

Plus de 100 disciplines sportives en juillet et en août

Du sport sous toutes ses formes : collectif, 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 :

Service jeunesse
de 10h/12h - 14h/18h
06 77 53 64 77

CAP33



CAP33 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), les Comités sportifs départementaux.

Vos 26 centres CAP33 en 2018

ANDERNOS-LES-BAINS	05 56 82 02 47
ARÈS	06 73 68 61 06
AUDENGE	06 14 47 29 54
BASSENS	06 71 01 22 00
BIGANOS	06 73 27 22 95
BRUGES	05 56 16 17 95
CARCANS	05 56 03 21 01
CDC* DE CASTILLON PUJOLS	05 57 56 08 70
CDC* DU BAZADAIS	06 46 31 59 28
CDC* DU PAYS FOYEN	07 75 26 07 33
CDC* DU RÉOLAIS EN SUD GIRONDE	05 56 71 71 55
CDC* DU SUD GIRONDE	06 82 14 54 14
CDC* LES COTEAUX BORDELAIS	05 57 34 26 37
EYSINES	06 33 83 59 77
GRAYAN-ET-L'HÔPITAL	06 60 97 57 88
HOURTIN	06 75 28 86 61
LA TESTE-DE-BUCH	06 40 41 27 91
LACANAU	05 56 03 21 01
LANTON	05 56 82 99 81
LÉOGNAN	07 80 47 91 30
MARCHEPRIME	06 07 63 80 36
MIOS	06 77 53 64 77
SAINT-MÉDARD-EN-JALLES	05 56 05 71 14
SALLES	05 56 88 38 87
SOULAC-SUR-MER	06 80 48 82 74
VENDAYS MONTALIVET	06 81 66 36 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.



LES COMITÉS SPORTIFS

Les centres CAP33 vous proposent de nombreuses animations en partenariat avec les comités sportifs départementaux d'Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Echecs, Escrime, Etudes et Sports sous-marins, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller Sports, Savate, Sport en milieu rural, Surf, Tennis, Voile, Vol libre (Boomerang), Volley Ball et Drop de Béton (Beach Rugby).

Mais également une série de tournois dans le cadre de 2 tournées :

RUGBY À LA PLAGE :

11 juillet : Biganos - Parc Lecoq
17 juillet : Audenge - Bassin de Baignade Ortel
18 juillet : CDC du Bazadais - Les Arènes à Captieux
19 juillet : CDC du Réolais en Sud Gironde - Fontet
20 juillet : Lanton - Bassin de baignade du Braou
23 juillet : Andernos-les-Bains - Betey
26 juillet : Vendays Montalivet - Esplanade CAP33
27 juillet : Soulac-sur-Mer - Plage Centrale
30 juillet : CDC du Sud Gironde - Langon, Parc des Vergers
31 juillet : La-Teste-de-Buch - Plage principale de Cazaux Lac
1^{er} août : Port Sainte-Foy et Ponchapt - Plage des Bardoulets
2 août : Lacanau - Plage Maison de la glisse

BEACH VOLLEY GRAND SCHELEM DE GIRONDE :

29 juillet : Vendays-Montalivet - Esplanade CAP33
12 août : Lacanau - Plage Maison de la glisse
15 août : Soulac-sur-Mer - Plage Centrale
18 août : Andernos-les-Bains - Betey
19 août : La-Teste-de-Buch - La Salie Nord

CAP33



100 disciplines sportives
à découvrir en famille ou
individuellement à partir de 15 ans



PROGRAMME ÉTÉ 2018

Commune de Mios



Une activité physique régulière associée à des habitudes alimentaires saines contribuent à une bonne santé.





LUNDI

DÉCOUVERTES GRATUITES*

10h-12h : Remise en forme - Accueil CAP33
 15h-16h : Course d'orientation - Accueil CAP33
 16h-17h : Handball - City Stade
 17h-18h : Dodgeball - Terrain de sable
 18h-19h : Tennis de Table - Salle Polyvalente
 19h-20h : Mini Golf - Accueil CAP33
 20h-21h : Zumba (jusqu'au 13 août) - Salle Polyvalente
 Avec l'association «Bien être en forme»

TOURNOIS**

21 h : Futsal - Gymnase

MARDI

DÉCOUVERTES GRATUITES*

10h-12h : Remise en forme - Accueil CAP33
 16h-17h : Basket Ball - City Stade
 17h-18h : Tir à l'arc - Centre Socioculturel
 18h-19h : Sandball - Terrain de sable
 19h-20h30 : Self Défense - Place Birabeille

TOURNOIS**

21h : Badminton - Gymnase

MERCREDI

DÉCOUVERTES GRATUITES*

10h-12h : Tennis - Terrain de tennis
 16h-17h : Beach Volley - Terrain de sable
 17h-18h : Football - City Stade
 Billard - Salle de billard
 Avec l'association Billard Club Miossais

TOURNOIS**

18h30 : Pétanque - Terrain de pétanque
 21h : Volleyball - Gymnase

JEUDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

10h-12h : Remise en forme - Accueil CAP33
 16h-17h : Ultimate - Accueil CAP33
 17h-18h : Hockey - Accueil CAP33
 18h-19h : Badminton - Gymnase
 Cours Technique Danse Country - Salle des Fêtes - 3 €/personne
 19h-20h : Danse Country (sauf 5 et 26/07)
 Salle des Fêtes - Avec l'association Country Music and Dance
 19h-20h30 : Marche Nordique - Accueil CAP33

TOURNOIS**

21h : Belote - Salle du Conseil Municipal

VENREDI

DÉCOUVERTES GRATUITES*

10h-12h : Remise en forme - Accueil CAP33
 16h-17h : Torball - Dojo
 17h-18h : Tir à l'arc - Centre Socioculturel
 18h-19h : Football Gaélique - Place Birabeille
 19h-20h30 : Self Défense - Place Birabeille

TOURNOIS**

21 h : Handball - Gymnase
 Jeux de Sociétés - Salle du Conseil Municipal

SAMEDI

DÉCOUVERTES GRATUITES*

10h-12h : Salle ouverte - Gymnase
 Ateliers en libre accès (Badminton, Speedminton, Parcours sportif, Petits jeux etc...)

LES COMITÉS SPORTIFS DÉPARTEMENTAUX Animations gratuites

CAP33'TOUR

Samedi 28 juillet de 14h à 18h
 Dans l'ancien camping

Athlétisme (Marche Nordique), Char à voile, Course d'orientation, Echecs, Escrime, Handisport, Hockey, Hydrospeed, Lutte, Roller

Programme prévisionnel, sous réserve de modifications

Informations pratiques et tarifs

*DÉCOUVERTES GRATUITES

- Accueil CAP33 : Ancien camping

• Des activités nouvelles, originales et ludiques présentées lors de l'«Ouverture CAP33» le 7 juillet vous seront proposées tout l'été :

Le Dodgeball : jeu inspiré de la «balle aux prisonniers»

Le Speedminton : badminton en extérieur sans filet

L'Ultimate : jeu de frisbee qui peut se pratiquer en intérieur ou en extérieur

Le Torball : sport de ballon pratiqué par des participants déficients visuels (malvoyants ou non-voyants)

Le Football Gaélique : sport mélangeant les règles de football et de rugby

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

A la demande
 Dates et horaires à définir avec les animateurs
 Self Défense : 5 € la séance par personne

TOURNOIS

La participation est de 2 € par personne

En cas de mauvais temps, les activités peuvent être modifiées et se dérouleront au Gymnase

Les associations partenaires :

USM Tennis de table ; USM Mios Handball ; Judo club Miossais ; USM Tennis ; Mios Badminton Club ; Billard Club Miossais ; L'élan Miossais ; Country music and dance ; Bien être en forme ; Union Salles-Mios Volleyball

Fermé le 14/07 et le 15/08

ÇA SE PASSE CET ÉTÉ

juillet

Dimanche 1^{er} : Banquet des Irréductibles Miossais
 Organisé par l'ACCA de Mios et le comité des fêtes
 Place Birabeille, Mios

Samedi 7 : «Ouverture CAP33»
 10h-12h : Découvertes d'activités nouvelles, originales et ludiques - Accueil CAP33

Vendredi 13 : Escapade Musicale

20h30 : Place Birabeille, Mios
Du 27/07 au 29/07 : «Festival Mios en fête»
 5^{ème} édition - 3 jours de concerts gratuits, marché artisanal nocturne et Feu d'artifice le dimanche soir

28 juillet : CAP33'TOUR
 14h-18h : Activités des comités sportifs départementaux
 Accueil CAP33

août

25 août : Trail Familial
 10h-12h : Course à pied en pleine nature
 Rdv Accueil CAP33