

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	Lacanaud 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 06 02 29 84 86	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

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 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

Accueil CAP33
Parc Birabeille (ancien camping)
Facebook : CAP33 Mios

☎ 06 77 53 64 77
Site : villemios.fr (onglet loisirs)

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 MIOS

* 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.

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES*

- ▶ **Qi Gong 10h-11h30** (6, 13 et 27/07)
 - ▶ Accueil CAP33, Association «Côté Yoga»
- ▶ **Remise en forme 10h-11h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Mölkky 11h-12h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Tir à l'arc** 16h-17h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Jeux d'orientation** 16h-17h**
 - ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Tir à l'arc** 18h-19h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Cirque/Jonglerie 18h-19h et 19h-20h** (jusqu'au 24/08) ▶ Place Birabeille Association «Komono circus»
- ▶ **Beach Tennis** 19h-20h** ▶ Terrain de sable

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES*

- ▶ **Remise en forme 10h-11h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Stretching 11h-12h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Disc Golf 16h-17h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Randonnée découverte nature** 16h-18h**
 - ▶ Parking église Lacanau de Mios
- ▶ **Foot zone 3x3 18h-19h** ▶ City stade
- ▶ **Zumba® 19h30-20h30** (sauf 14/07 et 18/08)
 - ▶ Terrain de Basket extérieur, Association «bien être en forme»
- ▶ **Air Badminton 19h-20h** ▶ Terrain de sable

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES*

- ▶ **Yoga (Kundalini)** (5 et 19/08) **10h-11h30** ▶ Accueil CAP33, Association «AJNA Yoga»
- ▶ **Tennis** 10h-11h30** ▶ Terrain de Tennis
- ▶ **Randonnée découverte nature** 16h-18h**
 - ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Tir à l'arc** 17h-18h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Percussions afro-brésiliennes** (jusqu'au 26/08) **19h-20h30**
 - ▶ Place Birabeille, Association «Aborisa»

LES TOURNOIS ⁽²⁾ (début du tournoi à 19h)

- ▶ **Pétanque** 19h** (inscriptions de 18h30-19h)
 - ▶ Nouveaux Terrains de Pétanque. Places limitées, priorité aux inscriptions par réseaux sociaux et téléphone

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES*

- ▶ **Remise en forme 10h-11h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Palet breton 11h-12h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Green Tennis** 16h-17h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Initiation Skateboard 17h-18h**
 - ▶ Skate Park Mios
- ▶ **Tchoukball 18h-19h** ▶ Terrain de Basket extérieur
- ▶ **Dance country** (juillet sauf 2/07) **18h-19h**
 - ▶ Halle couverte (Marché) Association «Country Music and Dance»
- ▶ **Yoga (Kundalini) 18h30-20h**
 - ▶ Accueil CAP33 Association ajna yoga
- ▶ **Fitness 19h-20h** ▶ Terrain basket extérieur

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES*

- ▶ **Remise en forme 10h-11h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Stretching 11h-12h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Air Badminton 17h-18h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Tir à l'arc** 18h-19h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Marche nordique** 19h-20h30**
 - ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Danses afro-brésiliennes 19h-20h**
 - ▶ Halle couverte avec l'association Aborisa

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT⁽¹⁾

- ▶ **Tir à l'arc** 20h-21h** ▶ Accueil CAP33

Consignes pour la pratique

- ▶ Toutes les activités nécessitent une inscription au préalable, sur la page Facebook, par téléphone ou en cliquant sur le lien sur le site de la mairie,
- ▶ Le nombre de place est de 9 personnes par activité sauf : Remise en forme, Zumba®, Fitness et stretching, où le nombre de participants peut aller jusqu'à 15,
- ▶ Les personnes non inscrites aux activités seront acceptées dans la mesure des places disponibles,
- ▶ 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.

Informations pratiques

IMPORTANT

- ▶ L'équipe CAP33 et ses partenaires assurent au public un accueil conforme aux conditions sanitaires imposées par les règles 2020.
- ▶ (1) Les séances d'approfondissement sont sous inscription préalable et sous réserve d'avoir déjà assisté à une séance de tir à l'arc durant la semaine
- ▶ (2) Le tournoi de Pétanque est limité à 12 équipes de 2 personnes
- ▶ Toutes les activités ont lieu en extérieur. En cas de mauvaise météo les activités marquées du double astérisque (**) seront annulées, les autres auront lieu dans le gymnase ou sous la halle
- ▶ Une paire de chaussures adaptées sera nécessaire pour la pratique des activités
- ▶ Fermeture du centre CAP33 le 14 juillet.

Cet été, CAP33 vous propose des activités culturelles !

Nouveauté ! En complément des activités sportives et de loisirs, de nombreux ateliers de pratique culturelle vous sont proposés sur plusieurs rendez-vous pendant l'été.



- Légende activités culturelles dans le programme

Activités nouvelles, venez découvrir :

- ▶ Cirque/Jongle : initiation à l'art du cirque à travers des exercices de jonglerie
- ▶ Disc Golf : jeu à base de frisbee, où le disc doit être envoyé sur une cible après avoir effectué un parcours précis
- ▶ Foot zone : jeux de foot sans contacts où chaque joueur possède une zone d'intervention
- ▶ Air Badminton : Jeux de badminton se jouant en extérieur avec un volant spécifique
- ▶ Remise en forme : alternance de séances de PILATES, Circuit training, Swiss Ball, ou autres activités
- ▶ Fitness : séances de Cuisses/Abdos/Fessiers, Step, ou LIA en musique

Venez essayer le TELESKI-NAUTIQUE

- ▶ à Lakecity (route du Barp 33380 Mios)

Activité gratuite, en partenariat avec la base nautique de Lakecity

Mardi 21 juillet 10h-11h

Mardi 11 août 10h-11h

Inscription obligatoire auprès de votre centre CAP33 de Mios (10 personnes)

Associations partenaires

Côté Yoga ; Komono circus ; USM Tennis ; Mios Badminton Club ; Country Music and Dance ; Bien être en forme ; Ajna Yoga ; Aborisa