

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 31 centres en 2023

Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Castillon Pujols * 05 57 40 08 70	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91
Arès 06 73 68 61 06	Bazadais * 06 46 31 59 28	Lacanau 05 56 03 21 01
Bassens 06 17 02 21 32	Pays foyen * 07 75 26 07 33	Lanton 06 07 31 18 86
Bègles 07 64 58 10 42	Réolais en Sud Gironde * 06 17 35 41 77	Léognan 06 20 96 05 98
Belin-Beliet 06 82 29 32 04	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Marcheprime 06 07 63 80 36
Biganos 06 73 27 22 95	Les Coteaux Bordelais * 06 23 76 64 42	Mios 05 57 17 07 92
Bruges 06 89 54 57 39	Coutras 06 43 41 96 60	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Carcans 06 45 47 52 55	Eysines 06 33 83 59 77	Salles 05 56 88 38 87
Cenon 06 12 55 48 96	Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Cestas 06 87 45 36 74	Floirac 05 57 80 87 00	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.

Département de la Gironde - DirCom - CID - Imprim'vert - juin 2023

Plus de 100 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 découvertes 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 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.*

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.

Renseignements et inscriptions

Centre CAP33 Mios
☎ 06 77 53 64 77

ou
📍 CAP33 Mios

CAP 33 'tour

De nombreuses animations gratuites en partenariat avec les comités sportifs départementaux

Athlétisme, Aviron, Badminton, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Études et Sports sous-marins, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Jeux d'Échecs, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller et Skateboard, Rugby, Rugby à XIII, Savate, Boxe française, Sport adapté, Sport en milieu rural, Surf, Tennis, Volley Ball, le CDOS et Drop de Béton (Beach Rugby).

Les étapes du CAP33'tour :

- 05/07 Bruges ▶ Stade Galinier
- 06/07 Carignan de Bordeaux ▶ Plaine des sports de Cabannes
- 10/07 Bègles ▶ Bègles Plage
- 11/07 La Réole ▶ Quais de La Réole
- 12/07 Port Ste-Foy et Ponchapt ▶ Plage des Bardoulets
- 13/07 Eysines ▶ Château Lescombes
- 17/07 Cenon ▶ Parc Palmer
- 18/07 Floirac ▶ Stade Guyon
- 20/07 Saint-Médard-en-Jalles ▶ Espace des Bords de Jalle
- 22/07 Bassens ▶ Plaine des sports Griffons-Séguinaud
- 25/07 Lanton ▶ Bassin de baignade
- 26/07 Soulac-sur-Mer ▶ Plage CAP33
- 27/07 Coutras ▶ Lac des Nauves
- 31/07 Andernos-les-Bains ▶ Plage du Bety
- 01/08 Vendays-Montalivet ▶ Plage CAP33
- 02/08 La Teste-de-Buch ▶ Cazaux Lac
- 03/08 Grayan-et-L'Hôpital ▶ Gurp
- 04/08 Lacanau Océan ▶ Plage Maison de la glisse
- 08/08 Carcans-Maubuisson ▶ Place du Pôle
- 10/08 Mios ▶ Parc Birabeille
- 11/08 Salles ▶ Parking du collège
- 12/08 Arès ▶ Esplanade Dartiguelongue
- 16/08 Bazas ▶ Piscine
- 18/08 Belin-Beliet ▶ Jardin de la Gare
- 22/08 Biganos ▶ Parc Lecoq
- 24/08 Castillon-la-Bataille ▶ Pelouse Plage
- 25/08 Marcheprime ▶ Parc de l'église
- 29/08 Cestas ▶ Complexe sportif du Bouzet
- 31/08 Léognan ▶ Parc de la Mairie

📍 *Un été* 100% Gironde 📍

gironde.fr/sorties



CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2023
COMMUNE DE MIOS



Lundi (à partir du 10/07)**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Remise en forme 10h-11h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Tir à l'arc* 16h-17h/18h-19h** ▶ Accueil CAP33 (sur inscriptions)
- ▶ **Badminton** (accès libre) **17h-19h** ▶ Nouveau gymnase
- ▶ **Skateboard 18h-19h** ▶ Mios Line de Lacanau de Mios avec l'association des « Salles gosses »
- ▶ **Gym Cardio** (3, 10 et 17/07) **19h-20h** ▶ Salle des fêtes de Lacanau de Mios avec « L'EPGV Lacanau de Mios »

LES TOURNIS

- ▶ **Badminton 19h30** ▶ Ancien gymnase (juillet)
 - ▶ Nouveau gymnase (août)
 (inscriptions à partir de 19h)

Mardi (à partir du 4/07)**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Initiation Canoë-Kayak* 10h-11h30**
 - ▶ Embarcadère place Birabeille (à côté T en Leyre) (sur inscriptions)
- ▶ **Remise en forme 10h30-11h30** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Stand up Paddle** (accès libre) **14h30-16h30**
 - ▶ Plage de la Guinguette
- ▶ **Jeux d'orientation 17h-18h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Beach-volley famille 18h-19h** ▶ Terrain de sable
- ▶ **Stretching 18h-19h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Zumba®** (11/07 au 8/08) **19h-20h**
 - ▶ Halle couverte avec «Carole»

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Beach Volley 19h-21h** ▶ Terrain de sable

Mercredi (à partir du 5/07)**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Marche Nordique 10h-11h30** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Tennis 10h-11h30** ▶ Terrain de Tennis
- ▶ **Tennis de Table** (accès libre) **16h-18h** ▶ Salle polyvalente Marc Daurys
- ▶ **Hip-Hop 17h-18h** ▶ Salle de danse du nouveau gymnase avec « Dans'attitude »
- ▶ **Cirque, atelier jonglerie** (12/07 au 9/08) **18h-19h/19h-20h** ▶ Accueil CAP33 avec « KoMoNo CirCus »
- ▶ **Pilates** (5/07 au 23/08) **19h-20h** ▶ Accueil CAP33 avec « L'EPGV Mios »

LES TOURNIS

- ▶ **Pétanque en tripléte 19h** ▶ Terrains de pétanque du Parc Birabeille (inscriptions à partir de 18h30, pas de lots aux vainqueurs)

Jeudi (à partir du 6/07)**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Initiation Canoë-Kayak* 10h-11h30**
 - ▶ Embarcadère place Birabeille (à côté T en Leyre) (sur inscriptions)
- ▶ **Remise en forme 10h30-11h30** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Multisports : Sarbacane, Foot-golf et Spikeball** (accès libre) **16h-18h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Golf 18h30-19h30** ▶ Place Birabeille
- ▶ **Balade en bord de Leyre*** (13/07 au 17/08) **18h30-20h** ▶ Accueil CAP33 avec « Mathilde »
- ▶ **Basket** (3vs3) **19h-20h** ▶ City Stade

LES TOURNIS (sauf 10/08)

- ▶ **Handball 20h30** ▶ Ancien gymnase (inscriptions à partir de 20h)
- ▶ **Jeux de cartes 20h** ▶ (inscriptions sur place)
 - ▶ **Poker** (6/07 et 24/08) ▶ Salle du conseil municipal avec « L2M Poker »
 - ▶ **Belote** (13, 27/07 et 18/08) ▶ Salle 3 derrière mairie avec « L'Elan Miossais »
 - ▶ **Tarot** (20/07 et 03/08) Salle 3 derrière la mairie avec « L'Elan Miossais »

Vendredi (à partir du 7/07)**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Remise en forme 10h-11h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Tir à l'arc*** (accès libre) **16h-17h30** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Mölkky 17h-18h** ▶ Accueil CAP33

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Tir à l'arc* 18h-19h** ▶ Accueil CAP33 (sur inscriptions)

LES TOURNIS

- ▶ **Foot sur sable** (3x3) **19h30** ▶ Terrain de sable (inscriptions à partir de 19h)

Samedi (à partir du 8/07)**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Remise en forme 10h-11h** ▶ Accueil CAP33

CAP33 vous propose des activités culturelles !

● Activités culturelles

Comités sportifs départementaux

CAP33 tour

Un été 100% Gironde

Jeudi 10 août 16h-20h Parc Birabeille Escrime, Football, Handisport, Jeux d'Echecs, Lutte, Roller et Skateboard, Rugby à XIII et Sport en milieu rural

Informations pratiques

- ▶ (*) **Tir à l'arc** : séances limitées à 12 personnes sur réservation par Facebook ou 06 77 53 64 77
- ▶ (*) **Initiation canoë** : séances limitées à 10 personnes sur réservation par Facebook ou 06 77 53 64 77 sous conditions (voir consignes pour la pratique)
- ▶ **Météo** : en cas de pluie ou de fortes chaleurs, le centre CAP33 est susceptible d'annuler les activités prévues, ou de les déplacer au gymnase
- ▶ Les « accès libre » permettent de découvrir les activités proposées en venant et repartant quand vous le souhaitez durant le créneau horaire défini au programme
- ▶ Les « séances d'approfondissement » sont accessibles aux personnes ayant participé aux séances découvertes au préalable et peuvent nécessiter un niveau de pratique plus élevé
- ▶ ***Balade dessinée** : balade familiale en bord de Leyre avec initiation au dessin (type aquarelle) avec la nature pour modèle. Ouvert à tous et places limitées à 15 personnes
- ▶ ***Balade « en bord de Leyre »** : partez à la découverte de la faune et de la flore locale avec Notre animatrice nature. Limitée aux 12 premières personnes, sans inscription
- ▶ Pas d'activités les **14 juillet** et **14, 15 août**

Consignes pour la pratique

- ▶ **Initiation Canoë** (conditions obligatoires) :
 - Avoir 10 ans révolus (et être accompagné pour les – de 15 ans)
 - Savoir nager
 - Avoir des chaussures fermées
- ▶ **Activités type Fitness** : (stretching, pilates, remise en forme) : merci de privilégier votre propre matériel tels que tapis et élastiques si possible
- ▶ **Marche Nordique** : point de rdv modifiable et consultable sur la page Facebook
- ▶ Venir en tenue de sport et chaussures adaptées aux activités proposées

« Festival Bee Out »

1^{er} et 2 juillet ▶ Parc Birabeille et Mios Line
Le Festival urbain en pleine nature pensée par les jeunes et pour les jeunes

« Fête du 14 juillet » Soirée Féria

Vendredi 14 juillet ▶ Guinguette Chez PO'potes
Soirée festive organisée par l'US Mios Biganos Handball et Chez PO'potes

« Les Escapades Musicales »

Jeudi 20 juillet ▶ Parc Birabeille
Pour cette édition, venez découvrir le quatuor de clarinettes « Anches Hantées » !

▶ « Balade dessinée »

Lundi 24 et 31 juillet - 10h-13h ▶ Accueil CAP33 (événement CAP33, gratuit, voir informations pratiques) avec « Club Loisir Aquitaine Culture »

« Mios en Fête » Festival 100% pop-rock

28-29-30 juillet ▶ Centre-Bourg
Le Festival débarque à Mios avec une programmation complètement dingue et le célèbre Yarol Poupaud en tête d'affiche pour trois jours de concerts en centre-ville !

Vide greniers – Fan Club du Handball

Samedi 5 août ▶ Centre-Bourg

« Bal des pompiers de Mios »

Lundi 14 août ▶ Halle François Cazis
Le bal des sapeurs-pompiers est de retour avec au programme : Le Collectif Métissé, Les Tritons Swingers et DJ Lithium.

« Bee Holiday » Festival de Jazz

19 et 20 août ▶ Halle François Cazis
Pour cette deuxième édition, la programmation du festival garde son cap pour vous faire découvrir une sélection des meilleures formations de Jazz Girondines, mais aussi nationales. Du Jazz New Orleans en passant par le Lanito, ce moment festif vous garantit un voyage musical exceptionnel !

« Marché de Mios »

Mercredi et Dimanche matin ▶ Halle François Cazis
Samedi matin ▶ Lacanau de Mios

Associations partenaires de CAP33

Mios Badminton Club ; Roundnet Mios ; Dans'Attitude ; U.S. Mios Tennis de Table ; Union Salles-Mios Volley-Ball ; L'Elan miossais ; Poker "L2M Poker club" Lacanau de Mios ; les Peaux rouges ; KoMoNo CirCus ; EPGV Mios ; EPGV Lacanau de Mios ; CLAC (club loisirs aquitaine culture)