

## 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.

*Tarifs indiqués 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 :

#### CDC Pays Foyen

Plage des Bardoulets  
33220 Port Sainte-Foy-et-Ponchapt

Du mardi au samedi  
14h-18h30

[www.paysfoyen.fr](http://www.paysfoyen.fr)

Chef de centre : **06 35 95 63 26**  
Office de tourisme : **05 57 46 03 00**

# 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 21 centres CAP33 en 2016

ANDERNOS-LES-BAINS	05 56 82 02 47
ARÈS	06 73 68 61 06
AUDENGE	06 14 47 29 54
BIGANOS	06 73 27 22 95
BRUGES	05 56 16 17 95
CARCANS	05 56 03 21 01
CDC* DE CASTILLON PUJOLS	07 87 92 55 66
CDC* DES COTEAUX MACARIENS	06 33 14 20 83
CDC* DU PAYS FOYEN	06 35 95 63 26
CDC* DU RÉOLAIS EN SUD GIRONDE	05 56 71 71 55
EYSINES	06 33 83 59 77
GRAYAN-ET-L'HÔPITAL	06 60 97 57 88
LA TESTE-DE-BUCH	06 40 41 27 91
LACANAU	05 56 26 03 08
LANTON	05 56 03 31 28
LÉOGNAN	06 35 93 73 82
MIOS	06 77 53 64 77
SAINT-MEDARD-EN-JALLES	05 56 05 71 14
SALLES	05 56 88 34 63
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, Basket Ball, Boxe anglaise, Boxe française, Course d'orientation, Char à voile, Echecs, Escrime, Etude et Sports sous-marins, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Roller, Rugby et Drop de béton, Sport de Boules, Tennis, Voile, Vol libre (Boomerang), Volley-ball.

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

### RUGBY À LA PLAGES :

8 juillet : Biganos, Parc Lecoq  
11 juillet : Castillon-la-Bataille, La Pelouse  
19 juillet : Audenge, Bassin de Baignade Orten  
20 juillet : La-Teste-de-Buch, La Salie Nord  
22-23 juillet : Soulac-sur-Mer, Plage Centrale  
26 juillet : Lanton, Bassin de baignade du Braou  
27 juillet : Port Sainte-Foy-et-Ponchapt, Plage des Bardoulets  
28 juillet : CDC du Réolais en Sud Gironde, Fontet  
2 août : Andernos-les-Bains, Betye  
4 août : Lacanau, Plage Maison de la glisse

### BEACH VOLLEY GRAND SCHELEM DE GIRONDE :

8 juillet : Saint-Médard-en-Jalles, Ball' en Jall'  
10 juillet : La-Teste-de-Buch, La Salie Nord  
14 juillet : Andernos-les-Bains, Betye  
17 juillet : Lacanau, Plage Maison de la glisse  
14 août : Carcans-Maubuisson, Lac  
15 août : Soulac-sur-Mer, Plage Centrale  
21 août : Vendays-Montalivet, Esplanade Nord

# CAP33



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



## PROGRAMME ÉTÉ 2016

Communauté de communes  
du Pays Foyen



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





**Plage des Bardoulets - Port Sainte-Foy-et-Ponchapt**

Plage surveillée en milieu naturel  
Du mardi au dimanche de 13h45 à 19h

**MARDI**

**DÉCOUVERTES GRATUITES**

14h30-17h30 : Water-polo et Jeux aquatiques (12 juillet)  
Boule lyonnaise (2 et 23 août)  
Théâtre d'improvisation (19 juillet)  
14h30-18h30 : Canoë

**SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT**

11h : Promenade en bateau  
Départ quai de Ste-Foy-la-Grande. 3 €  
17h30-18h15 : Fitness et Aquagym (12 juillet)

**TOURNOIS**

15h-18h : Sandball  
20h : Badminton - Gymnase de Mézières

**MERCREDI**

**DÉCOUVERTES GRATUITES**

9h30-15h30 : Musculation - Salle de gym Ste-Foy A.S.O.F  
10h30-12h : Stand up Paddle  
14h30-17h30 : Water-polo et Jeux aquatiques  
(6 et 13 juillet)  
14h30-18h30 : Beach rugby

**SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT**

14h30-18h : Aviron (juillet et 24 août)  
17h30-18h15 : Fitness et Aquagym (6 et 13 juillet)

**JEUDI**

**DÉCOUVERTES GRATUITES**

14h30-17h30 : Water-polo et Jeux aquatiques (7 juillet)  
14h30-18h : Tir à l'arc  
Jeux de société (7 et 21 juillet, 4 et 18 août)  
18h30-19h15 : Zumba - Salle de gym Ste-Foy (août)

**SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT**

17h30-18h15 : Fitness et Aquagym (7 juillet)

**TOURNOIS**

15h-18h : Beach volley  
20h : Volley Ball - Gymnase de Pellegrue (sauf 28 juillet)

**VENDREDI**

**DÉCOUVERTES GRATUITES**

14h30-17h30 : Water-polo et Jeux aquatiques  
(8 et 15 juillet)  
15h-18h : Course d'orientation urbaine (sauf 12 août)  
Rdv Mairie de Ste-Foy-la-Grande

**SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT**

10h30-12h : Découverte et dégustation potager  
Les graines de l'espoir, 4 goubierre route  
de St Philippe du Seignal, Pineuilh. 2 €  
17h30-18h15 : Fitness et Aquagym (8 et 15 juillet)

**TOURNOIS**

15h-18h : Beach tennis  
20h : Street basket - Jardin public, Ste-Foy-la-Grande

**SAMEDI**

**DÉCOUVERTES GRATUITES**

14h30-17h30 : Water-polo et Jeux aquatiques (9 juillet)  
Baptême de plongée (23 juillet et 20 août)  
14h30-18h30 : Beach tennis

**SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT**

14h-18h : Planeur - Aérodrome de Fougueyrolles. 60 €  
Prise de contact météo à 11h  
06 14 20 39 98 ou 06 08 31 82 87  
Vols possibles en semaine sur demande d'informations  
préalables

**TOURNOIS**

15h-18h : Beach soccer

**DIMANCHE**

**SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT**

14h-18h : Planeur - Aérodrome de Fougueyrolles. 60 €  
Prise de contact météo à 11h  
06 14 20 39 98 ou 06 08 31 82 87

**LES RANDONNÉES**

Randonnées VTT dans le vignoble du Pays Foyen  
avec visite et dégustation, 25 km.  
17 juillet et 7 août - Prêt de VTT gratuit.  
Réservation : 06 35 95 63 26

Balade accompagnée en Vélo à assistance électrique  
21 juillet et 11 août - 10h Rdv à l'office de tourisme  
du Pays Foyen. Réservation : 05 57 46 03 00

Randonnées pédestres - 9h15  
Rdv plage des Bardoulets pour covoiturage  
19 juillet : St-Avit avec visite du Rucher de la Bouchonne  
18 août : Les Lèves avec visite d'une jumenterie

Marche nordique - 6, 12, 21 et 26 juillet  
Départ 10h - Plage des Bardoulets

Programme prévisionnel, sous réserve de modifications

**OPÉRATION « J'APPRENDS À NAGER »**

4, 5 et 11 juillet : 17h-18h et 18h-19h  
6, 7, 8, 9, 12, 13 et 15 juillet : 10h-11h et 11h-12h  
Renseignements et inscriptions : 06 35 95 63 26

**Les Mercredis du Cap Foyen  
Animations gratuites**

**AVEC LES COMITÉS SPORTIFS DÉPARTEMENTAUX**

6 juillet - 11h-18h : Aviron, Boomerang, Boxe anglaise,  
Boxe française, Escrime, Lutte, Water-polo, Cirque  
13 juillet - 14h30-18h30 : Aviron, Beach basket, Escrime,  
Lutte, Water-polo, Atelier d'initiation musicale, Baseball,  
Canoë, Poterie  
20 juillet - 14h30-18h30 : Aviron, Escrime, Hockey sur  
gazon, Atelier d'initiation musicale, Baseball, Cirque  
27 juillet - 10h-17h : Drop de béton (Rugby à la plage et  
structures gonflables), Aviron, Atelier d'initiation musicale,  
Jeux aquatiques (après-midi)  
3 août - 11h-18h : Hockey sur gazon, Atelier d'initiation  
musicale, Baseball, Beach rugby, Cirque  
10 août - 11h-18h : Boomerang, Boxe anglaise, Boxe  
française, Escrime, Atelier d'initiation musicale, Parcours  
athlétiques, Poterie  
17 août - 14h30-18h30 : Course d'orientation, Atelier  
d'initiation musicale, Baseball, Poterie, Tyrolienne au  
dessus de la Dordogne  
24 août - 14h30-18h30 : Aviron, Beach rugby, Beach  
tennis, Batterie

**Et aussi...**

23 juillet - 14h-17h : Baptême de plongée, Parcours  
athlétiques  
12 août - 14h-18h : Char à voile, Cerf-volant  
Complexe sportif de Mézières, Port Ste-Foy  
17, 18 et 19 août - 14h30-18h : découverte des Échecs

**Les associations partenaires :**

Galo canoë Kayak ; Baseball Pitchers ; Handball Foyen  
Vélinois ; SF Rugby et athlétisme ; Cercle Vélivole et  
Tennis club Foyen ; Les batteurs rient ; Cinéma La Brèche ;  
Club Nautique Foyen ; A.S.O.F. ; Office de tourisme Pays  
Foyen ; Service Enfance Jeunesse de la CDC du Pays Foyen ;  
Libourne Plongée ; Boule Foyenne ; Pineuilh accueil ; PF escrime  
; Planète country ; Savate Pays Foyen ; Zone franche ; Théa fond  
; Clan destino ; Chedrick ; Matévana ; Les graines de l'espoir ;  
Les blaireaux de Ligueux

**ÇA SE PASSE CET ÉTÉ**

**juillet**

**Samedi 2 : Ouverture de l'opération CAP33**  
14h30-17h30 : Découverte du Canoë, Initiation à la Boxe  
française et Tournoi de Beach volley  
**Mardi 5 : Cinéma de Plein air « Le chant de la Mer »**  
21h30 : parking cinéma la Brèche, Ste-Foy-la-Grande  
**Mercredi 6 : 18h - « Les batteurs rient »**  
**Samedi 9 : Tournoi Sandball**  
14h : organisé par le HBFV. Gratuit  
**Mercredi 13 : 20h - « Ché-dric blues trios »**  
**Vendredi 15 : Judo tour été aquitain**  
10h-18h : présence de **Cathy ARNAUD**, 7<sup>e</sup> DAN,  
triple championne du monde et quadruple championne  
d'Europe.  
**Samedi 16 : Tournoi Beach Tennis double.** 4 €/équipe  
10h-14h : ouvert aux plus de 13 ans.  
Inscription préalable avant le 13 juillet : 06 25 91 61 94  
**Mercredi 20 : « Clan destino »**  
19h30 : Concert gratuit  
**Samedi 23 : Country Party**  
21h : Danses concert blackwest, Mézières PSF  
**Dimanche 31 : Fête de la rivière**  
14h-22h : animations autour de la rivière Dordogne

**août**

**Mercredi 17**  
14h-17h : Tyrolienne sur la Dordogne  
départ du Jardin public  
19h30 : «Clan destino» - Concert gratuit  
**Samedi 20 : Boxe française**  
14h30 : Démonstrations et initiation  
**Dimanche 21 : Raid sportif de pleine nature**  
Sur inscription au 06 85 65 64 80  
**Mercredi 24 : « Open space Partage »**  
20h : 14, rue J.J Rousseau, Ste-Foy-la-Grande. Concert gratuit  
**Samedi 27 : Tournoi Sand ball et découverte du Handfit**  
10h-17h : Repas franco british, activité et jeux d'antan.  
Inscription sur place et gratuite