

## Une initiative du 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.

## Des animations pendant les petites vacances scolaires

Chaque année, près d'une 30<sup>aine</sup> de Centres Cap33 vous proposent également des animations tout l'été !

## 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 82 67 15 57	Lacau 05 56 26 03 08	Pays Foyen* 07 75 26 07 33
Bègles 06 16 16 17 19 06 48 06 25 41	Lanton 05 56 03 31 28	Réolais en Sud Gironde* 05 56 71 71 55
Bazadais* 06 46 31 59 28	Léognan 07 80 30 67 55	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Biganos 06 73 27 22 95	Les Coteaux Bordelais* 06 52 47 97 54	Salles 06 08 06 15 68
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 Coeur de Presqu'île* 06 32 21 21 84	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.

## Plus de 80 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 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

☎ 06 07 31 18 86 / 05 56 82 99 81

Maison des Associations et de la Jeunesse  
25 avenue David de Vignerte  
Du lundi au vendredi 9h-12h30 / 13h30-17h

Inscriptions CAP33

[www.ville-lanton.fr/onglet\\_CAP33](http://www.ville-lanton.fr/onglet_CAP33)

 CAP33 Lanton

## 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 m<sup>2</sup> 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 HIVER 2021  
COMMUNE DE LANTON



## Lundi 8 février

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Savate **18h30-20h** ▶ Complexe sportif de Cassy

## Mercredi 10 février

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Capoeira **10h-12h** ▶ Maison des Associations et de la Jeunesse, avec « Ecole Cajueiro Capoeira Bassin d'Arcachon »
- ▶ Savate **18h30-20h** ▶ Complexe sportif de Cassy

## Jeudi 11 février

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Capoeira **10h-12h** ▶ Maison des Associations et de la Jeunesse, avec « Ecole Cajueiro Capoeira Bassin d'Arcachon »
- ▶ Pétanque **14h30-16h30** ▶ Halte de Cassy Avec « Cassy Loisirs Pétanque »

## Vendredi 12 février

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Capoeira **10h-12h** ▶ Maison des Associations et de la Jeunesse, avec « Ecole Cajueiro Capoeira Bassin d'Arcachon »
- ▶ Tir à l'arc **10h30-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ Basket Ball **14h-16h** ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ Savate **18h30-20h** ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ Running **19h-20h** ▶ Complexe sportif de Cassy Avec « Running Lanton »

### LES TOURNOIS

- ▶ Futsal **20h30** ▶ Complexe sportif de Cassy Avec « Body Sport »

## Dimanche 14 février

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ Badminton **10h-12h30** ▶ Complexe sportif de Cassy avec « Body Sport »

## Lundi 15 février

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Savate **18h30-20h** ▶ Complexe sportif de Cassy

## Mardi 16 février

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Badminton / Tennis de Table **10h30-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ Course d'orientation **14h-16h** ▶ Complexe sportif de Cassy

## Mercredi 17 février

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Sport collectif **10h30-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ Savate **18h30-20h** ▶ Complexe sportif de Cassy

## Jeudi 18 février

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Basket Ball **14h-16h** ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ Pétanque **14h30-16h30** ▶ Halte de Cassy Avec « Cassy Loisirs Pétanque »

## Vendredi 19 février

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Badminton / Tennis de Table **10h30-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ Savate **18h30-20h** ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ Running **19h-20h** ▶ Complexe sportif de Cassy Avec « Running Lanton »

### LES TOURNOIS

- ▶ Futsal **20h30** ▶ Complexe sportif de Cassy Avec « Body Sport »

## Dimanche 21 février

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ Badminton **10h-12h30** ▶ Complexe sportif de Cassy avec « Body Sport »

### Informations pratiques

- ▶ Programme prévisionnel sous réserve de modifications,
- ▶ Prévoir une paire de chaussures de sport propres car obligatoire pour toutes activités dans le Complexe sportif de Cassy,
- ▶ Prévoir une paire de chaussures de sport propres car obligatoire pour toutes activités dans le Complexe sportif de Cassy,
- ▶ Tir à l'arc : inscription obligatoire au 06 07 31 18 87 – 12 pers. maximum

### Consignes pour la pratique

- ▶ Prévoir équipement sportif (raquette, tapis de gym ...),
- ▶ Utilisation de gel hydro alcoolique pour accéder aux activités,
- ▶ Masque obligatoire pour les déplacements dans l'enceinte du Complexe sportif de Cassy



Des animations pendant les vacances pour vos enfants !

## Lundi 8 février

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Basket Ball **14h-17h** ▶ Complexe sportif de Cassy avec « Entente sportive Audenge Lanton Basket »

## Mardi 9 février

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Stage de Handball **10h-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy avec « Andernos Handball Nord Bassin »
- ▶ Kimball / Tchoukball **14h-16h** ▶ Complexe sportif de Cassy

## Mercredi 10 février

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Stage de Handball **10h-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy avec « Andernos Handball Nord Bassin »
- ▶ Capoeira **10h-12h** ▶ Maison des Associations et de la Jeunesse, avec « Ecole Cajueiro Capoeira Bassin d'Arcachon »
- ▶ Biathlon / Course d'orientation **14h-16h** ▶ Complexe sportif de Cassy

## Jeudi 11 février

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Stage de Handball **10h-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy avec « Andernos Handball Nord Bassin »
- ▶ Capoeira **10h-12h** ▶ Maison des Associations et de la Jeunesse, avec « Ecole Cajueiro Capoeira Bassin d'Arcachon »
- ▶ Olympiades **14h-16h** ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ Pétanque **14h30-16h30** ▶ Halte de Cassy Avec « Cassy Loisirs Pétanque »

## Vendredi 12 février

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Capoeira **10h-12h** ▶ Maison des Associations et de la Jeunesse, avec « Ecole Cajueiro Capoeira Bassin d'Arcachon »
- ▶ Rugby Flag/Ultimate **14h-17h** ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ Tir à l'arc **10h30-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ Basket **14h-16h** ▶ Complexe sportif de Cassy

## Dimanche 14 février

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ Badminton **10h-12h30** ▶ Complexe sportif de Cassy avec « Body Sport »

## Lundi 15 février

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Basket Ball **14h-17h** ▶ Complexe sportif de Cassy avec « Entente sportive Audenge Lanton Basket »

## Mardi 16 février

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Badminton / Tennis de Table **10h30-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ Course d'orientation **14h-16h** ▶ Complexe sportif de Cassy

## Mercredi 17 février

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Sport collectif **10h30-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy

## Jeudi 18 février

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Basket Ball **14h-16h** ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ Pétanque **14h30-16h30** ▶ Halte de Cassy Avec « Cassy Loisirs Pétanque »

## Vendredi 19 février

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Badminton / Tennis de Table **10h30-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy

## Dimanche 21 février

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ Badminton **10h-12h30** ▶ Complexe sportif de Cassy avec « Body Sport »

### Associations partenaires

**Body Sport** : 06 86 13 81 10; **Entente Sportive Audenge Lanton Basket** : 06 29 14 02 96; **Cassy Loisirs Pétanque** : 06 79 66 42 12; **Savate Nord Bassin** : 06 76 71 58 79; **Running Lanton** : 06 13 45 52 91; **Ecole Cajueiro Capoeira Bassin d'Arcachon** : 06 07 65 66 61