

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	Lacanau 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 Cœur 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.

Département de la Gironde - DCIP - CID - Juin 2020

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

Chateau Des Griffons
Service Vie Associative et Sportive
Mardi 16 juin de 13h à 20h
Mercredi 17 juin de 9h à 12h et de 13h à 20h
Jeudi 18 juin de 13h à 20h
QG CAP33
Plaine des Sports Griffons-Séguinaud
du 22 au 30 juin les lundi, mercredi, vendredi de 13h à 16h
du 1^{er} juillet au 28 août les lundi, mercredi, vendredi de 13h à 15h
☎ 06 37 60 92 67 - cap33@ville-bassens.fr

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.

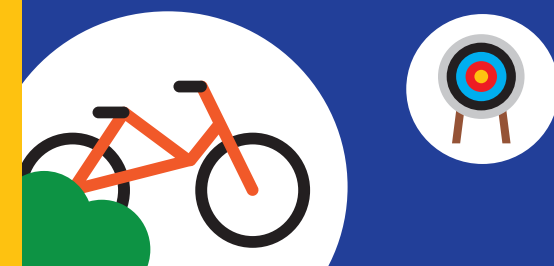
Pour les personnes ayant contracté le Covid-19 et/ou symptomatologie évocatrice d'une atteinte par le Covid-19 une consultation médicale est nécessaire pour toute reprise. Le Département de la Gironde et le centre CAP33 organisateur de l'activité dégagent leur responsabilité en cas de non-respect de 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 BASSENS**



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Foot Technique Challenge 16h-17h30** ▶ City Stade Quartier Beauval
- ▶ **Freestyle Foot 16h-17h30** (27/07 et 03/08) ▶ City Stade Quartier Beauval

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Renforcement Musculaire 9h30-10h30** ▶ GROUPE 1 & 2 Plaine Séguinaud
- ▶ **Stretching 11h-11h45** ▶ GROUPE 1 & 2 Plaine Séguinaud
- ▶ **Pilates 18h-18h45** ▶ GROUPE 1
19h15-20h ▶ GROUPE 2 Domaine de Beauval

Mardi (sauf 14 juillet)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Jeux Multisports Extérieur 14h-17h** ▶ Parc Meignan
- ▶ **Marche Rapide 17h30-19h** ▶ GROUPE 1 Domaine de Beauval
19h15-20h45 ▶ GROUPE 2 Domaine de Beauval

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Cardio Gym 9h30-10h30** ▶ GROUPE 1 Terrasses du Bousquet
11h-12h ▶ GROUPE 2 Terrasses du Bousquet
- ▶ **Body Zen 17h30-18h30** ▶ GROUPE 1 Domaine de Beauval
19h-20h ▶ GROUPE 2 Domaine de Beauval
- ▶ **Qi Qong** (à partir du 04/ 08) **18h-19h** ▶ Domaine de Beauval
- ▶ **Yoga 19h-20h15** (du 21/07 au 04/08) Domaine de Beauval

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée Pédestre 9h15-11h** ▶ GROUPE 1&2 QG CAP33 Séguinaud
- ▶ **Cross Training 18h-19h** ▶ GROUPE 1 Domaine de Beauval
19h30-20h30 ▶ GROUPE 2 Domaine de Beauval
- ▶ **Foot Technique Challenge 16h-17h30** ▶ City Stade Quartier Prévert

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Pilates 18h30-19h30** ▶ GROUPE 1 Domaine de Beauval
20h-21h ▶ GROUPE 2 Domaine de Beauval

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Jeux Multisports Extérieur 14h-17h** ▶ (sauf 2/07) Parc Meignan
- ▶ **Badminton libre 17h30-18h15** ▶ GROUPE 1 Gymnase du Bousquet
18h30-19h15 ▶ GROUPE 2 Gymnase du Bousquet
19h30-20h15 ▶ GROUPE 3 Gymnase du Bousquet
- ▶ **Stage Photo Studio 18h30-20h** (à partir du 23/07)
▶ Terrasses du Bousquet (+15 ans, avec appareil photo personnel)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Gym douce 9h30-10h30** ▶ GROUPE 1 Plaine Séguinaud
11h-12h GROUPE 2 Plaine Séguinaud
- ▶ **Zumba 19h-19h30** ▶ GROUPE 1 Terrasses du Bousquet
19h45-20h15 ▶ GROUPE 2 - Terrasses du Bousquet
- ▶ **Taï So 18h-18h45** ▶ GROUPE 1 Plateau François Villon
19h-19h45 ▶ GROUPE 2 Plateau François Villon

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique 9h30-11h30** ▶ Domaine de Beauval
- ▶ **Course d'Orientation 10h-12h** ▶ Domaine de Beauval
- ▶ **Skateboard 17h-19h** (sauf 7 et 28/08) ▶ Espace Garonne
- ▶ **Disc Golf 17h-19h** ▶ Espace Garonne
- ▶ **Course d'Orientation 17h-19h** ▶ Espace Garonne
- ▶ **Rando Famille Nature 17h-19h** ▶ Espace Garonne
- ▶ **Gym Kids 17h45-18h15** ▶ GROUPE 1 Espace Garonne
18h30-19h ▶ GROUPE 2 Espace Garonne
- ▶ **Break Dance 18h-19h** (du 10/07 au 24/07 et 21/08 et 28/08) ▶ Espace Garonne

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Yoga 12h-14h** (3, 17, 24, 31/07 et 28/08) ▶ Domaine de Beauval
- ▶ **Body Zen 9h30-10h30** ▶ GROUPE 1 Domaine de Beauval
11h-12h ▶ GROUPE 2 Domaine de Beauval

Samedi (sauf 15 août)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Relaxation 9h15-10h** ▶ Gymnase du Bousquet
- ▶ **Cross Training 9h15-10h15** ▶ Plateau François Villon
- ▶ **Badminton libre 10h30-11h15** ▶ GROUPE 1 Gymnase du Bousquet
11h30-12h15 ▶ GROUPE 2 Gymnase du Bousquet

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Zumba 10h30-11h** ▶ (sauf 8/08) GROUPE 1 Terrasses du Bousquet
11h15-11h45 ▶ GROUPE 2 Terrasses du Bousquet

Informations pratiques

IMPORTANT

- ▶ L'équipe CAP33 et ses partenaires assurent au public un accueil conforme aux conditions sanitaires imposées par les règles 2020.
- ▶ De ce fait, les animations proposées sont restreintes à 9 personnes.
Merci de bien vouloir réserver votre place.
- ▶ Les séances d'approfondissement*
1^{re} séance (d'une animation)
offerte puis 2€/personne
- ▶ Évolution possible pendant l'été du programme en direct sur le site et le Facebook de la ville.

Initiation à l'Archéologie

Vendredi 10 juillet et 14 août de 10h à 12h
▶ Domaine de Beauval

Lire à l'Eau Lectures musicales pour les enfants

Jeudi 9, 16 juillet, 20 et 27 août de 15h-16h30
▶ Parc Meignan

Création de fusées à eau avec Côté Sciences

Mercredi 15 juillet de 15h à 19h
▶ Quartier Prévert

Tournoi FIFA20

Mercredi 22 et 29 juillet de 10h à 12h
▶ Médiathèque

Stage Prise en main de son Appareil photo (+15ans)

Lundi 20 juillet et 3 août de 18h30 à 20h
▶ Départ Terrasses du Bousquet
Appareil photo personnel

Kart et escalade

Samedi 25 juillet de 15h à 18h
▶ City stade Prévert

Cinéma en plein air à 22 h gratuit

«Le Roi Lion» **Vendredi 17/07**
▶ Domaine de Beauval

«L'ascension» **Vendredi 31/07**

▶ Place Commune de Paris

«L'école buissonnière» **Vendredi 14/08**

▶ Plaine Séguinaud

Associations partenaires

Histoire et Patrimoine ABPEPP ; FOKSABOUGE ; Ombres et lumières ; YOGA, La voie du Cœur ; C.M.O.B. arts martiaux ; C.M.O.B. athlétisme ; Médiathèque ; Conseil Citoyen ; Bordza Skate Board ; Coté Sciences