

# 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	Lacau 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
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

Pôle sport jeunesse

8h30-17h30

☎ 06 02 29 84 86 - François FOUILLIT  
Porte ouverte inscriptions le samedi 27 juin de 9h à 12h

## 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 ÉTÉ 2020  
COMMUNE DE LÉOGNAN





Des animations  
tout l'été  
adaptées  
à vos enfants !  
Pour les 8/14 ans

## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pilates/Stretch\*** 9h30-10h30 ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Slackline** 17h-19h ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
- ▶ **Remise en forme\*** 17h30-18h30 ▶ Foyer municipal
- ▶ **Tir à l'Arc\*** 18h30-20h30 ▶ Stade Ourcade
- ▶ **Zumba\*** 18h45-19h45 ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Full contact** 19h-21h ▶ Parc de la mairie
- ▶ **Gym Tonic\*** 20h-21h ▶ Foyer municipal

### LES TOURNOIS

- ▶ **Beach volley** 19h à 22h ▶ Parc Forestier du Lac Bleu

## Mardi (sauf 14 juillet)

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche rapide et marche moyenne** 8h30-9h30 ▶ Place du Marché
- ▶ **Marche lente** 9h-10h ▶ Lac Bleu
- ▶ **Initiation Badminton\*** 16h-20h ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Pétanque/Tennis de Table** 17h-19h ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers\*** 18h15-19h15 ▶ Parc de la mairie

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Body zen** (juillet) 19h30-20h30 ▶ Parc de la Mairie
- ▶ **Intervalle training** (août) 19h30-20h30 ▶ Parc de la Mairie

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme Séniors\*** 9h30-10h30 ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Marche nordique** 10h-11h30 ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
- ▶ **Badminton\*** 16h-20h ▶ Halles de Gascogne  
4 créneaux 16h-17h/17h-18h/18h-19h/19h-20h
- ▶ **Tir à l'Arc\*** 18h-20h ▶ Stade Ourcade  
2 créneaux 18-19h/19h-20h

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Remise en forme\*** 18h15-19h15 ▶ Foyer municipal
- ▶ **Pilates/Stretch\*** 19h25-20h25 ▶ Foyer municipal

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche rapide et marche moyenne** 8h30-10h30 ▶ Place du Marché
- ▶ **Marche lente** 9h-10h ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
- ▶ **Zumba Gold\* (+ 50 ans)** 9h15-10h15 ▶ Foyer municipal
- ▶ **Slackline/Course d'orientation** 17h-19h ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
- ▶ **Country et Line dance débutants** 20h-21h30 ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Country et Line dance confirmés** 21h30-23h ▶ Halles de Gascogne

### LES TOURNOIS

- ▶ **Sandball** 19h à 22h ▶ Parc Forestier du Lac Bleu

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Zumba\*** 18h30-19h30 ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
- ▶ **Body Step** 20h-21h ▶ Foyer municipal

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Course d'orientation** 10h-12h ▶ Stade Ourcade
- ▶ **Disc-Golf** 17h-19h ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
- ▶ **Initiation Voiture Télécommandé** 19h-21h ▶ Foyer municipal

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Remise en Forme\*** 9h30-10h30 ▶ Foyer municipal
- ▶ **Pilates/Stretch\*** 10h40-11h40 ▶ Foyer municipal

## Samedi (sauf 15 août)

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton\*** 10h-12h ▶ Halles de Gascogne  
2 créneaux 10h-11h/11h-12h
- ▶ **Tir à l'arc\*** 10h-12h ▶ Stade Ourcade  
2 créneaux 10h-11h/11h-12h

## Informations pratiques et Tarifs

### IMPORTANT

- ▶ Toutes les activités nécessitent une inscription au préalable, nombre de places limité à 9 personnes par activité
- ▶ \*Réservation d'un seul créneau sur l'amplitude horaire proposée pour le Badminton, et le Tir à l'arc

### Tarifs

- ▶ Pilates/Stretch, Remise en forme, Gym Tonic, Zumba, Cuisses/Abdos/Fessiers  
2,50€ la séance/10€ la carte de 5 séances  
Inscription au 06 02 29 84 86

### Consignes pour la pratique

- ▶ Port du masque fortement recommandé lorsqu'il n'est pas obligatoire.  
Utilisation de gel hydro alcoolique systématique pour accéder aux activités
- ▶ En cas de mauvais temps, les activités prévues en extérieur vous seront proposées au gymnase Nelson Paillou
- ▶ Le planning des animations peut être modifié en cours de saison en fonction des nouvelles directives du ministère des sports
- ▶ Concernant les cours de remise en forme, pilates, gym tonic et cuisse abdos fessiers, il n'y a pas de prêt de matériel (tapis, poids)

### Associations partenaires de CAP33

OMS ; ABL ; LEOGLISS ; LEOFUN ; LEOGYM ;  
Marche et Découvertes ; ACL ; Les Archers ;  
Le Sourire des Graves ; APEPAL ; Léognan  
Handball ; Talons Pointes ; Comités des Fêtes ;  
LACL ; ALT ; RFB

## CET ÉTÉ, À LÉOGNAN

**Animation YOGA Jeudi 23 juillet et 20 août 10h-11h**  
▶ Foyer municipal

**Yoga doux Jeudi 23 juillet et 20 août 10h-11h**

**Yoga Dynamique Mardi 21 juillet et 18 août 19h-20h**  
Serviette et bouteille d'eau obligatoire

### DÉCOUVERTES GRATUITES

Réservation d'un seul créneau sur l'amplitude horaire proposée.  
Activités de 10h à 12h : 2 créneaux 10h-11h ou 11h-12h

## Mardi (sauf 14 juillet)

**Initiation Badminton 10h-12h** ▶ Halles de Gascogne

## Mercredi

**Initiation Orientation 10h-12h** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu

**Initiation Crossminton 10h-12h** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu

## Jeudi

**Initiation Tir à l'arc 10h-12h** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu

**Initiation Slackline 10h-12h** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu

### ACTIVITÉ PAYANTE

## Lundi

**Pop Danse 17h30-18h30** ▶ Halles de Gascogne  
(2,5€) - Réservation obligatoire au 06 02 29 84 86

## Informations pratiques

- ▶ Pour la venue d'un groupe sur une activité, prise de contact et validation obligatoire avec François FOUILLIT au 06 02 29 84 86