

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 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

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 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

Office du Tourisme Castillon-Pujols

☎ 05 57 40 27 58

www.tourisme-castillonpujols.fr
tourisme@castillonpujols.fr

📍 Cap33 Castillon-Pujols

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 :

- ▶ 10m 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
CASTILLON PUJOLS*

* 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.

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Athlétisme 11h-12h30** ▶ City stade, Branne
- ▶ **Course d'Orientation 14h-17h**
 - ▶ City stade, Branne
- ▶ **Tennis de Table 18h-19h**
 - ▶ Gymnase du Collège, Branne
- ▶ **Tennis de Table 19h-20h**
 - ▶ Gymnase du Collège, Branne
- ▶ **Tennis de Table 20h-21h**
 - ▶ Gymnase du Collège, Branne

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Yoga 9h30-11h** ▶ Yoga La Pelouse, Castillon-La-Bataille
- ▶ **Beach Tennis 10h30-12h** ▶ La Pelouse, Castillon-La-Bataille
- ▶ **Tir à l'arc 14h-17h** ▶ Terrain Lach, Castillon-La-Bataille
- ▶ **Renforcement musculaire 18h30-19h30**
 - ▶ Stade Mirambeau, Castillon-la-Bataille
- ▶ **Badminton 19h-22h**
 - ▶ Gymnase, Castillon-La-Bataille

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Pilates** (21 et 28/07) **10h-11h**
 - ▶ Pôle socio culturel, Castillon la Bataille (5 €)

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Canoé/Kayak 10h-12h**
 - ▶ Pessac-sur-Dordogne
- ▶ **Gym Douce 10h-11h** ▶ Pessac-sur-Dordogne
- ▶ **Step 11h-12h** ▶ Pessac-sur-Dordogne
- ▶ **Tir à l'arc 14h-17h** ▶ Stade Municipal, Pujols
- ▶ **Percussions Corporelles 17h30-18h30**
 - ▶ Pôle socio-culturel, Castillon-La-Bataille
- ▶ **Pilates 17h30-19h** Pujols
- ▶ **Claquettes 18h30-19h30**
 - ▶ Pôle socio-culturel, Castillon-La-Bataille

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym Douce 9h30-10h30** ▶ La Pelouse, Castillon-la-Bataille
- ▶ **Sophrologie 10h30-11h** ▶ La Pelouse, Castillon-la-Bataille
- ▶ **Athlétisme 11h-12h30** ▶ La Pelouse, Castillon-la-Bataille
- ▶ **Tir à l'arc 14h-17h** ▶ Terrain Lach, Castillon-La-Bataille
- ▶ **Renforcement musculaire 18h30-19h30**
 - ▶ Stade Mirambeau, Castillon-la-Bataille
- ▶ **Cross training 19h30-20h30**
 - ▶ Stade Mirambeau, Castillon-la-Bataille
- ▶ **Tennis de Table 18h-19h**
 - ▶ Gymnase du Collège, Branne
- ▶ **Tennis de Table 19h-20h**
 - ▶ Gymnase du Collège, Branne
- ▶ **Tennis de Table 20h-21h**
 - ▶ Gymnase du Collège, Branne

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Pilates 10h-11h** ▶ Salle des arts martiaux, Saint-Magne-de-Castillon (5 €)

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche Nordique 9h30-12h30**
 - ▶ Rendez-vous au Château de Rauzan
- ▶ **Gym Douce 10h30-11h30**
 - ▶ Douves du Château de Rauzan
- ▶ **Circuit training 11h30-12h30**
 - ▶ Douves du Château de Rauzan
- ▶ **Course d'Orientation 14h-17h**
 - ▶ Douves du Château de Rauzan
- ▶ **Sophrologie 17h30-18h30** ▶ Pujols

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Pilates 10h-11h** (17/07) ▶ Salle des arts martiaux, Saint-Magne-de-Castillon (5€)

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Aviron 10h-12h** ▶ Quai André Duranton, Castillon-la-Bataille
- ▶ **Frisbee Golf/Rugby Golf 9h-12h**
 - ▶ Stade Mirambeau, Castillon-la-Bataille

Informations pratiques

- ▶ Renseignements au 05 57 56 08 74
- ▶ Facebook : Cap33 Castillon-Pujols
- ▶ Fermeture du centre CAP33 le 14 juillet

Consignes pour la pratique

- ▶ Le nombre de place est de 9 personnes par activité ajustable durant l'été en fonction des directives gouvernementales,
- ▶ Porter son matériel personnel (tapis de gym, bâtons de marche),
- ▶ Prévoir une bouteille d'eau et une serviette pour toutes les activités,
- ▶ Port d'un masque recommandé lorsque la distanciation ne peut être respectée,
- ▶ Utilisation de lotion hydro alcoolique obligatoire pour accéder aux activités,
- ▶ En raison du contexte sanitaire, les vestiaires, douches et sanitaires ne sont pas accessibles. Nous vous conseillons d'arriver sur les activités en tenue sportive.

Pelouse Plage Gratuit

Du 15 juillet au 30 août de 11h30 à 14h et de 15h à 19h (fermée les lundis)
▶ à Castillon-la-Bataille

Médiathèque

Du 1^{er} juillet au 8 août les mercredis, jeudis et samedis de 9h30 à 13h30
▶ à Branne

Terra aventure

L'incroyable chasse au trésor en géocaching
▶ à Gensac

Festival des Musiques de chambres

Du 28 juillet au 9 août
▶ à Gensac
Renseignements au 05 57 47 46 46

Château de Rauzan

Visites tous les jours

▶ à Rauzan
Réservations obligatoires au 05 57 84 08 59

Château Michel de Montaigne

▶ à Saint-Michel-de-Montaigne
Renseignements au 05 53 58 63 93

Grotte Célestine

▶ à Rauzan
visites tous les jours,
réservations obligatoires 05 57 84 08 59

Associations partenaires

Amicale Laïque Castillonnaise ; Badminton Castillonnais ; FJEP Pessac-sur-Dordogne ; Rowing club Castillonnais ; Tennis de Table de Branne ; Union Sportive Castillonnaise Rugby