



été

2021

GUIDE PRATIQUE





LES ÉQUIPEMENTS

EQUIPMENTS



LES TERRAINS DE SPORT

Sports Fields

ÉQUIPEMENTS EN ACCÈS LIBRE :
(si la réglementation sanitaire l'autorise pour les sports collectifs)

- Multi-sport
- Basket Ball
- Football
- Pétanque

TARIFS CLUB :
(en fonction du type d'appartement)

Sur présentation de la carte :

- 1 h à partir de 2,50 €
- 10 h à partir de 12,20 €

L'ESPACE FITNESS

Fitness area

Vous pourrez profiter des appareils de fitness extérieurs.

You can enjoy outdoor fitness devices.

LA PLAGE & SES JEUX D'ENFANTS

The beach & the children's playground

À proximité de la piscine de la Coudalère, vous pourrez profiter de la plage donnant sur le lac marin. De nombreux jeux pour enfant y sont installés.

Near the swimming pool of Coudalère, you can enjoy the beach, with the children's playground, overlooking the lake.



LES ACTIVITÉS

ACTIVITIES

ZUMBA

De 10 h 00 à 11 h 00, les lundis, mercredis et vendredis à l'espace Fitness.

Lundi et mercredi : débutant
Vendredi : avancé



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

De 10 h à 11 h, les mardis et jeudis à l'espace Fitness.

Mardi : débutant
Jeudi : avancé

TABATA | HIIT

De 18 h à 19 h, les lundis et mercredis.
De 11 h à 12 h, les vendredis.

Espace Fitness à côté des courts de tennis.

Fitness area, next to the tennis courts.



VOS ANIMATIONS

Retrouver nos animateurs du 1^{er} juillet au 31 août 2021.

Ils organisent pour vous de nombreuses activités dédiées à la famille.

Rendez-vous au club house pour les rencontrer et consulter les plannings sur le tableau d'affichage.

Restez connectés à notre site **www.capcoudalere.fr** pour découvrir le programme de vos animations.



L'ESPACE AQUATIQUE

THE AQUATIC AREA



PISCINE ROBERT ESQUIROL
Boulevard Guadeloupe
66 420 LE BARCARÈS
04 68 86 12 42

- Un bassin de nage de 25 m
- Un bassin de 15 m pour les cours d'aquagym et d'aquabike
- Une splash zone pour les enfants

- A swimming pool of 25m
- A pool of 15m for aquagym and aquabike
- A splash zone for kids

la piscine est exclusivement réservée aux résidents de Cap Coudalère en dehors des activités aquagym et aquabike



TARIF CLUB
Club members rate

ENTRÉE JOURNÉE / Entry valid one day

| | |
|------------------------|-------|
| Adulte (13 ans et +) | 2,50€ |
| Enfant (de 3 à 12 ans) | 1,50€ |

FORFAIT 10 ENTRÉES / 10 Entries

| | |
|------------------------|--------|
| Adulte (13 ans et +) | 17,50€ |
| Enfant (de 3 à 12 ans) | 10,50€ |

AQUABIKE (dès le 6 juillet)

| | |
|----------|-----|
| Cours | 4€ |
| 5 cours | 17€ |
| 10 cours | 28€ |

AQUAGYM (dès le 6 juillet)

| | |
|-------|----|
| Cours | 2€ |
|-------|----|

LOCATION TRANSAT / Sunbed rental

| | |
|-----|----|
| 2 H | 1€ |
|-----|----|

HORAIRES :



Du 01 / 07 au 31 / 08 : 10 h - 20 h
Du 01 / 09 au 25 / 09 : 10 h - 18 h

Aquagym : tous les jours de 10 h 15 à 11 h sur inscription.

Aquabike : tous les jours de 11 h 15 à 11 h 45 sur inscription.

Les consignes et horaires peuvent évoluer selon les directives gouvernementales sanitaires.



LES ACTIVITÉS
SAISON 2021

| | ZUMBA | RENFORCEMENT MUSCULAIRE | TABATA HILT | AQUABIKE | AQUAGYM |
|----------|--|--|-------------------------------|--|-------------------|
| LUNDI | Espace Fitness 10 h - 11 h Niveau débutant | Espace Fitness 10 h - 11 h Niveau débutant | Espace Fitness 18 h - 19 h | Piscine Robert Esquirol Bd Guadeloupe 11 h 15 - 11 h 45 | 10 h 15 - 11 h 00 |
| MARDI | | Espace Fitness 10 h - 11 h Niveau débutant | | 11 h 15 - 11 h 45 | 10 h 15 - 11 h 00 |
| MERCREDI | Espace Fitness 10 h - 11 h Niveau débutant | | Espace Fitness 18 h - 19 h | 11 h 15 - 11 h 45 | 10 h 15 - 11 h 00 |
| JEUDI | | Espace Fitness 10 h - 11 h Niveau avancé | | 11 h 15 - 11 h 45 | 10 h 15 - 11 h 00 |
| VENDREDI | Espace Fitness 10 h - 11 h Niveau avancé | | Espace Fitness 11 h - 12 h | 11 h 15 - 11 h 45 | 10 h 15 - 11 h 00 |
| SAMEDI | | | | 11 h 15 - 11 h 45 | 10 h 15 - 11 h 00 |
| DIMANCHE | | | | 11 h 15 - 11 h 45 | 10 h 15 - 11 h 00 |



ACTIVITÉS GRATUITES DU 5 JUILLET AU 27 AOÛT

RENSEIGNEMENTS À L'ACQUÉL DE LA PISCINE

Nouveau au Barcarès !
à 10mn à pied de la Coudalère

Marchez sur l'eau
avec l'Aquastepper

Réservez en ligne ou par tél.

07 55 67 77 80



Essayez aussi le Waterbike !

www.aquastepper.fr

aquastepper



CHASSE AU TRÉSOR

TREASURE HUNT

- VIVEZ une merveilleuse expérience en famille ! -

Explorez la presqu'île de Cap Coudalère en totale autonomie, pour les enfants accompagnés au moins d'un adulte, dès 5 ans jusque 12 ans.

Vous découvrirez la beauté du site de Cap Coudalère : un joyau à lui seul avec également un joli trésor tout particulier à la clef !!!

LIVE a wonderful family experience!

Explore the Cap Coudalère peninsula in total autonomy, for children accompanied by at least one adult, from 5 to 12 years old.

You will discover the beauty of the site of Cap Coudalère: a gem in itself with also a pretty special treasure!

- OBTENIR LA CARTE AU TRÉSOR

To get the treasure map

Flashez le QR code pour obtenir la carte au trésor ou rdv sur www.capcoudalere.fr
Scan the QR code to get the treasure map or go to www.capcoudalere.fr



Vous pouvez également la récupérer à :

📍 l'accueil de l'ASLIC

1 av. Margarita – 66420 Le Barcarès

Ouvert du lundi au vendredi, de 9h - 12h et de 14h - 16h

📍 L'accueil de la piscine

Du 1^{er} juillet au 31 août tous les jours de 10h à 20h

You can also pick it up at:

- Reception of the ASLIC - 1 av. Margarita - 66 420 Le Barcarès

Monday to Friday | 9 am-12pm / 2 pm-4pm

- Reception of the swimming pool

From July 1 to August 31 every day from 10 a.m. to 8 p.m.



En l'an 1976, en pleine Mission Racine, le promoteur néerlandais Robex BV finalise les 2 premières résidences de Cap Coudalère autour de la marina : Palmyra et Martinique 1.

La Mission Racine est le décret à l'origine de grands travaux d'infrastructure pour développer le littoral méditerranéen entre 1963 et 1983. Elle est notamment à l'origine de la création de la station balnéaire de Port Barcarès.



La Carte au Trésor



Cap Coudalère était une zone insalubre marécageuse en bord d'étang qui a été asséchée. Avant de devenir une station balnéaire, la commune du Barcarès était un petit port de pêche. Se trouvaient à la Coudalère plein de cabanes de pêcheurs.





À LA DÉCOUVERTE DE CAP COUDALÈRE

LES + BEAUX SPOTS PHOTO DE LA PRESQU'ÎLE

Cap Coudalère se situe en zone naturelle protégée au bord de l'étang de Salses. Offrez-vous une vue imprenable sur la chaîne des Pyrénées, des Albères jusqu'aux Corbières, avec le Canigou magistral et bienveillant : la montagne sacrée des catalans !

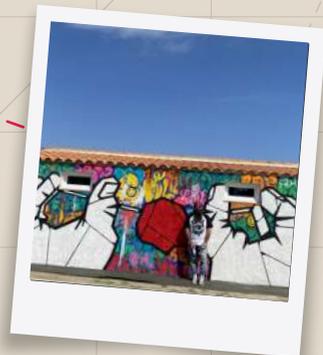
LE MÔLE

Cette maison hexagonale à la pointe du port est **l'emblème de la presqu'île**. Autrefois restaurant, elle est aujourd'hui habitée. On adore l'admirer avec son acolyte : l'ancienne petite capitainerie. Retrouvez juste à côté les barques catalanes traditionnelles de *Barcarems i Veles*



L'ÎLE AUX OISEAUX

Vous y accédez par la rue Bonnaire. Selon le niveau de l'étang, elle peut être accessible à pied. Attention toutefois ! Il s'agit du **territoire des sternes naines** : une espèce d'oiseaux protégée. L'accès est interdit en période de nidification.



LE CLOWN

L'artiste Prooz a réalisé « le mur au clown », **magnifique fresque street art** pour symboliser le fun et le sourire dans ce secteur dédié à l'animation et au sport. Véritable tableau d'inspiration pour faire de belles photos !



LES CAGANOTS

La côte sauvage de Cap Coudalère ! Retrouvez la **flore typique de la lagune**. L'endroit idéal au cœur de la nature pour se ressourcer face à l'étang et aux Corbières.

LA PLACE NIKOS GATSOS

Un bel olivier devenu **mythique** où il fait bon profiter de la vie de la lagune : pêcheurs & sportifs avec au loin encore et toujours le superbe Mont Canigou !



LA PLAGE

Spot de glisse incontournable ! Top départ pour les windsurfers, paddles ou foils. **Laissez-vous envoûter** par la magnifique féerie des voiles de toutes les couleurs !

LE PARC DOMINICA

Une enclave verte au cœur de la résidence *Mont Canigou*. Une **architecture colorée atypique** conçue par les architectes néerlandais Knoop & Nieuwveld qu'il fait bon photographier !

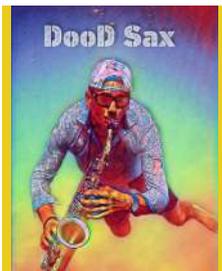


Publiez vos plus belles photos de Cap Coudalère sur Instagram avec **#capcoudalere**
Suivez-nous sur **@capcoudalere** et retrouvez-y vos + jolis posts !



LES ANIMATIONS

SOUS RÉSERVE DES AUTORISATIONS GOUVERNEMENTALES



SOIRÉES

Dood Sax

Tous les mardis du 13 juillet au 30 août
Saxophone lounge sur les terrasses des commerçants.

Fête Belge

21 juillet

Commerces aux couleurs de la Belgique.

Lundi du Jazz : Michel Jonasz
Le 26 juillet à 21 h place Martinique

Soirées astronomie

Les 19 et 27 juillet, les 2 et 23 août à
21 h 15 à la plage à côté de l'UCPA
Inscription gratuite à l'accueil de l'ASLIC
1 av. Margarita 66420 Le Barcarès
25 places adultes par soirée (les enfants
sont les bienvenus).



ÉVÈNEMENT SPORT

Aquathlon

23 juillet et 6 août à la piscine Robert
Esquirol, boulevard Guadeloupe,
66420 Le Barcarès

GRATUIT, NOMBREUX LOTS À GAGNER

L'aquathlon est une compétition sportive
mixant la natation et la course à pied.
Différentes catégories d'âge sont
proposées de 6 ans à 15 ans.

Inscriptions :

- au bureau de l'ASLIC, avenue Margarita
66 420 Le Barcarès
- le jour de la compétition : à la piscine de
11 h à 14 h



Location: Robert Esquirol swimming pool,
boulevard Guadeloupe, 66420 Le Barcarès

FREE - MANY PRIZES TO WIN

The aquathlon is a sport competition mixing
swimming and running.
Different age categories are proposed from
6 to 15 years old.

Inscriptions:

- at the ASLIC reception, avenue Margarita
66 420 Le Barcarès
- on the D day: at the pool from 11am to 2pm



EURO 2021

Retransmission sur écran géant Place Martinique
(sous réserve des résultats et autorisations préfectorales)

- 2-3 juillet : ¼ de finale
- 6-7 juillet : ½ finale
- 11 juillet : finale

SPECTACLES ENFANTS

La Fée Folle : pour les petits.

Le 21 juillet, 11 et 25 août à 19 h
place Martinique

La fée Aleonor est une fée maladroitte
qui doit passer son diplôme de fée
pour la 5^e fois ! Elle va se faire aider
par Gaston son cousin qui n'est pas
plus doué qu'elle. Ensemble ils vont
essayer de réviser leurs tours de magie
avant qu'Aleonor ne soit appelée pour
l'examen, qu'elle ne réussira pas une
nouvelle fois.

Un duo comique rempli d'émotion pour
nous montrer que le plus important est
de se donner les moyens pour y arriver
quelque soit le résultat final.

De la magie du chant de la ventriloquie
pour un spectacle interactif avec les
enfants basé sur l'amitié et l'entraide.

Crazy Fairy : kids show

Fairy Aleonor is a clumsy fairy who must
pass her fairy diploma for the 5th time! She
is going to get help from her cousin Gaston
who is no better than her. Together they will
try to revise their magic tricks before Aleonor
is called for the exam, which she will not pass
again.

A comedic duo filled with emotion to show
us that the most important thing is to give
yourself the means to get there, whatever
the end result.

From the magic of ventriloquism to an
interactive show with children based on
friendship and mutual aid.



Lapin Carotte : pour les tout-petits et petits

Les 21 juillet, 11 et 25 août à 19 h
place Martinique

Lapin Carotte réalise enfin son rêve, celui
de devenir une star auprès des enfants.
La question est : est-il vraiment une star ?
Spectacle de magie, théâtre, chant et
ventriloquie adapté aux plus petits.

Carrot Rabbit : toddlers & kids show
Carrot Rabbit finally realizes his dream of
becoming a star among children. The question
is: is he really a star? Magic, theater, song and
ventriloquism show suitable for the little ones.

Karaoké Kids

Le 4 août à 19 h place Martinique

TON PARCOURS TRAINING

Surpasse-toi avec le parcours fitness conçu spécialement pour les familles par Cap Coudalère et Nins Guide. Tu pourras en profiter pour découvrir la presqu'île et ses trésors en faisant du sport !

Gratuit – à faire en totale autonomie au moment de ton choix.

Surpass yourself with the fitness course created especially for families by Cap Coudalère and Nins Guide. You can take the opportunity to discover the peninsula and its treasures while doing sports! Download the training course with the QR Code.

Free - to do in total autonomy at the time of your choice.



Screen ce QR code et découvre vite ce super programme !



VOTRE CHAÎNE TV

YOUR TV CHANNEL



« Lancez une recherche de chaîne pour que votre télé puisse la détecter sur le Canal 28 ». Sur votre compte Instagram : partagez vos plus belles photos avec le #capcoudalere ou en mentionnant @capcoudalere pour les voir diffusées sur votre chaîne télé !

« Start a channel search so that your TV can detect it on the n° 28 ». On your Instagram account : share your best photos with #capcoudalere or by mentioning @capcoudalere to see them broadcast on your TV channel!



NUMÉROS UTILES

USEFUL NUMBERS

ASLIC ————— 04.68.86.19.64

Du lundi au vendredi
From monday to friday
9 h - 12 h 14 h - 16 h
Avenue Margarita - 66420 Le Barcarès
contact@capcoudalere.fr

CAPITAINE ————— 04.68.86.07.35
Port Saint-Ange

SERVICES D'URGENCE

EMERGENCIES

• Pompiers ————— 18 ou 112
Fire department
• SAMU ————— 15 ou 112
Ambulance
• Police ————— 17 ou 112
• SNSM / Secours sur l'étang
Lake rescue
N° tel urgence gratuit ————— 196
VHF canal ————— 16

SÉCURITÉ

Sécurité ASLIC ————— 06.17.35.83.57
Police Municipale ————— 04.68.86.17.17
Gendarmerie ————— 04.68.86.10.09

SANTÉ

• Pharmacies
Barberousse Philippe ——— 04.68.86.17.17
Pharmacie du Lydia ——— 04.68.86.10.09
• Médecin
Centre Médical ————— 04.68.86.13.13
• Dentiste
Docteur Decourt ————— 04.68.86.15.87
• Kinésithérapeutes
Cabinet Leroy ————— 04.68.73.77.94
Cabinet Rouffard ————— 04.68.57.29.34
• Infirmiers
SCI Pôle médical ————— 04.68.86.44.52

TRANSPORTS

Taxis & ambulances
T / A Marine ————— 04.68.73.79.87
Barcarès T / A ————— 04.68.86.17.66
Ambulance St Mathieu ——— 04.68.86.14.77

DÉPANNAGE

Serrurier ————— 06.87.47.82.73
Véolia ————— 09.69.32.35.52
EDF (ENEDIS) ————— 04.72.67.50.66

Cours de wakeboard
Téleski nautique bi-poules à Barcarès
Cours particuliers / groupes
Réservation 06 22 36 94 04
www.sailorwakepark.com

PARACHUTE ASCENSIONNEL

PARABOAT 15 résidence les nautides XII nautica
07 69 44 38 75 66420 le barcarès

Carrefour

express



7h à 21h

le dimanche dès 7h00

Les services



PAIN CUIT
SUR PLACE



RÔTISSERIE



OFFRE BIO
VRAC



LIVRAISON
À DOMICILE



POINT
CAFÉ

Place de la Martinique
66420 LE BARCARÈS

Tél. 04 68 98 04 22

Suivez-nous sur 