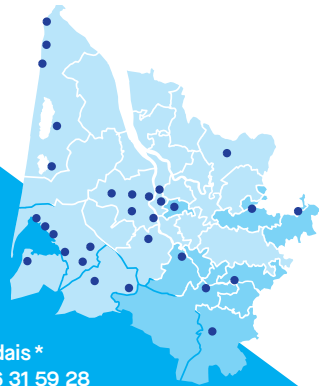


# CAP 33

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 30 centres en 2022

<b>Andernos-les-Bains</b> 05 56 82 02 47	<b>Bazadais *</b> 06 46 31 59 28	<b>Lanton</b> 06 07 31 18 86
<b>Arès</b> 06 73 68 61 06	<b>Pays foyen *</b> 07 75 26 07 33	<b>Léognan</b> 06 20 96 05 98
<b>Bassens</b> 06 17 02 21 32	<b>Réolais en Sud Gironde *</b> 06 17 35 41 77	<b>Marcheprime</b> 06 07 63 80 36
<b>Bègles</b> 07 64 58 10 42	<b>Sud Gironde *</b> 06 82 14 54 14	<b>Mérignac</b> 05 56 12 87 35
<b>Belin-Beliet</b> 06 82 29 32 04	<b>Les Côteaux bordelais *</b> 06 23 76 64 42	<b>Mios</b> 05 57 17 07 92
<b>Biganos</b> 06 73 27 22 95	<b>Coutras</b> 06 43 41 96 60	<b>Saint-Médard-en-Jalles</b> 05 56 05 71 14
<b>Bruges</b> 06 89 54 57 39	<b>Eysines</b> 06 33 83 59 77	<b>Salles</b> 05 56 88 38 87
<b>Carcans</b> 06 45 47 52 55	<b>Grayan-et-l'Hôpital</b> 06 70 30 17 62	<b>Soulac-sur-Mer</b> 06 80 48 82 74
<b>Cenon</b> 06 18 00 63 73	<b>La Teste-de-Buch</b> 06 40 41 27 91	<b>Vendays-Montalivet</b> 06 81 66 36 07
<b>Convergence Garonne *</b> 07 76 11 41 07	<b>Lacanau</b> 05 56 03 21 01	
<b>Castillon Pujols *</b> 05 57 40 08 74		

\* 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 - DirCom - CID - Imprim'vert - juin 2022

## Plus de 100 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.

### 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

Communauté de communes Convergence Garonne

Du lundi au vendredi  
9h-12h et 14h-16h

☎ 05 56 76 38 00

# CAP 33 'tour

De nombreuses animations gratuites en partenariat avec les comités sportifs départementaux

Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Etudes et Sports sous-marins, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller et Skateboard, Rugby, Rugby à XIII, Savate Boxe française, Sport adapté, Sport en milieu rural, Surf, Tennis, Volley Ball, le CDOS et Drop de Béton (Beach Rugby).

### Les étapes du CAP33'tour :

- 07/07 **Bonnetan** ▶ Parc de la mairie
- 08/07 **Eysines** ▶ Domaine du Pinsan
- 09/07 **Léognan** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
- 11/07 **Langon** ▶ Parc des Vergers
- 12/07 **Andernos-les-Bains** ▶ Plage du Bety
- 13/07 **Port Ste Foy et Ponchapt** ▶ Plage des Bardoulets
- 18/07 **Bègles** ▶ Bègles Plage
- 19/07 **Cenon** ▶ Parc Palmer
- 20/07 **Soulac-sur-Mer** ▶ Plage CAP33
- 21/07 **St-Médard-en-Jalles** ▶ Espace des Bords de Jalle
- 22/07 **Grayan-et-l'Hôpital** ▶ Le Gurg
- 23/07 **Bassens** ▶ Plaine des sports Griffons-Séguinaud
- 26/07 **Vendays-Montalivet** ▶ Plage CAP33
- 27/07 **Podensac** ▶ Parc du Château Chavat
- 28/07 **Coutras** ▶ Lac des Nauves
- 02/08 **Carcans** ▶ Maubuisson, Place du Pôle
- 03/08 **La Teste-de-Buch** ▶ Cazaux Lac
- 04/08 **Lanton** ▶ Esplanade de Cassy
- 05/08 **Lacanau Océan** ▶ Plage Maison de la glisse
- 06/08 **Salles** ▶ Parking du collège
- 10/08 **Mios** ▶ Parc Birabeille
- 12/08 **Belin-Beliet** ▶ Jardin de la Gare
- 13/08 **Arès** ▶ Esplanade Dartiguelongue
- 23/08 **Biganos** ▶ Parc Lecoq
- 26/08 **Marcheprime** ▶ Stade René Delest
- 27/08 **Mérignac** ▶ Stade R. Brettes (Parc du Vivier)

Une activité physique régulière associée à des habitudes alimentaires saines contribuent à une bonne santé. Toutes les activités sont mises en œuvre dans le respect des règles sanitaires.

Retrouvez toutes les activités CAP33 de tous les centres sur [gironde.fr/sorties](http://gironde.fr/sorties)



# CAP 33

## 100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2022  
CDC\* CONVERGENCE GARONNE



## Lundi (sauf 15 et 29/08)

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Canoë randonnée** (sauf 4, 11/07 et 15, 29/08) **13h30/15h30/17h30** ▶ Pujols/Ciron, Aire Sports-Loisirs (3 Descentes accompagnées avec retour en randonnée pédestre, uniquement sur réservation de 9h à 12h et de 14h à 16h du lundi au vendredi 05 56 76 38 00, places limitées)
- ▶ **Disc golf/Slackline/Orientation labyrinthe 14h-18h** ▶ Pujols/Ciron, Aire Sports-Loisirs
- ▶ **Danse urbaine** (18/07) **16h30-18h** ▶ Pujols/Ciron, Aire Sports-Loisirs (Ragga dancehall, Street commercial, Reggaeton)
- ▶ **Ateliers Cirque** (8/08) **16h-18h** ▶ Pujols/Ciron, Aire Sports-Loisirs

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis** (12, 19 et 26/07) **10h-10h30/10h30-11h/11h-11h30** ▶ Saint-Michel de Rieufret, complexe sportif chemin Roumieux
- ▶ **Initiation Boxe** (12, 19 et 26/07) **17h-18h30** ▶ Cadillac, Stade (accès parking Skate Park)
- ▶ **Tai So** (12, 19 et 26/07) **17h-17h45/17h45-18h30** ▶ Cadillac, Stade (accès parking Skate Park, Gymnastique Japonaise)
- ▶ **Pétanque/Tir à l'arc flu-flu/Jeux traditionnels** (12, 19 et 26/07) **10h-11h30** ▶ Saint-Michel de Rieufret, complexe sportif chemin Roumieux
- ▶ **Jeux, set et livres** (19/07) **10h-11h30** ▶ Saint-Michel de Rieufret, complexe sportif chemin Roumieux (lecture et jeux pour tous, animé par le réseau de bibliothèques Convergence Garonne)
- ▶ **Foot golf/Disc golf/Jeux traditionnels** (août) **10h-11h30** ▶ Arbanats, rue des Écoles
- ▶ **Danse urbaine** (9/08) **16h-17h30** ▶ Cadillac, Stade, accès parking skate park (Ragga dancehall, Street commercial, Reggaeton)
- ▶ **Jeux, set et livres** (23/08) **10h-11h30** ▶ Arbanats, rue des Écoles (lecture et jeux pour tous, animé par le réseau de bibliothèques Convergence Garonne)
- ▶ **Tir à l'arc golf/Parcours d'orientation** (sauf 5/07 et 30/08) **15h30-18h30** ▶ Cadillac, Stade (accès parking Skate Park)
- ▶ **Ateliers Cirque** (23/08) **16h-18h** ▶ Cadillac, Stade, accès parking skate park

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Moto Cross** (26/07) **10h-12h** ▶ Illats, le Merle (à partir de 10 ans en famille, sur réservation 06 22 68 20 32, places limitées, 8€/pers)
- ▶ **Tir à l'arc** (sauf 5/07 et 30/08) **16h30-17h15/17h15-18h** ▶ Cadillac, Stade, accès parking skate parc (uniquement sur réservation de 9h à 12h et de 14h à 16h du lundi au vendredi 05 56 76 38 00, places limitées)
- ▶ **Yoga** (23/08) **16h-17h** ▶ Podensac, Cadillac, Stade (accès parking Skate Park, sur réservation 06 89 30 36 66, places limitées, prévoir serviette ou tapis de sol)

## Mercredi (sauf 31/08)

### DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Cardio Boxe** (13/07) **10h-11h30** ▶ Landiras salle polyvalente (à partir de 15 ans)
  - ▶ **Self défense** (6 et 13/07) **16h-17h30** ▶ Landiras Foyer municipal (uniquement pour les adultes)
  - ▶ **Parcours d'orientation/Slackline/Jeux traditionnels** (sauf 6 et 27/07) **15h30-17h30** ▶ Podensac, Parc Château Chavat
  - ▶ **Tennis** (sauf 6 et 27/07) **18h-18h45/18h45-19h** ▶ Podensac, Parc Château Chavat
- ### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*
- ▶ **Yoga** (20/07 et 17/08) **16h-17h** ▶ Podensac, Parc Château Chavat (sur réservation 06 89 30 36 66, places limitées, prévoir serviette ou tapis de sol)
  - ▶ **Squash** (27/07, 3 et 10/08) **10h-11h/ 11h-12h** ▶ Béguey, Sport à 2 balles (Sur réservation 05 56 76 94 18, places limitées, chaussures de salle obligatoire, location de chaussures possible 2€)
- ### LES TOURNOIS (Cadillac, gymnase Jean-Marie PIETRZAK)
- ▶ **Tennis de Table** (13/07 et 03, 17/08) **20h-22h**
  - ▶ **Badminton** (10 et 24/08) **20h-22h**

## Jeudi (sauf 14/07)

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Cardio Boxe** (7, 21 et 28/07) **10h-11h30** ▶ Landiras salle polyvalente (à partir de 15 ans)
- ▶ **Badminton/Tennis/Disc Golf/Boules Lyonnaise** (21 et 28/07) **10h-11h30** ▶ Portets, Complexe sportif
- ▶ **Tennis/Disc Golf/Pétanque** (août) **10h-11h30** ▶ Virelade, Complexe sportif, rue Moderis
- ▶ **Jeux, set et livres** (23/08) **10h-11h30** ▶ Virelade, Complexe sportif, rue Moderis (lecture et jeux pour tous, animé par le réseau de bibliothèques Convergence Garonne)

- ▶ **Danse urbaine** (11/08) **16h-17h30** ▶ Landiras, Salle polyvalente (Ragga dancehall, Street commercial, Reggaeton)

- ▶ **Tir à l'arc/Disc Golf/Jeux traditionnels 16h-18h30** ▶ Landiras, Salle polyvalente
- ▶ **Pilate** (18/08) **16h-17h** ▶ Landiras, Salle Polyvalente

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Moto Cross** (4/08) **10h-12h** ▶ Illats, le Merle (à partir de 10 ans en famille, sur réservation 06 22 68 20 32, places limitées, 8€/pers)
- ▶ **Équitation 15h-16h** ▶ Landiras, Centre équestre Val de Tursan (7/07, 18 et 25/08 à partir de 6 ans / 21, 28/07, 4 et 11/08 à partir de 12 ans, sur réservation 06 62 79 85 68, places limitées, 12€/pers)

## Vendredi (sauf 1 et 8/07)

### DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Football 10h-11h30** ▶ Cérons, Complexe sportif Georges Tachon
- ▶ **Éveil multisports 10h-11h30** ▶ Cérons, Complexe sportif Georges Tachon (dès 3 ans, avec participation d'un adulte)
- ▶ **Renforcement musculaire 10h-10h45/10h45-11h30** ▶ Cérons, Complexe sportif Georges Tachon (prévoir serviette ou tapis de sol)
- ▶ **Tir à l'arc/Slackline/Jeux traditionnels/Beach Tennis**

(sauf 19/08) **16h-17h30** ▶ Preignac, Sanche

- ▶ **Danse urbaine** (19/08) **16h-17h30** ▶ Preignac, Sanche (Ragga dancehall, Street commercial, Reggaeton)
  - ▶ **Ateliers Cirque** (19/08) **16h-18h** ▶ Preignac, Sanche
- ### LES TOURNOIS
- ▶ **Défi sportif** (sauf 19/08) **18h-20h** ▶ Preignac, Sanche (des épreuves à faire en famille, ex 1 adulte/1 enfant)

## Samedi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée Marche nordique\*** (23/07 et 20/08) **9h30-11h30** ▶ Paillet, Parvis de la Mairie (uniquement sur réservation 05 56 76 38 00 de 9h à 12h et de 14h à 16h du lundi au vendredi places limitées)
  - ▶ **Tennis/Roller** (30/07) **10h-11h30** ▶ Cardan, Mairie (Protection et Rollers fournis, matériel personnel autorisé)
  - ▶ **Tir à l'arc flu-flu/Football** (06/08) **10h-11h30** ▶ Guillos, City Stade
- ### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*
- ▶ **Initiation Pêche** (9/07 et 27/08) **9h-12h** ▶ Étangs de Barsac
  - ▶ **Moto Cross** (2 et 23/07) **10h-12h** ▶ Illats, le Merle (à partir de 10 ans en famille, sur réservation au 06 22 68 20 32, places limitées, 8€/pers)

### Informations pratiques

- ▶ Fonctionnements liés à la situation sanitaire et aux conditions d'accueil
- ▶ Amenez votre propre gourde ou bouteille d'eau
- ▶ Prévoyez d'arriver déjà en tenue sportive adaptée
- ▶ Matériel fourni mais vous pouvez si vous le souhaitez venir avec le vôtre (ex : Bâtons de marche)
- ▶ Pas de possibilité d'utiliser vestiaires et douches
- ▶ En cas d'intempéries, pour des raisons liées à la sécurité, le centre CAP33 se réserve le droit d'annuler l'activité.
- ▶ Aucune activité les 14/07 et 15/08
- ▶ Programme prévisionnel sous réserve de modification

## Associations partenaires de CAP33

La Clef Bleue ; Ecurie du Val de Tursan ; Sport boules Portets ; Tennis Club de Portets ; Tennis Club de Podensac ; FCG ; Tennis club de St Michel de Rieufret ; Pétanque St Micheloise ; UAC ; Judo, Tir à l'arc, Tennis de Table, Badminton, Boxe ; L'art du Yoga ; Sport à 2 balles ; Deep Move ; Oustiti Circus ; Elodie Guais (Street Art) ; Adrien Trochon (La Troch) ; Le bouzig Preignacais ; Pilate bien être

**CAP33 vous propose des activités culturelles !**

● Activités culturelles

## Comités sportifs départementaux

### CAP33'tour

**Lundi 11 juillet 14h-18h, Parc des Vergers à Langon, Badminton, Escrime, Football, Handisport, Hockey sur gazon, Lutte, Pelote basque, Roller et Skateboard, Rugby et CDOS**

**Mercredi 27 juillet 14h-18h, Parc du château Chavat à Podensac: Athlétisme, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Football, Handisport, Lutte, Pelote basque, Skateboard, Sport adapté et Sport en milieu rural.**

**et aussi: Street Art 14h30-16h30, Danse urbaine 16h30-18h et Ateliers Cirque 16h-18h**

### Animations gratuites :

**Festival Ruéés Vous** Samedi 9/07 **17h30-20h30** ▶ Rions, Animation CAP33 (jonglerie)

**Preignac fête la nature** Vendredi 15/07 **16h-19h** ▶ Sanche, Animation CAP33 (nombreuses activités)

**Tournoi Bad'Tour Sud Gironde** 4 étapes Badminton et une finale fin août, en double libre, catégories : débutant et confirmé

### TOURNOI de 20h à 22h

12/07 : La Réole ▶ Gymnase Colette Besson  
20/07 : Cadillac ▶ Gymnase Jean-Marie Pietrzak  
27/07 : Langon ▶ Gymnase Durros  
9/08 : Bazas ▶ Gymnase Sainte-Cluque  
17/08 : Langon ▶ Gymnase Durros

### Challenge « Famille Sud Gironde » - Gratuit

Venez-vous confronter aux familles des 4 territoires du Sud Gironde !!!

### 3 épreuves sportives : précision, dextérité et cardio

22/07 **15h30-18h30** : Saint-Macaire, aux remparts  
3/08 **14h-17h** : Bernos-Beaulac, Halte nautique  
10/08 **15h-18h** : La Réole, Stade de football  
19/08 **16h-19h** : Preignac Sanche