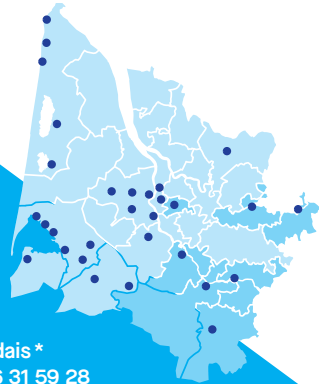


CAP 33

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

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

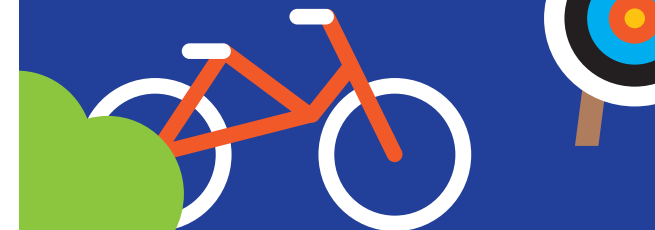
Retrouvez toutes les activités CAP33 de tous les centres sur gironde.fr/sorties



Gironde
LE DÉPARTEMENT

CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2022
CDC* CONVERGENCE GARONNE



Gironde
LE DÉPARTEMENT

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