

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
31 centres
en 2023

Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Castillon Pujols * 05 57 40 08 70	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91
Arès 06 73 68 61 06	Bazadais * 06 46 31 59 28	Lacanau 05 56 03 21 01
Bassens 06 17 02 21 32	Pays foyen * 07 75 26 07 33	Lanton 06 07 31 18 86
Bègles 07 64 58 10 42	Réolais en Sud Gironde * 06 17 35 41 77	Léognan 06 20 96 05 98
Belin-Beliet 06 82 29 32 04	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Marcheprime 06 07 63 80 36
Biganos 06 73 27 22 95	Les Côteaux Bordelais * 06 23 76 64 42	Mios 05 57 17 07 92
Bruges 06 89 54 57 39	Coutras 06 43 41 96 60	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Carcans 06 45 47 52 55	Eysines 06 33 83 59 77	Salles 05 56 88 38 87
Cenon 06 12 55 48 96	Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Cestas 06 87 45 36 74	Floirac 05 57 80 87 00	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 - DirCom - CID - Imprim'vert - juin 2023

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 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.*

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.

Renseignements et inscriptions

Communauté de Communes Convergence Garonne

Le mardi, jeudi et vendredi 9h-12h
07 76 11 41 07

CAP 33 'tour

De nombreuses
animations gratuites
en partenariat avec
les comités sportifs
départementaux

**Athlétisme, Aviron, Badminton, Course d'orientation,
Cyclisme, Escrime, Études et Sports sous-marins,
Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon,
Jeux d'Échecs, 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 :

- 05/07 Bruges ▶ Stade Galinier
- 06/07 Carignan de Bordeaux ▶ Plaine des sports de Cabannes
- 10/07 Bègles ▶ Bègles Plage
- 11/07 La Réole ▶ Quais de La Réole
- 12/07 Port Ste-Foy et Ponchapt ▶ Plage des Bardoulets
- 13/07 Eysines ▶ Château Lescombes
- 17/07 Cenon ▶ Parc Palmer
- 18/07 Floirac ▶ Stade Guyon
- 20/07 Saint-Médard-en-Jalles ▶ Espace des Bords de Jalle
- 22/07 Bassens ▶ Plaine des sports Griffons-Séguinaud
- 25/07 Lanton ▶ Bassin de baignade
- 26/07 Soulac-sur-Mer ▶ Plage CAP33
- 27/07 Coutras ▶ Lac des Nauves
- 31/07 Andernos-les-Bains ▶ Plage du Bety
- 01/08 Vendays-Montalivet ▶ Plage CAP33
- 02/08 La Teste-de-Buch ▶ Cazaux Lac
- 03/08 Grayan-et-L'Hôpital ▶ Gurp
- 04/08 Lacanau Océan ▶ Plage Maison de la glisse
- 08/08 Carcans-Maubuisson ▶ Place du Pôle
- 10/08 Mios ▶ Parc Birabeille
- 11/08 Salles ▶ Parking du collège
- 12/08 Arès ▶ Esplanade Dartiguelongue
- 16/08 Bazas ▶ Piscine
- 18/08 Belin-Beliet ▶ Jardin de la Gare
- 22/08 Biganos ▶ Parc Lecoq
- 24/08 Castillon-la-Bataille ▶ Pelouse Plage
- 25/08 Marcheprime ▶ Parc de l'église
- 29/08 Cestas ▶ Complexe sportif du Bouzet
- 31/08 Léognan ▶ Parc de la Mairie

Un été 100% Gironde

gironde.fr/sorties



Gironde
LE DÉPARTEMENT

CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2023
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
CONVERGENCE GARONNE



Gironde
LE DÉPARTEMENT

PROGRAMME ÉTÉ 2023 - CDC CONVERGENCE GARONNE

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 1^{er} juillet au 31 août

Lundi (sauf 3/07 et 28/08)

Cadillac sur Garonne, gymnase Jean-Marie PIETZARK

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation Judo/Boxe** (juillet) **17h-18h30**
- ▶ **Tennis de Table** **17h-18h30**
- ▶ **Atelier Cirque** **18h30-19h30**
- ▶ **Self défense** (juillet) **18h30-19h30** (à partir de 7 ans)
- ▶ **Tir à l'arc** (7, 14 et 21/08) **17h-18h15**
- ▶ **Badminton** (7, 14 et 21/08) **18h30-19h30**

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton** (10/07 et 7, 21/08) **20h-21h30**
- ▶ **Tennis de Table** (17, 31/07 et 14/08) **20h-21h30**

Mardi (sauf 4, 11/07 et 15, 29/08)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis/Pétanque/Basket** (18 et 25/07) **10h-11h30** ▶ Saint-Michel de Rieufret, complexe sportif, chemin Roumieux
- ▶ **Jeux, set et livres** (25/07) **10h-11h30** ▶ Saint-Michel de Rieufret, complexe sportif, chemin Roumieux (lecture et jeux pour tous, animé par le réseau de bibliothèques Convergence Garonne)
- ▶ **Roller/Basket** (1, 8 et 22/08) **10h-11h30** ▶ Arbanats, rue des Écoles
- ▶ **Jeux, set et livres** (1/08) **10h-11h30** ▶ Arbanats, rue des Écoles (lecture et jeux pour tous, animé par le réseau de bibliothèques Convergence Garonne)
- ▶ **Disc golf/Jeux en bois/Slackline/Kan Jam** **17h-20h** ▶ Podensac, Parc Château Chavat
- ▶ **Jeux, set et livres** (18/07) **17h-18h30** ▶ Podensac, Parc Château Chavat (lecture et jeux pour tous, animé par le réseau de bibliothèques Convergence Garonne)
- ▶ **Danse traditionnelle** (25/07 et 22/08) **17h30-18h30** ▶ Podensac, Parc Château Chavat (grands et petits, venez danser sur les musiques de nos régions..., et d'ailleurs)
- ▶ **Ateliers Cirque** (1/08) **17h-19h** ▶ Podensac, Parc Château Chavat
- ▶ **Danse Country** (8 et 22/08) **18h30-19h30** ▶ Podensac, Parc Château Chavat
- ▶ **Atelier Théâtre** (22/08) **17h-20h** ▶ Podensac, Parc Château Chavat

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Yoga** (22/08) **10h-11h** ▶ Arbanats, rue des Écoles
- ▶ **17h-19h** ▶ Podensac, Parc Château Chavat
- Sur réservation 06 89 30 36 66, places limitées, prévoir serviette ou tapis de sol

Mercredi (sauf 5, 12/07 et 30/08)

Pujols/Ciron, Aire Sports-Loisirs

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Canoë randonnée** **13h30/15h30/17h30** (3 Descentes accompagnées avec retour en randonnée pédestre, uniquement sur réservation 07 76 11 41 07, de 9h à 12h le mardi, jeudi et vendredi places limitées à partir de 6 ans avec le Savoir Nager)
- ▶ **Jeu de Piste** **14h-18h** (parcours mélangeant activités sportives et réflexion)
- ▶ **Atelier Théâtre** (19/07) **14h-18h**
- ▶ **Atelier Percussion Brésilienne** (9/08) **15h-18h**

Jeudi (sauf 6/07 et 31/08)

Cérons, Complexe sportif Georges Tachon

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Roller** **10h-11h30** (Protections et Rollers fournis, matériel personnel homologué autorisé)
- ▶ **Renforcement musculaire** **10h30-11h30** (prévoir serviette ou tapis de sol)
- ▶ **Handball** (13, 20 et 27/07) (chaussures de sport en salle obligatoire) **18h30-19h30**

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Équitation** **15h-16h** ▶ Landiras, Centre Équestre Val de Tursan (13/07, 17 et 24/08 à partir de 6 ans 3 et 10/08 à partir de 12 ans, sur réservation 06 62 79 85 68, places limitées, 12€/pers)
- ▶ **Tir à l'arc** **17h30-18h15/18h15-19h** ▶ Cadillac, Stade, accès parking skate parc (uniquement sur réservation 07 76 11 41 07, places limitées)

LES TOURNOIS

- ▶ **E-sport** (27/07 et 10/08) **14h-16h** ▶ Podensac, médiathèque intercommunale (sur réservation au 05 56 27 01 58 ou multimedia@convergence-garonne.fr, venez défier d'autres joueurs dans des tournois e-sport en multijoueur local sur PC et sur consoles !)
- ▶ **Handball** (13, 27/07 et 10/08) **20h-21h30** ▶ Cérons, Complexe sportif Georges Tachon (chaussures de sport en salle obligatoire)
- ▶ **Futsal** (20/07 et 3, 17/08) **20h-21h30** ▶ Cérons, Complexe sportif Georges Tachon (chaussures de sport en salle obligatoire)

Vendredi (sauf 7 et 14/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Cardio Boxing** **10h-11h** ▶ Podensac, Parc Château Chavat (à partir de 15 ans)
- ▶ **Escrime** (21/07 et août) **10h-11h** ▶ Podensac, Parc Château Chavat
- ▶ **Parcours d'orientation/Tennis** **10h-11h30** ▶ Podensac, Parc Château Chavat
- ▶ **Beach Tennis/Slackline/Kan Jam/Jeux en bois** **16h30-18h** ▶ Preignac, Sanche

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Yoga** (25/08) **10h-11h** ▶ Podensac, Parc Château Chavat (sur réservation 06 89 30 36 66, places limitées, prévoir serviette ou tapis de sol)

LES TOURNOIS

- ▶ **Défi sportif** (sauf 18 et 25/08) **18h30-19h30** Preignac, Sanche (des épreuves à faire en famille, ex 1 adulte/1 enfant)

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée Marche nordique*** (29/07 et 12/08) **9h30-11h30** ▶ Paillet, Parvis de la Mairie (uniquement sur réservation 07 76 11 41 07, de 9h à 12h le mardi, jeudi et vendredi place limitée)
- ▶ **Cardio Boxing** (5/08) **10h-11h** ▶ Guillos, City Stade (à partir de 15 ans)
- ▶ **Tir à l'arc flu-flu/Football** (5/08) **10h-11h30** ▶ Guillos, City Stade

- ▶ **Self défense** (5/08) **10h-11h30** ▶ Guillos, City Stade (à partir de 7 ans)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Initiation Pêche** (22/07 et 19/08) **9h-12h** ▶ Étangs de Barsac
- ▶ **Moto Cross** (8/07 et 5/08) **10h-12h** ▶ Illats, Le Merle (à partir de 10 ans en famille, sur réservation 06 22 68 20 32, places limitées, 10€/pers)
- ▶ **Squash** (22, 29/07 et 5 et 12/08) **10h30-11h15/11h15-12h** ▶ Béguey, Sport à 2 balles (Sur réservation 05 56 76 94 18, places limitées, 2€/personne)

Dimanche

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Moto Cross** (23/07 et 27/08) **10h-12h** ▶ Illats, Le Merle (à partir de 10 ans en famille, sur réservation 06 22 68 20 32, places limitées, 10€/pers)

Comités sportifs départementaux

Animations gratuites

Drop de Béton

Mercredi 12/07 - **10h-12h/13h30-18h** ▶ Plaine des sports, Cadillac sur Garonne (ateliers balle ovale, structure gonflable, Judo, Boxe, Escrime et plus encore)

CAP33'tour

11/07 15h-19h Quais de La Réole : Badminton, Cyclisme, Escrime, Football, Handisport, Hockey sur gazon, Jeux d'Échecs, Lutte, Pelote basque, Roller et Skateboard, Rugby à XIII, Sport adapté, Sport en milieu rural, Tennis et Volley Ball

16/08 17h-21h Piscine de Bazas : Course d'orientation, Escrime, Etudes et Sports sous-marins (Baptême de plongée), Handisport, Jeux d'Échecs, Pelote basque, Roller et Skateboard et Sport en milieu rural

Informations pratiques

- ▶ **Fonctionnements liés aux conditions d'accueil**
- Amenez votre propre 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. Programme prévisionnel sous réserve de modification

Associations partenaires de CAP33

ALP : Mille Pieds, Danse Country, Danse Traditionnelle ; ASL : Self défense, Cardio Boxing ; Boule Saint Michéloise ; Bouzig Prégnaçais ; Écurie du Val de Tursan ; Cérons Handball ; Tennis club de Podensac ; Tennis club de St Michel de Rieufret ; UAC : Judo, Tennis de table, Tir à l'arc, Badminton, Boxe, Rugby ; Podensac Escrime ; Sport boules Portets ; USVG ; Adrien Trochon (La Troch) ; Sport à 2 balles ; L'art du Yoga ; Ouistiti Circus ; Beleza ; Expression des 2 rives

CET ÉTÉ, À LA CDC CONVERGENCE GARONNE

Passage du Tour de France

Vendredi 7/07 ▶ Cadillac sur Garonne (nombreuses activités toute la journée)

Festival Ruées Vous

Samedi 8/07 18h-21h ▶ Rions, Animation CAP33 (jonglerie)

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

18/07 : Bazas, gymnase Sainte Cluque
24/07 : Cadillac, gymnase Jean Marie Pietzark
8/08 : La Réole, gymnase Colette Besson
16/08 : Langon, gymnase Durros
24/08 : Bazas, gymnase Sainte Cluque

Challenge « Famille Sud Gironde » - gratuit

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

4 épreuves sportives : précision, dextérité, cardio et équilibre

28/07 : Saint-Macaire, aux remparts
2/08 15h-19h : Monségur, pôle nature
9/08 14h-17h : Bernos-Beaulac, Halte nautique
18/08 17h-20h : Preignac, Sanche

CAP33 vous propose des activités culturelles !



En complément des activités sportives et de loisirs, de nombreux ateliers de pratique culturelle, vous sont proposés sur plusieurs rendez-vous pendant l'été

● Activités culturelles