

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.

CAP33 et les Comités Sportifs Départementaux

Les centres CAP33 vous proposent de nombreuses animations gratuites en partenariat avec les comités sportifs départementaux d'Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller et Skateboard, Rugby, Savate Boxe française, Sport adapté, Surf, Tennis, Volley Ball et Drop de Béton.

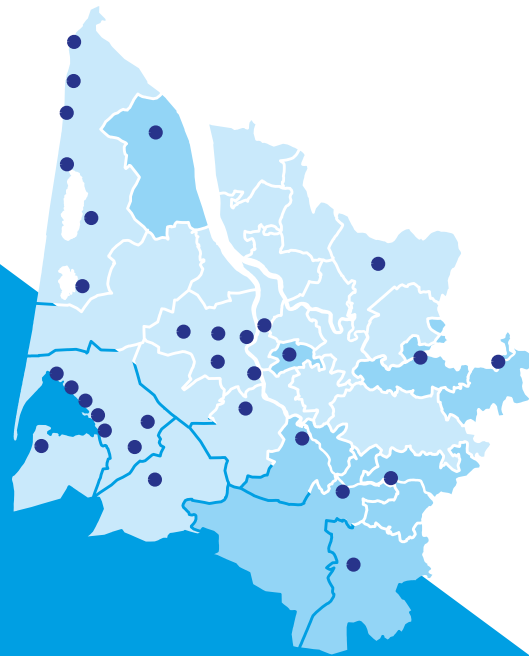
Plus de 100 disciplines sportives en juillet / août

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.

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

C'est aussi 31 centres en 2021

Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Eysines 06 33 83 59 77	Mios 05 57 17 07 92
Arès 06 73 68 61 06	Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Pays Foyen* 07 75 26 07 33
Audenge 06 14 47 29 54	Hourtin 06 75 28 86 61	Réolais en Sud Gironde* 06 17 35 41 77
Bassens 06 37 60 92 67	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Bazadais* 06 46 31 59 28	Lacanau 05 56 03 21 01	Salles 05 56 88 38 87
Bègles 05 56 85 86 39	Lanton 06 07 31 18 81	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Biganos 06 73 27 22 95	Léognan 06 20 96 05 98	Sud Gironde* 06 82 14 54 14
Bruges 06 89 54 57 39	Les Coteaux Bordelais* 06 23 76 64 42	Vendays Montalivet 06 81 66 36 07
Carcans 06 45 47 52 55	Marcheprime 06 07 63 80 36	
Castillon Pujols* 05 57 40 08 74	Mérignac 05 56 12 87 35	
Convergence Garonne* 07 76 11 41 07	Médoc Coeur de Presqu'île* 06 32 21 21 84	
Coutras 06 43 41 19 56		



● Centres □ Communautés de communes (CDC) pouvant proposer plusieurs lieux d'activités

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.

Renseignements

Communauté de communes Convergence Garonne

Lundi, mardi, jeudi et vendredi : 9h-12h30

📞 05 56 76 38 00

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.*

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



CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2021
CDC CONVERGENCE GARONNE



Lundi (sauf 5/07)**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Baby Gym** (12/07) **10h-10h45/11h-11h45**
 - ▶ Landiras, Salle polyvalente (dès 15 mois avec participation d'un adulte)
- ▶ **Gymnastique Rythmique** (12/07) **10h-10h45/11h-11h45** ▶ Landiras, Salle polyvalente (Gym avec engins)
- ▶ **Canoë randonnée** **13h30/15h30/17h30** ▶ Pujols/Ciron, Aire Sports-Loisirs, 40 Rte de Lassalle, (3 descentes accompagnées avec retour en randonnée pédestre, sur réservation 07 76 11 41 07, places limitées)
- ▶ **Tir à l'arc ventouse** **14h-18h** ▶ Pujols/Ciron, Aire Sports-Loisirs, 40 Rte de Lassalle, (en toute sécurité et pour tous)
- ▶ **Frisbee Golf** **14h-18h** ▶ Pujols/Ciron, Aire Sports-Loisirs, 40 Rte de Lassalle
- ▶ **Slackline** **14h-18h** ▶ Pujols/Ciron, Aire Sports-Loisirs, 40 Rte de Lassalle (Équilibre sur sangle)
- ▶ **Jeux traditionnels** (Mölkky, Palets...) **14h-18h**
 - ▶ Pujols/Ciron, Aire Sports-Loisirs, 40 Rte de Lassalle

Mardi (sauf 6 et 13/07)**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Eveil multisports** (20 et 27/07) **10h30-11h15** ▶ Cardan, Mairie (dès 3 ans, avec participation d'un adulte)
- ▶ **Roller** (20 et 27/07) **10h-11h30** ▶ Cardan, Mairie (Protection et Rollers fournis, matériel personnel autorisé)
- ▶ **Randonnée Marche nordique*** (20 et 27/07) **9h30-11h30** ▶ Paillet, Parvis de la Mairie
- ▶ **Randonnée Marche nordique*** (août, sauf 31) **9h30-11h30**
 - ▶ Preignac, Stade
- ▶ **Foot Golf** (août, sauf 31) **10h-10h45** ▶ Preignac, Stade
- ▶ **Tir à l'arc flu-flu** (août, sauf 31) **10h45-11h30**
 - ▶ Preignac, Stade (Tir en cloche)
- ▶ **Golf** (sauf 10/08) **15h30-16h30** ▶ Cadillac, Stade, accès parking skate parc
- ▶ **Atelier photos numériques** (13/07) **13h30-15h** et **15h-16h30**
 - ▶ Cadillac, Stade, avec « Fabrique Pola » et « Labo photo »
- ▶ **Atelier Percussions** (13/07) **14h-17h** ▶ Cadillac, Stade avec « Barsac Sénégal »
- ▶ **Ateliers photos** (10, 17 et 24/08) **14h30-18h**
 - ▶ Barsac, Place Franck Chassaingne (derrière Mairie), sur réservation au 06 52 09 09 44
- ▶ **Parcours d'orientation urbain** (sauf 10/08) **15h30-17h30** ▶ Cadillac, Stade, accès parking skate parc
- ▶ **Tir à l'arc** (sauf 10/08) **16h30-17h/17h-17h30** **17h30-18h** ▶ Cadillac, Stade, accès parking skate parc
- ▶ **Tai So*** (20, 27/07 et 3/08) **17h-18h** ▶ Cadillac, Stade, accès parking skate parc (Gymnastique Japonaise)
- ▶ **Badminton** (sauf 10/08) **20h-22h** ▶ Cadillac, Gymnase des Baries
- ▶ **Tennis de Table** (sauf 10/08) **20h-22h** ▶ Cadillac, Gymnase des Baries

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Wake Board/Téléski** (3 et 17/08) **10h-12h** ▶ Virelade, chemin de Moderis Wakelagoona (sur réservation 07 76 11 41 07, places limitées) (Wake : adultes 20€, enfants 17€ ou 1 parent+1 enfant 36€) (Téléski : adultes 19€, enfants 19€ ou 1 parent+1 enfant 36€)
- ▶ **Squash** (27/07, 10 et 24/08) **10h30-11h15/11h15-12h**
 - ▶ Béguey, Sport à 2 balles (sur réservation 07 76 11 41 07, places limitées, 2€/pers. location de chaussures possible 1€)

Mercredi (sauf 14/07)**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Baby Gym** (7/07) **10h-10h45/11h-11h45**
 - ▶ Landiras, Salle polyvalente (dès 15 mois avec participation d'un adulte)
- ▶ **Gymnastique Rythmique** (7/07) **10h-10h45/11h-11h45**
 - ▶ Landiras, Salle polyvalente (Gym avec engins)
- ▶ **Activités Football** (7/07) **17h-19h** ▶ Rions, Stade (Foot golf, Futnet)
- ▶ **Tir à l'arc ventouse** **15h30-16h30** ▶ Podensac, Parc Château Chavat (En toute sécurité et pour tous)
- ▶ **Slackline** **15h30-17h30** ▶ Podensac, Parc Château Chavat (Équilibre sur sangle)
- ▶ **Jeux traditionnels** (Mölkky, Palets...) **15h30-17h30**
 - ▶ Podensac, Parc Château Chavat
- ▶ **Frisbee Golf** **16h30-17h30** ▶ Podensac, Parc Château Chavat
- ▶ **Speedminton** **17h30-18h30** ▶ Podensac, Parc Château Chavat (Badminton sans filet)
- ▶ **« Sport au féminin »** (28/07) **16h-18h** ▶ Podensac, Parc Château Chavat - Médiation, exposition et ateliers photos, avec « Libre vue »

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Yoga** (21/07 et 25/08) **17h-18h** ▶ Podensac, Parc Château Chavat (sur réservation 06 89 30 36 66, places limitées, prévoir serviette ou tapis de sol)

LES TOURNOIS

- ▶ **Défi sportif** **17h30-19h** ▶ Podensac, Parc Château Chavat (des épreuves de précision à faire en famille, ex : 1 adulte/1 enfant)

Jeudi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Randonnée Marche Nordique*** **9h30-11h30** ▶ Portets, Complexe sportif Mansenqual
- ▶ **Boules Lyonnaise** **10h-11h30** ▶ Portets, Complexe sportif Mansenqual
- ▶ **Frisbee Golf** **10h-11h30** ▶ Portets, Complexe sportif Mansenqual
- ▶ **Tennis** (août) **10h-10h45/10h45-11h30** ▶ Portets, Complexe sportif Mansenqual
- ▶ **Activités Football** (8/07) **17h-19h** ▶ Rions, Stade (Foot golf, Futnet)
- ▶ **Tir à l'arc** **16h-17h30** ▶ Landiras, Salle polyvalente
- ▶ **Baby Gym** (8/07) **16h-16h45/17h-17h45** ▶ Landiras, Salle polyvalente (dès 15 mois avec participation d'un adulte)
- ▶ **Gymnastique Rythmique** (8/07) **16h-16h45/17h-17h45**
 - ▶ Landiras, Salle polyvalente (Gym avec engins)
- ▶ **Beach Tennis** **16h30-17h30** ▶ Landiras, Salle polyvalente
- ▶ **Speedminton** **17h30-18h30** ▶ Landiras, Salle polyvalente (Badminton sans filet)
- ▶ **Jeux traditionnels** (Mölkky, Palets...) **17h30-18h30**
 - ▶ Landiras, Salle polyvalente

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Equitation** **15h-16h** ▶ Landiras, Centre équestre Val de Tursan - 8, 15/07, 19 et 26/08 à partir de 6 ans 22, 29/07, 5 et 12/08 à partir de 12 ans (sur réservation 07 76 11 41 07, places limitées, 12€/pers)

Vendredi (sauf 16/07)**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Baby Gym** (9/07) **10h-10h45/11h-11h45** ▶ Landiras, Salle polyvalente (dès 15 mois avec participation d'un adulte)
- ▶ **Gymnastique Rythmique** (9/07) **10h-10h45/11h00-11h45**
 - ▶ Landiras, Salle polyvalente (Gym avec engins)
- ▶ **Parcours d'orientation** **10h-11h30** ▶ Podensac, Parc Château Chavat
- ▶ **Tennis** **10h-10h45/10h45-11h30** ▶ Podensac, Parc Château Chavat
- ▶ **Renforcement musculaire*** **10h-10h45/10h45-11h30**
 - ▶ Podensac, Parc Château Chavat (prévoir serviette ou tapis de sol)
- ▶ **Tir à l'arc Golf** **15h30-16h30** ▶ Cérons, Complexe sportif Georges Tachon
- ▶ **« Sport au féminin »** (27/08) **16h-18h** ▶ Cérons, Complexe sportif Georges Tachon - Médiation, exposition et ateliers photos, avec « Libre vue »
- ▶ **Foot Golf** **16h30-17h30** ▶ Cérons, Complexe sportif Georges Tachon
- ▶ **Speedminton** **17h30-18h30** ▶ Cérons, Complexe sportif Georges Tachon (Badminton sans filet)
- ▶ **Roller** **17h30-18h30** ▶ Cérons, Complexe sportif Georges Tachon

LES TOURNOIS

- ▶ **Pétanque** (9, 30/07 et 13/08) **18h-20h** ▶ Cérons, Complexe sportif Georges Tachon
- ▶ **Mölkky** (23/07, 6 et 20/08) **18h-20h** ▶ Cérons, Complexe sportif Georges Tachon (Quilles Finlandaise)

Samedi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Baby Gym** (3 et 10/07) **10h-10h45/11h-11h45** ▶ Landiras, Salle polyvalente (dès 15 mois avec participation d'un adulte)
- ▶ **Gymnastique Rythmique** (3 et 10/07) **10h-10h45/11-11h45**
 - ▶ Landiras, Salle polyvalente (Gym avec engins)

LES TOURNOIS

- ▶ **Futsal** (17/07, 7 et 21/08) **10h-12h**
 - ▶ Béguey, Sport à 2 balles (sur réservation 07 76 11 41 07, places limitées, chaussures propres, crampons interdit)

Informations pratiques

- ▶ Fonctionnements liés à la situation sanitaire et aux conditions d'accueil
- ▶ Un protocole d'accueil avec gel hydro alcoolique sera mis en place sur tous les sites
- ▶ Amenez votre propre gourde ou bouteille d'eau
- ▶ Prévoyez d'arriver déjà en tenue sportive adapté
- ▶ 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
- ▶ * Pour les activités marquées d'un astérisque priorité aux personnes ayant réservé au 07 76 11 41 07 en semaine 9h-12h et 14h-16h uniquement
- ▶ 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 05, 06 et 14/07
- ▶ Programme prévisionnel sous réserve de modification

Les Comités Sportifs Départementaux**Activités gratuites****Drop de Béton « Tournée estivale »****Mardi 13/07 ▶ 10h-12h30/13h30-17h30**

- ▶ Cadillac, Stade - Ateliers balle ovale, structures gonflables, Tir à l'arc, Roller et activités culturelles

Ateliers Handisports**Mercredi 28/07 ▶ 15h-19h**

- ▶ Podensac, Parc Château Chavat

Char à voile**Mardi 10/08 ▶ 15h-19h**

- ▶ Cadillac, Stade Accès parking skate parc

Cyclisme BMX**Vendredi 27/08 ▶ 15h-19h**

- ▶ Cérons, Complexe sportif Georges Tachon

Passage du Tour de France**Vendredi 16/07**

- ▶ Cadillac nombreuses activités toute la journée

Challenge « Familles Sud Gironde » - Gratuit

Venez-vous confronter aux familles sur les 4 territoires du Sud Gironde

4 épreuves sportives : Tir à l'arc, Jeu du Kubb, Course d'orientation et Concours de Kapla

23/07 ▶ 15h30-18h30 ▶ Saint-Macaire, aux remparts
28/07 ▶ 14h-17h ▶ Bernos-Beaulac, Base nautique
3/08 ▶ 14h-18h ▶ La Réole, Léville
10/08 ▶ 15h-19h ▶ Cadillac, Stade de rugby

Associations partenaires de CAP33

AGRL ; Art'image ; Barsac Sénégal ; Libre vue ; Fabrique Pola et Labo photo ; Sport à 2 Balles ; Wakelagoona ; Osmosia ; Ecurie du Val de Tursan ; Boules Lyonnaises ; Tennis Club de Podensac ; Tennis Club de Portets ; Tous en Baskets ; UAC Judo, Tir à l'arc, Tennis de Table, Badminton, Rugby ; Union sportive vallée de Garonne ; L'art du Yoga

Cet été, CAP33 vous propose des activités culturelles !

Nouveauté ! 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