



est une opération
initée 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 2025

Ambarès- et-Lagrange 06 62 52 20 28	Pays Foyen * 07 75 26 07 33	
Andernos- les-Bains 06 42 51 54 61	Cdc Du Réolais En Sud Gironde 06 17 35 41 77	Lacanau 05 56 03 21 01
Ares 06 73 68 61 06	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Lanton 06 07 31 18 86
Bassens 06 17 02 21 32	Les Coteaux Bordelais * 06 23 76 64 42	Leognan 06 20 96 05 98
Bègles 07 64 58 10 42	Rurales de l'Entre Deux Mers * 07 57 60 43 10	Marcheprime 06 07 63 80 36
Belin-Beliet 05 56 88 38 86	Eysines 06 33 83 59 77	Mérignac 05 56 18 80 12
Biganos 06 73 27 22 95	Floirac 05 57 80 87 00	Mios 06 77 53 64 77
Bruges 06 89 54 57 39	Grayan-et- l'Hôpital 06 70 30 17 62	Saint-Médard- en-Jalles 05 56 05 71 14
Carcans 05 56 03 90 28	La Teste- de-Buch 06 40 41 27 91	Salles 05 56 88 38 86
Cenon 06 12 55 48 96		Soulac-Sur-Mer 06 80 48 82 74
Cestas 07 88 15 01 40		Vendays- Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne * 06 27 55 18 12		

* CDC = Communauté de Communes

À propos des animations

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.
Concernant la pratique individuelle des mineurs,
la collectivité est en responsabilité le temps
de l'acte pédagogique.



Renseignements et inscriptions

Pour les activités CAP33 hors activités aquatiques :
RENAUDON Nicolas - Chef de centre CAP33
☎ 06 62 52 20 28

Pour les activités aquatiques CAP33 à la Piscine
Alain Bernard (Aqua-Biking, Aqua-Boxing, Aqua-Tonic,
Bébés Nageurs)
Accueil de la Piscine Municipale Alain Bernard
☎ 05 56 77 34 68

Plus de 100 disciplines sportives

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.

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.*

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.*

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



CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2025
COMMUNE D'AMBARÈS-ET-LAGRAVE



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée pédestre 9h30-11h30**
 - ▶ Départ Gymnase Rosa Bonheur
- ▶ **TeqSports 16h18h** ▶ Parc du Complexe sportif de Lachaze
- ▶ **Course d'orientation 16h-20h** ▶ Parc du Complexe sportif de Lachaze
- ▶ **Badminton 18h-20h** ▶ Tennis couvert, Complexe sportif de Lachaze
- ▶ **Balade autour des marais de Montferrand (04/08) 19h-20h30** ▶ Départ du petit marais de Montferrand (Avenue Raymond Beauvais 33440 Saint-Vincent-de-Paul)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Stretching 10h30-11h30** ▶ Parc Kelheim
- ▶ **Renforcement musculaire 18h-19h**
 - ▶ Plateau Multisports du Complexe sportif de Lachaze

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de table 10h-12h** ▶ Gymnase Rosa Bonheur
- ▶ **Stand up Paddle* 14h-15h30/15h30-17h**
 - ▶ Base Nautique Beaujet
- ▶ **Tir à l'arc* (sauf 5 et 12/08) 14h-16h30**
 - ▶ Pas de tir à l'arc Saint-Denis
- ▶ **Pêche* 16h-18h** ▶ Plan d'eau de La Blanche (Chemin de la Palue de la Blanche)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Cardio training 10h30-11h30** ▶ Parc Kelheim
- ▶ **Aqua-Biking* 13h-13h45** ▶ Piscine Municipale Alain Bernard

LES TOURNIS

- ▶ **Basket 3×3 19h-21h** ▶ Salle Charles Fabre, Complexe Sportif de Lachaze

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Stand up paddle* 14h-15h30/15h30-17h**
 - ▶ Base Nautique Beaujet
- ▶ **Badminton 18h-20h** ▶ Tennis couverts du Complexe sportif de Lachaze
- ▶ **Lecture au bord de l'eau (13/08) 16h-18h**
 - ▶ Solarium, Piscine Municipale Alain Bernard
- ▶ **Atelier graff* (6/08) 10h-12h** ▶ Cité Bel Air

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Renforcement Musculaire 10h30-11h30**
 - ▶ Parc Charron
- ▶ **Aqua-Boxing 18h-18h45** ▶ Piscine Municipale Alain Bernard
- ▶ **Cardio Training* 18h-19h** ▶ Solarium, Piscine Municipale Alain Bernard

LES TOURNIS

- ▶ **Pétanque 10h-12h** ▶ RPA Le Moulin
- ▶ **Volley sur herbe 19h-23h** ▶ Terrain de rugby, Complexe sportif de Lachaze

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche ramassage de déchets 9h30-11h30**
 - ▶ Points de départ : City Stade le 17/07, 24/07, 31/07 et 14/08 ET Plan d'eau de la Blanche le 07/08 (Chemin de la Palue de la Blanche)

- ▶ **Stand up Paddle* 14h-15h30/15h30-17h**
 - ▶ Base Nautique Beaujet
- ▶ **Tir à l'arc* (sauf 7 et 14/08) 14h-16h30**
 - ▶ Pas de tir à l'arc Saint-Denis
- ▶ **Baptême de plongée* (17 et 24/07) 18h-20h** ▶ Piscine Municipale Alain Bernard
- ▶ **Activité de création manuelle 14h30-17h30**
 - ▶ Vieille Halle 17/07 : Carterie 24/07 : Collage de serviette en papier 31/07 : Décoration de pot de fleur

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Renforcement Musculaire 10h30-11h30**
 - ▶ Solarium, Piscine Municipale Alain Bernard
- ▶ **Aqua Tonic 12h-12h45** ▶ Piscine municipale Alain Bernard
- ▶ **Abdos/Fessiers 18h-19h** ▶ Solarium, Piscine Municipale Alain Bernard

LES TOURNIS

- ▶ **Foot 5×5 19h-21h** ▶ Salle Charles Fabre, Complexe sportif Lachaze

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Balade à vélo 9h30-11h30**
 - ▶ Points de départ : City Stade le 18/07, 25/07 et 08/08 ET Complexe sportif de Lachaze le 01/08
- ▶ **Stand up Paddle* 14h-15h30/15h30-17h**
 - ▶ Base Nautique Beaujet
- ▶ **Handball* (18/07) 18h-20h** ▶ Salle Charles Fabre, Complexe Sportif de Lachaze

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Relaxation 10h30-11h30** ▶ RPA Le Moulin
- ▶ **Aqua-Biking* 18h-18h45** ▶ Piscine Municipale Alain Bernard
- ▶ **Stretching 18h-19h** ▶ Solarium, Piscine Municipale Alain Bernard

LES TOURNIS

- ▶ **Badminton 19h-21h** ▶ Tennis couvert, Complexe sportif Lachaze

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Stand up Paddle* 10h-11h30** ▶ Base Nautique Beaujet

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Cardio Training 9h45-10h30** ▶ Solarium, Piscine Municipale Alain Bernard
- ▶ **Abdos/Fessiers 10h45-11h30** ▶ Solarium, Piscine Municipale Alain Bernard
- ▶ **Bébé nageur 10h45-11h30** ▶ Piscine Municipale Alain Bernard

LES TOURNIS

- ▶ **Football (19/06) 14h-20h** ▶ City-stade

Associations partenaires de CAP33

Association Sportive Ambarésienne ; Entente sportive Ambarésienne/L'Idee Créative/Les Amis des Marais de Montferrand ; Fédération des associations agréés de Pêche et de Protection du milieu aquatique de la Gironde ; US Cenon Course d'orientation

Informations pratiques

- ▶ Toutes les activités proposées dans le cadre du CAP33 sont gratuites à l'exception des aqua-activités (*Aqua-Biking, Aqua-Boxing, Aqua-Tonic et Bébés Nageurs*) au tarif de 2€ par séance
- ▶ Pour toutes les activités CAP33 proposées, le matériel est prêté par la Collectivité et le Département. Il est uniquement demandé pour l'activité de création manuelle d'apporter un crayon de papier, une gomme, une règle ainsi que des objets, dessins, illustrations utiles à la décoration d'un autre objet
- ▶ Les adresses des lieux de pratique :
 - Base Nautique Beaujet : 18 chemin de Beaujet
 - City stade : Avenue de l'Europe (à côté de l'école Rosa Bonheur)
 - Complexe sportif Lachaze : 8 avenue de Grandjean
 - Gymnase Rosa Bonheur, Avenue de l'Europe
 - Parc Charron : 9 rue Edmond Faulat
 - Parc Kelheim : Avenue Pierre Mendès France
 - Pas de tir à l'arc : Rue Paulin de Nole
 - Piscine Municipale Alain Bernard : Avenue Pierre Barre
 - Plan d'eau de la Blanche : Chemin de la Palue de la Blanche
 - RPA Le Moulin : 42 Avenue Jules Ferry
 - Vieille Halle, Place du Maréchal Leclerc
- ▶ Horaires de la Piscine Municipale Alain Bernard (du 7 juillet au 31 août) :
 - Mardi : Grand bain 10h30-14h/15h30-19h Petit bain 10h30-12h4/15h30-19h
 - Mercredi : Grand bain : 10h30-14h/15h30-19h Petit bain 10h30-14h/15h30-17h45
 - Jeudi : Grand bain 10h30-13h/15h30-20h45 Petit bain 10h30-11h45/15h30-20h45
 - Vendredi : Grand bain 10h30-14h/15h30-19h Petit bain 10h30-14h/5h30-17h45
 - Samedi : Grand bain 11h45-14h/15h30-17h30 Petit bain 11h45-14h/15h30-17h30
- ▶ En cas de canicule, certaines activités du programme peuvent être échangées par des activités proches de l'eau comme le Stand up Paddle ou les Aqua-Activités
- ▶ En cas d'alerte canicule de niveau rouge, l'entrée à la Piscine Municipale Alain Bernard est gratuite
- ▶ Toutes les informations CAP33 sont relayées sur le compte Facebook de la Ville d'Ambarès et Lagrave.

Consignes pour la pratique

- ▶ Les activités signalées par une * sont sur inscription par téléphone au 06 62 52 20 28. L'inscription par téléphone est prioritaire par rapport à l'inscription de dernière minute sur site
- ▶ Tir à l'arc : Le port de chaussures fermées est obligatoire
- ▶ Balade à vélo : Le port de chaussures fermées et du casque sont obligatoires
- ▶ L'éducateur qui encadre l'activité se réserve le droit d'interdire à une personne de pratiquer si elle ne respecte pas les règles de sécurité données pour l'activité.
- ▶ Les activités sur inscriptions sont signalées par un *

L'été Métropolitain

Les Inédits

Mercredi 16 juillet - 20h

- ▶ Parc Charron (*repli Pôle Culturel Evasion*)

Chantier interdit au public

Jeudi 24 juillet - 19h

- ▶ Château Formont

Shopping Cart

Mardi 29 juillet - 19h

- ▶ Parc Charron (*repli Pôle Culturel Evasion*)

So Slow

Jeudi 28 août - 20h30

- ▶ École Rosa Bonheur (*repli Pôle Culturel Evasion*)

Programmation Culturelle

spectacle : «Raïces» - Chœur & orchestre

Pygmalion (Concert musique traditionnelle et musique latin)

Mardi 1^{er} juillet 20h

- ▶ Église

Lagrange ouvre le bal

Vendredi 4 juillet - 19h30

- ▶ Place Gérard Mouchage

Les Vertigineuses

Mercredi 9 juillet - 20h

- ▶ Parc Charron (*repli Pôle Culturel Evasion*)

Feu d'artifice

Dimanche 13 juillet - 23h

- ▶ Stade Beauvais, Rue de Sauvvin

Concert répertoire Québécois

«Duo Lamige + Normandin»

Mardi 15 juillet - 20h

- ▶ Vieille Halle (*Sous réserve de finalisation + dispo des artistes + accueil sur site*)

Ciné-Piscine

Vendredi 1^{er} août - 21h30

- ▶ Piscine Municipale Alain Bernard

Ciné plein air

Mercredi 20 août

- ▶ Parc Charron (*repli Pôle Culturel Evasion*)

Cérémonie de la libération de Lagrave

Jeudi 28 août

- ▶ Place de la Libération

