



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 2025**

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

* CDC = Communauté de Communes

Département de la gironde - DicCom - Imprimerie du Département de la Gironde - Imprimé vert - juin 2025

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

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.



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**



**100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !**



**PROGRAMME ÉTÉ 2025
COMMUNE D'AMBARÈS-ET-LAGRAVE**



PROGRAMME ÉTÉ 2025 - COMMUNE D'AMBARÈS-ET-LAGRAVE

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

Du 15 juillet au 14 août

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 TOURNOIS

- ▶ **Basket 3x3 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 TOURNOIS

- ▶ **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 TOURNOIS

- ▶ **Foot 5x5 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 TOURNOIS

- ▶ **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 TOURNOIS

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

Associations partenaires de CAP33

Association Sportive Ambarésienne ; Entente sportive Ambarésienne/L'Idée Creative/Les Amis des Marais de Montferrand ; Fédération des associations agréées 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 10h30-12h45/15h30-19h
 - Mercredi : Grand bain : 10h30-14h/15h30-19h
Petit bain 10h30-14h/15h30-19h45
 - 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 *

CET ÉTÉ, À AMBARÈS-ET-LAGRAVE

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 1er 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 Sauvin

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 1er 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



Activités culturelles