

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 Coteaux 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 découvertes 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 des Communes du Sud Gironde
Du lundi au vendredi 10h-12h et 14h-17h
☎ 06 82 14 54 14

Cap33cdcsudgironde.fr / www.cdcsudgironde.fr

📍 Cap33 Sud Gironde

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'Echecs, 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
CDC* DU SUD GIRONDE



Gironde
LE DÉPARTEMENT

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Jeux de sociétés séniors** (10/07 au 21/08) **15h30-17h** ▶ Langon, RPA Cours du 14 Juillet (sauf le 7/08 au Vergers)
- ▶ **Dance urbaine** (10, 17 et 24/07) **15h30-17h30** ▶ Langon, Parc des Vergers avec « Association Deep Move »
- ▶ **Atelier percussions** (14/08) **15h30-17h30** ▶ Saint-Macaire, Remparts avec « Association BELEZA »
- ▶ **Course d'orientation/Disc-Golf/Roller** **15h30-18h** ▶ Langon, Parc des Vergers (10/07 au 7/08) ▶ Saint-Macaire, Remparts (14 et 21/08)

LES TOURNIS

- ▶ **Futsal** (10 et 17/07) **20h-22h** ▶ Pian, Gymnase du Collège

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Jeux de pistes et Patrimoines** (11/07 au 22/08 sauf 15/08) **10h-12h30 / 14h30-17h30** ▶ Villandraut, Château
- ▶ **Canoë** (18/07 au 22/08 sauf 15/08) **13h30/15h/16h30** ▶ Villandraut, Base nautique (sur réservation au 06 82 14 54 14)
- ▶ **Tir à l'arc/Speedminton** (18/07 au 22/08 sauf 15/08) **13h30-16h30** ▶ Villandraut, Base nautique
- ▶ **Équitation** (11/07 au 22/08 sauf 8 et 15/08) **17h-19h** ▶ Langon, Club Hippique La Gourmette
- ▶ **Basket** (18 et 25/07) **17h30-19h** ▶ Langon, Gymnase Garros

LES TOURNIS

- ▶ **Tennis de Table** (18/07 au 22/08 sauf 15/08) **19h30-21h** ▶ Pian, Gymnase du Collège

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiations à l'informatique** (12/07 au 26/07) **10h-12h30/14h-17h30** ▶ Club informatique, 20bis rue Abel Gourguers 33210 Langon
- ▶ **Heures du conte et atelier robotique** (12/07 et 26/07) **14h30-16h30** ▶ Langon-Médiathèque intercommunale La Quincaillerie
- ▶ **Shorinji Kempo art martial japonais** (12/07 au 09/08 sauf 19/07) **15h30-17h30** ▶ Langon, Parc des Vergers
- ▶ **Dance urbaine** (16 et 23 /08) **15h30-17h30** ▶ Saint-Macaire, Remparts avec « Association Deep Move »
- ▶ **Drop de Béton** (19/07) de **10h00-12h30/13h30-17h00** ▶ aux Vergers

- ▶ **Danse en cercle** (2/08) **15h30-17h30** ▶ Langon, Parc des Vergers avec « Association Souffle de Danse »
- ▶ **Tir à l'arc/Badminton/Beach Tennis** **15h30-18h** ▶ Langon, Parc des Vergers (09/08) ▶ Saint-Macaire, Remparts (16 et 23/08)
- ▶ **Initiation à la marche Nordique** (12 au 26/07) **18h30-20h** ▶ Langon, Parc des Vergers
- ▶ **Badminton** (12/07 au 23/08 sauf le 16/08 Bad Tour) **19h-20h** ▶ Langon, Halle de Duros

LES TOURNIS

- ▶ **Badminton** (12/07 au 23/08) **20h-22h30** ▶ Langon, Halle de Duros

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Jeux de pistes et Patrimoines** (13/07 au 24/08) **10h-12h30/14h30-17h30** ▶ Villandraut, Château
- ▶ **Atelier de percussions** (10/08) **15h30-17h30** ▶ Villandraut, Stade Municipal avec « Association BELEZA »
- ▶ **Tir à l'arc/Slackline/Pont de Singe/ Palets Bretons** (13/07 au 24/08) **15h30-18h30** ▶ Villandraut, Stade Municipal
- ▶ **Football** (13/07 au 24/08) **17h30-18h30** ▶ Villandraut, City Stade

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Équitation** (13/07 au 24/08 sauf 3, 10 et 17/08) **17h-18h/18h-19h** ▶ (10€/pers, sur réservation au 05 56 63 07 46)

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Heure du Conte** (21/07 et 28/07) **14h30-16h30** ▶ Saint-Macaire, Remparts
- ▶ **Course Robotique** (21/07 et 28/07) **15h-17h** ▶ Saint-Macaire, Remparts
- ▶ **Danse en cercle** (28/07) **15h30-17h30** ▶ Saint-Macaire Remparts avec « Association Souffle de Danse »
- ▶ **Shorinji Kempo art martial japonais** (28/07 au 11/08) **15h30-17h30** ▶ Saint-Macaire, Remparts
- ▶ **Tir à l'arc/Course d'orientation/Slackline/Pont de Singe/VTT/Badminton** (21/07 au 25/08) **15h30-18h** ▶ Saint-Macaire, Remparts
- ▶ **Échecs** (21/07 au 25/08) **15h30-18h** ▶ Saint Macaire, Remparts

LES TOURNIS

- ▶ **Échecs** (28/07) **20h-22h** ▶ Saint-Macaire, Salle des fêtes
- ▶ **Basket** (21/07 et 11/08) **19h-21h** ▶ Pian, Gymnase du Collège

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton/Tennis de Table** (15/07 au 19/08) **10h30-12h** ▶ Pian, Gymnase du Collège

Les comités sportifs départementaux

Animations gratuites

CAP33 tour **Un été 100% Gironde**

Mardi 11 juillet 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

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

Informations pratiques

- ▶ En cas d'intempéries, le CAP33 se réserve le droit d'annuler les activités pour des raisons liées à la sécurité des participants
- ▶ Équitation : Pantalon et Chaussures fermées obligatoires, à partir de 6 ans en famille, initiation de 20 min
- ▶ Heures du compte : 45 min, les albums coup de cœur des bibliothèques (pour les 4/7 ans)
- ▶ Canoë : Chaussures fermées obligatoires

CAP33 vous propose des activités culturelles !



● Activités culturelles

Tournoi Bad'Tour Sud Gironde

4 étapes Badminton et une finale fin août, en double libre, catégories : débutant et confirmé

Tournois de 20h à 22h

- 18/07** ▶ Gymnase de Sainte-Cluque, Bazas
- 24/07** ▶ Gymnase Jean-Marie Pietrzak, Cadillac
- 8/08** ▶ Gymnase Colette Besson, La Réole
- 16/08** ▶ Gymnase de Duros, Langon
- 24/08** ▶ Gymnase de Sainte-Cluque, Bazas

Challenge «Famille Sud Gironde» - Gratuit

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

3 épreuves sportives : précision, dextérité, équilibre

- 28/07 - 15h-18h** ▶ Saint-Macaire, Les Remparts
- 2/08 - 15h-19h** ▶ Monségur, Pôle Nature
- 9/08 - 14h-17h** ▶ Bernos-Beaulac, Halte nautique
- 18/08 - 17h-20h** ▶ Preignac, Sanches

Défi Sport Familles

Forum des sports de la CDC du Sud Gironde

- Vendredi 11/08 15h30-18h00** ▶ Saint-Macaire
Tir à l'arc, VTT, Slackline, Pont de singe, Palets Bretons et Mòlkky

Fête médiévale

- Samedi 26/08 14h-18h** ▶ Saint-Macaire, Château de Tardes
Course d'orientation, Échecs, Tir à l'arc

Associations partenaires de CAP33

Les plumes Langonnaises Badminton ; Stade Langonnais Athlétisme ; Adichats ; Canoë Kayak Bomes Nautiques ; Club d'échecs de Saint-Macaire ; Stade Langonnais Basket ; Club Hippique de la Gourmette ; Les Médiévales ; le Service Culturel de la CDC du Sud Gironde ; Shorinji Kempo ; Souffle de Danse ; Beleza ; Deep Move ; Club Informatique Langonnais ; Le Centre Communal d'Actions Sociales ; Drop de béton Les communes de Langon, Saint-Macaire, Villandraut.