

CAP33



Plus de 100 disciplines sportives
en juillet et en août

Du sport sous toutes ses formes : collectif, 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.

Tarifs indiqués 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.

Renseignements

Communauté de Communes
Convergence Garonne

Du Lundi au Vendredi
De 9h à 12h30 - de 13h30 à 17h

05 56 76 38 00

CAP33 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), les Comités sportifs départementaux.

Vos 28 centres CAP33

ANDERNOS-LES-BAINS	05 56 82 02 47
ARÈS	06 73 68 61 06
AUDENGE	06 14 47 29 54
BASSENS	06 82 67 15 57
BIGANOS	06 73 27 22 95
BRUGES	05 56 16 17 95
CARCANS	05 56 03 21 01
CDC CONVERGENCE GARONNE	05 56 76 38 00
CDC DE CASTILLON PUJOLS	05 57 56 08 70
CDC DU BAZADAIS	06 46 31 59 28
CDC DU PAYS FOYEN	07 75 26 07 33
CDC RÉOLAIS EN SUD GIRONDE	06 23 80 20 78
CDC MÉDOC CŒUR DE PRESQU'ÎLE	06 32 21 21 84
CDC DU SUD GIRONDE	06 82 14 54 14
CDC LES COTEAUX BORDELAIS	05 57 34 26 37
EYSINES	06 33 83 59 77
GRAYAN-ET-L'HÔPITAL	06 60 97 57 88
LA TESTE-DE-BUCH	06 40 41 27 91
LACANAU	05 56 03 21 01
LANTON	05 56 82 99 81
LÉOGNAN	07 80 30 67 55
MARCHEPRIME	06 07 63 80 36
MARTIGNAS SUR JALLE	06 19 21 84 07
MIOS	06 77 53 64 77
SAINT-MÉDARD-EN-JALLES	05 56 05 71 14
SALLES	07 78 37 88 56
SOULAC-SUR-MER	06 80 48 82 74
VENDAYS MONTALIVET	06 81 66 36 07

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.



CAP33'tour



Les centres CAP33 vous proposent de nombreuses animations en partenariat avec les comités sportifs départementaux d'Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Cyclisme, Échecs, Escrime, Études et Sports sous-marins, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller et Skateboard, Rugby, Savate, Sport en milieu rural, Surf, Tennis, Voile, Vol libre (Boomerang), Volley Ball et Drop de Béton (Beach Rugby).

5 juillet : Marcheprime - Stade René Delest
6 juillet : Lacanau Océan - Maison de la glisse
10 juillet : Pompignac - Place de l'Entre-deux Mers
12 juillet : Martignas-sur-Jalle
Complexe sportif André Dolange
13 juillet : Salles - Parking collège
17 juillet : Castillon-la-Bataille - Pelouse
19 juillet : Lesparre Médoc - Cosec
20 juillet : Bassens
Plaine des sports Griffons-Séguinaud
24 juillet : Port Sainte Foy et Ponchapt
Plage des Bardoulets
25 juillet : Saint-Médard-en-Jalles
Espace des Bords de Jalle
27 juillet : Mios - Allée de la Plage
28 juillet : Vendays-Montalivet - Plage CAP33
29 juillet : Langon - Parc des Vergers
31 juillet : La-Teste-de-Buch - Cazaux Lac
3 août : Bazas - Piscine municipale
4 août : Soulac-sur-Mer - Plage CAP33
7 août : Lanton - Esplanade de Cassy
9 août : Audenge - Bassin de Baignade Ortel
10 août : Calonge de La Réole - Skate Parc
12 août : Andernos-les-Bains - Plage du Bety
13 août : Carcans - Maubuisson, Place du Pôle
16 août : Arès - Esplanade Dartiguelongue
17 août : Biganos - Parc Lecoq
23 août : Grayan-et-l'Hôpital - Gulp
24 août : Léognan - Parc Forestier du Lac Bleu
28 août : Cérons - Plaine des Sports
29 août : Bruges - Domaine du Grand Darnal
30 août : Eysines - Domaine du Pinsan

Une activité physique régulière associée à des habitudes alimentaires saines contribuent à une bonne santé.



Département de la Gironde - DCIP - CID - Juin 2019

CAP33



Pendant l'été, à découvrir en famille
ou individuellement à partir de 15 ans.



Programme ÉTÉ 2019

Communauté de Communes
Convergence Garonne





Début des activités le 10 juillet !!!

Lundi (Sauf 8 juillet) - Pujols/Ciron (Aire Sports Loisirs)

Découvertes gratuites

13h30/15h/16h30 : Canoë - Descente accompagnée, retour **Randonnée pédestre**
Sur réservation 07 76 11 41 07
(du lundi au vendredi)
14h-18h : Tir à l'Arc ventouse/Disc golf/Jeux traditionnels

Mardi (Sauf 9 juillet)

Découvertes gratuites

Cérons (Complexe sportif)
15h-16h30 : Golf, Boomerang
16h30-18h : Scratch Ball (Hand avec ballon Scratch)
18h30-20h : Roller-Skate - Protections fournies, amenez vos casques !

Cadillac

15h-16h30 : Tir à l'Arc - Stade (Sous le pont Eiffel)
17h-18h30 : Quilles finlandaises/Palets bretons et vendéens
Camping rue Port

Tournois [ouvert à tous]

Cadillac (Gymnase)
20h30-22h30 : Tennis de Table (23/07, 6 et 20/08)
Badminton (16/07 et 13/08)

Mercredi

Découvertes gratuites

Sainte Croix du Mont (Stade)
10h-12h30 : Football (17, 24 et 31/07) - Dès 2 ans avec 1 adulte
Tir à la Sarbacane (17, 24 et 31/07)
Ultimate (17, 24 et 31/ 07)
Départ 10h15 : Randonnée pédestre (7, 14 et 21/ 08)
Cérons (sauf 10/07 et 28/08) (Complexe sportif)
15h30-17h : Flag Foot (Rugby sans contact)
17h-18h30 : Défi sportif des familles Sports de précision
Trophée de la famille de l'été (1 parent/1 enfant)
17h-18h30 : Jeux traditionnels/Tir à l'arc ventouse/Slackline

Cadillac

14h30-16h : Course et jeux d'orientation (sauf 10/07 et 28/08)
Parc Rue des écoles
16h30-18h : Taï So/Judo (juillet) - Dojo
Golf (7,14 et 21/08) - Stade
18h-19h30 : Tennis de Table (sauf 10/07 et 28/08)
Gymnase

Séances d'approfondissement

17h-18h30 : Ateliers cirque et jonglerie/Rolla Bolla (bascule d'équilibre) (17,24 et 31/07)
Gymnase de Cadillac

Tournois [ouvert à tous]

Cérons (Complexe sportif)
20h30-22h30 : Handball (juillet)
Futsal (7,14 et 21/08)

Jeudi (Sauf 15 Août)

Découvertes gratuites

Arbanats (Aire de Loisirs)
10h-12h30 : Roller/Skate
Protections fournies, amenez vos casques !
Arcs ventouse/Tennis de Table/Street Hockey/Jeux traditionnels

Cérons (Complexe sportif)

15h-16h30 : Base Ball- Soft Ball
16h30-18h : Street Hockey/Cécifoot (ballon sonore)
Beach tennis/Kin Ball (volley avec ballon géant)
18h-19h30 : Basket/Sarbacane

Cadillac (Gymnase)

15h-16h30 : Tir à l'Arc
16h30-18h : Handball (11, 25/07, 8 et 22/08)
Sarbacane/Scratch Ball (18/07, 1 et 29/08)
(Hand avec ballon Scratch)

18h- 20h : Badminton

Vendredi

Découvertes gratuites

Podensac (12, 19, 26/07 et 2/08)
10h-12h30 : Course d'orientation - Parc Château Chavat
Tennis - Parc Château Chavat
Pelote basque - Fronton
Saint Michel de Rieufret (École chemin Roumieu)
10h-12h30 : Tennis/Initiation Golf/Arc ventouse
Jeux traditionnels (août)

Cérons (Complexe sportif)

15h-16h30 : Tir à l'Arc Parabolique
16h30-18h : Disc Golf/Ultimate/Vortex

Cadillac

15h-16h30 : Pétanque - Boulodrome bords de Garonne
16h30-18h : Slackline/Pont de Singe
Camping rue du Port
18h30-20h : Roller/Skate (sauf 2/08) - Parking du Stade
Protections fournies, amenez vos casques !
18h30-20h : Défi sportif des familles Sports de précision (2/08)
(1 parent/1 enfant) - Parking du Stade

Séances d'approfondissement

Podensac (Parc Château Chavat)
10h30-12h : Pilates/Stretching postural/Relaxation
(12, 19, 26/07 et 02/08) - 8€/pers
Sur réservation 06 32 86 19 88

Tournois [ouvert à tous]

Cérons (Complexe sportif)
18h-20h : Pétanque (12 et 26/07, 9 et 23/08)
18h30-20h : Quilles finlandaises (19/07, 16 et 30/08)

Programme prévisionnel, sous réserve de modifications

Samedi (Sauf 31 Août)

Découvertes gratuites

Cadillac (Camping rue du Port)
10h-12h30 : Défi sportif des familles Sports de précision
(1 parent/1 enfant)
Jeux traditionnels/Tir arc ventouse/Slackline

Séances d'approfondissement

Cadillac (Parc de la piscine)
10h30-12h : Pilates/Stretching postural/Relaxation
(12, 19, 26/07 et 03/08) - 8€/pers.
Sur réservation 06 32 86 19 88

Prévoir une tenue sportive adaptée
En cas d'intempéries, pour des raisons liées à la sécurité,
le centre CAP33 se réserve le droit d'annuler l'activité.

Les comités sportifs départementaux

Animations gratuites

CAP33'TOUR

Mercredi 28/08 de 15h30 à 19h30
Cérons, Complexe sportif

Badminton, Char à voile, Course d'Orientation, Cyclisme (BMX), Escrime, Handisport, Pelote Basque, Roller/Skate, Savate, Sport en milieu rural et Atelier Football (Foot Minos -2/5 ans accompagnés), Ateliers Cirque, Ateliers Percussions et Flashmob, Échasses landaises, Les Petits Débrouillards (Ateliers scientifiques)

Et aussi !!!

DROP DE BÉTON tournée estivale

Mardi 9/07 : 10h-12h/13h30-17h30
Cadillac, Stade

Ateliers balle ovale, structures gonflables, tournois et Ateliers Cirque (10h-12h), Tir à l'arc et Roller/Skate (13h30-17h30), Les Petits Débrouillards (Ateliers scientifiques)

Challenge "BAD'TOUR SUD GIRONDE"

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

Tournoi de 20h à 22h30

24 juillet : Langon, halle de Durros
30 juillet : Cadillac, gymnase (face au collège)

8 août : Bazas, gymnase Saint-Cluque
12 août : Auros, pôle sportif
Grande Finale : 28 août, Cadillac, gymnase

Ça se passe aussi cet été sur le territoire !

Podensac Médiathèque - Vendredi 5/07 de 20h à 24h
Soirée Défis jeux vidéo... Pratique en famille
Sur réservation au 05 56 27 01 58

Rions- Festival des Arts de la Rue - 5, 6 et 7/07
www.festivalruesetvous.net

Sainte Croix du Mont- Orterra - Tout l'été
Ateliers enfants, visites et animations culturelles autour du patrimoine médiéval et de la Géologie
www.destination-garonne.com

Rions - Ile Raymond "découvre ton Ile"
Sorties nature en famille
21/07 : 18h30-20h30 - Les insectes estivaux
25/08 : 9h-16h - Cuisine et Nature
Infos et Réservations : 06 22 70 36 79

Pujols/Ciron- Aire Sports-Loisirs
03/08 : Départ 18h - Randonnée du Ciron - 3€/pers.
Inscriptions au 07 85 54 88 30
05/08 :14h - Pétanque en doublette - 8€/équipe

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 !!!

Mardi 9/07 - Ateliers Cirque
10h-12h : Avec "Ouistiti Circus" - Cadillac, Stade

Dimanche 14/07 - Jardins partagés
10h30 : Visite, entretien, récolte du potager
Pour tous les jardiniers en herbe et repas partagé si vous le souhaitez. Prévoyez votre Panier !!
Cadillac (sous Pont Eiffel)
Renseignements : 06 17 76 14 84

Samedi 24/08 - Ateliers photos
14h30 : Retouches et trucages pour vos clichés
Barsac, Place Franck Chassaingne
Sur réservation au 06 27 41 30 44

Mercredi 28/08 - Cérons, Complexe Sportif
16h30-18h30 : Ateliers cirques - C° Cir'Cambrousse
16h30-18h30 : Échasses landaises - C° Ouistiti Circus
17h-19h : Percussions - Association Barsac Sénégal

Les associations partenaires :

Union Athlétique Cadillacaise (Badminton-Handball-Judo-Rugby-Tennis de table) ; Archers des Ducs d'Épernon ; Handball Cérons ; Bleuets Illats Basket ; Tennis Club podensacais ; Tennis club du Rieufret ; Association Moderato cantabile (Pilates) ; Arts et Images Barsac ; Association Barsac Sénégal ; Jardins de l'Oeuille Cadillac ; Comité des fêtes Pujols/Ciron ; Foot Minos ; Ouistiti Circus ; Cir'Cambrousse ; Déclic-Circus