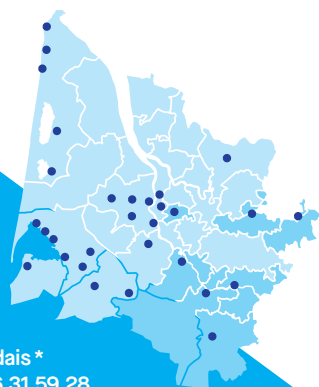


# CAP 33

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  
30 centres  
en 2022

Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Bazadais * 06 46 31 59 28	Lanton 06 07 31 18 86
Arès 06 73 68 61 06	Pays foyen * 07 75 26 07 33	Léognan 06 20 96 05 98
Bassens 06 17 02 21 32	Réolais en Sud Gironde * 06 17 35 41 77	Marcheprime 06 07 63 80 36
Bègles 07 64 58 10 42	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Mérignac 05 56 12 87 35
Belin-Beliet 06 82 29 32 04	Les Côteaux bordelais * 06 23 76 64 42	Mios 05 57 17 07 92
Biganos 06 73 27 22 95	Coutras 06 43 41 96 60	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Bruges 06 89 54 57 39	Eysines 06 33 83 59 77	Salles 05 56 88 38 87
Carcans 06 45 47 52 55	Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Cenon 06 18 00 63 73	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	Vendays-Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne * 07 76 11 41 07	Lacanau 05 56 03 21 01	
Castillon Pujols * 05 57 40 08 74		

\* 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 2022

## 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.

### 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.*

## Renseignements et inscriptions

Communauté des Communes du Sud Gironde  
Du lundi au vendredi 10h-12h et 14h-17h  
Inscriptions CAP33 ☎ 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, Char à voile, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Etudes et Sports sous-marins, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, 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 :

- 07/07 Bonnetan ▶ Parc de la mairie
- 08/07 Eysines ▶ Domaine du Pinsan
- 09/07 Léognan ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
- 11/07 Langon ▶ Parc des Vergers
- 12/07 Andernos-les-Bains ▶ Plage du Bety
- 13/07 Port Ste Foy et Ponchapt ▶ Plage des Bardoulets
- 18/07 Bègles ▶ Bègles Plage
- 19/07 Cenon ▶ Parc Palmer
- 20/07 Soulac-sur-Mer ▶ Plage CAP33
- 21/07 St-Médard-en-Jalles ▶ Espace des Bords de Jalle
- 22/07 Grayan-et-L'Hôpital ▶ Le Gurg
- 23/07 Bassens ▶ Plaine des sports Griffons-Séguinaud
- 26/07 Vendays-Montalivet ▶ Plage CAP33
- 27/07 Podensac ▶ Parc du Château Chavat
- 28/07 Coutras ▶ Lac des Nauves
- 02/08 Carcans ▶ Maubuisson, Place du Pôle
- 03/08 La Teste-de-Buch ▶ Cazaux Lac
- 04/08 Lanton ▶ Esplanade de Cassy
- 05/08 Lacanau Océan ▶ Plage Maison de la glisse
- 06/08 Salles ▶ Parking du collège
- 10/08 Mios ▶ Parc Birabeille
- 12/08 Belin-Beliet ▶ Jardin de la Gare
- 13/08 Arès ▶ Esplanade Dartiguelongue
- 23/08 Biganos ▶ Parc Lecoq
- 26/08 Marcheprime ▶ Stade René Delest
- 27/08 Mérignac ▶ Stade R. Brettes (Parc du Vivier)

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.

Retrouvez toutes les activités CAP33  
de tous les centres sur [gironde.fr/sorties](http://gironde.fr/sorties)



# CAP 33

100  
disciplines  
sport  
& culture  
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2022  
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES  
DU SUD GIRONDE



### Lundi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Course d'orientation/Disc Golf/Roller/Baseball** 15h30-18h ▶ Langon, Parc des Vergers (sauf 15/08) (jusqu'au 10/08) / Saint-Macaire, Remparts(22/08)
- ▶ **Jeux de sociétés séniors** (18 et 25/07) 15h30-17h ▶ Langon, RPA Cours du 14 Juillet

#### LES TOURNOIS

- ▶ **Futsal** (sauf 11/07 et 15/08) 20h-22h ▶ Pian, Gymnase du Collège

### Mardi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Jeux de pistes et Patrimoines** 10h-12h30/14h30-17h30 ▶ Villandraut, Château
- ▶ **Golf 10h-11h** (19/07 au 09/08) ▶ Saint Pardon de Conques, Golf des Graves et du Sauternais (sur réservation par mail: a.commetprogolf@gmail.com)
- ▶ **Canoë** (12/07 au 23/08) 13h30/15h/16h30 ▶ Villandraut, Base nautique (sur réservation au 06 82 14 54 14)
- ▶ **Tir à l'arc/Speedminton/Échecs/Spikeball** (12/07 au 23/08) 13h30/15h/16h30 ▶ Villandraut, Base nautique
- ▶ **Équitation** (05/07 au 25/08) 17h-19h ▶ Langon Club Hippique La Gourmette ( Fermé du 08/08 au 19/08 )
- ▶ **Basket** (19, 26/07, 02 et 09/08) 17h30-19h ▶ Langon, Gymnase Garros

#### LES TOURNOIS

- ▶ **Tennis de Table** (12/07 au 23/08) 19h30-21h ▶ Pian, Gymnase du Collège

### Mercredi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation à l'informatique** (13/07 au 20/07) 10h-12h/14h-17h ▶ Langon, Club informatique
- ▶ **Basket** (13/07 au 24/08) 11h-12h ▶ Saint Macaire, Remparts
- ▶ **Tir à l'arc/Badminton/Beach Tennis/Spikeball** 15h30-18h ▶ Langon, Parc des Vergers (13/07 au 10/08) / Saint Macaire, Remparts (17 et 24/08)
- ▶ **Danse urbaine** (20/07 et 10/08) 15h30-17h ▶ Langon, Parc des Vergers
- ▶ **Shorinji Kempo** (20/07 au 10/08) 15h30-17h30 ▶ Langon, Parc des Vergers
- ▶ **Éveil rugby** (24/08) 16h-18h ▶ Saint-Macaire, Remparts (pour les 2-7 ans en famille)
- ▶ **Initiation à la marche Nordique** (06/07 au 27/07) 18h30-20h ▶ Langon, Parc des Vergers
- ▶ **Badminton** 19h-20h (sauf 20/07) ▶ Langon, Halle de Duros
- ▶ **Initiation à la country** (20/07 au 27/07) 16h-17h30 ▶ Langon, Parc des Vergers

#### LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton** (du 06/07 au 24/08, sauf 20/07) 20h-22h30 ▶ Langon, Halle de Duros

### Jeudi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Jeux de pistes et Patrimoines** 10h-12h30/14h30-17h30 ▶ Villandraut, Château
- ▶ **Danse urbaine** (28/07) 14h30-16h ▶ Villandraut, Stade Municipal
- ▶ **Heure du Conte** (28/07) 14h30-16h30 ▶ Villandraut, Stade Municipal
- ▶ **Course Robotique** (28/07) 14h30-16h30 ▶ Villandraut, Stade Municipal
- ▶ **Atelier Cirque** (28/07) 14h30-16h30 ▶ Villandraut, Stade Municipal
- ▶ **Pilates** (11/08) 17h-18h ▶ Villandraut, Stade Municipal
- ▶ **Street Art** (28/07) 14h30-17h30 ▶ Villandraut, Stade Municipal
- ▶ **Tir à l'arc golf /Slackline/Pont de Singe/ Palets Bretons/Spike Ball** (21/07 au 25/08) 15h30-18h30 ▶ Villandraut, Stade Municipal
- ▶ **Football** (21/07 au 25/08) 17h30-18h30 ▶ Villandraut, City Stade

#### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Équitation** (sauf 11 et 18/08) 17h-18h/18h-19h ▶ Langon, Club Hippique La Gourmette (10€/pers, sur réservation au 05 56 63 07 46)

### Vendredi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Golf** (22/07 au 12/08) 10h-11h ▶ Saint Pardon de Conques, Golf des Graves et du Sauternais (sur réservation par mail a.commetprogolf@gmail.com)
- ▶ **Baptême poney** (12/08) 14h-17h ▶ Préchac, Château de Cazeneuve
- ▶ **Heure du Conte** (22/07) 15h-16h/16h-17h ▶ Saint-Macaire, Remparts
- ▶ **Course Robotique** (22/07) 15h-17h ▶ Saint-Macaire, Remparts
- ▶ **Shorinji Kempo** (22/07 au 05/08) 15h-17h ▶ Saint-Macaire, Remparts
- ▶ **Danse urbaine** (15/07 et 12/08) 15h30-17h ▶ Saint-Macaire, Remparts
- ▶ **Atelier Cirque** (05/08) 15h30-17h30 ▶ Saint-Macaire, Remparts
- ▶ **Tir à l'arc/Course et jeux d'orientation/ Slackline/Pont de Singe/VTT/Badminton/Échecs** (08/07 au 26/08) 15h30-18h ▶ Saint-Macaire, Remparts

#### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Yoga du rire** 29/07 et 05/08 (5€ adultes, 2€ enfants, sur réservation au 06 79 56 36 27)

#### LES TOURNOIS

- ▶ **Échecs** (29/07) 20h-22h ▶ Saint-Macaire, Salle des fêtes
- ▶ **Basket** (22/07 et 12/08) 19h-21h ▶ Pian, Gymnase du Collège

### Samedi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton/Tennis de Table** (09/07 au 20/08) 10h30-12h ▶ Pian, Gymnase du Collège
- ▶ **Baptême Poney** (13/08) 14h-17h ▶ Préchac, Château de Cazeneuve

### Dimanche

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Baptême Poney** (14/08) 14h-17h ▶ Préchac, Château de Cazeneuve

## Informations pratiques

▶ En cas d'intempéries, le CAP33 se réserve le droit d'annuler les activités pour des raisons liées à la sécurité des pratiquants.

▶ **Équitation:** *Pantalons et chaussures fermées obligatoires, à partir de 6 ans en famille, initiation de 20 min.*

▶ **Heures du conte:** *45 min, les albums coup de coeur des bibliothèques (pour les 4/7 ans)*

▶ **Canoë:** *Chaussures fermées obligatoires*

## CAP33'tour

11/07 14h-18h Parc des Vergers à Langon  
Badminton, Escrime, Football, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Pelote Basque, Roller et Skateboard, Rugby et CDOS, Heures du conte, course robotique et autres activités culturelles: 30 stands d'activités

27/07 14h-18h Parc du Château de Chavat à Podensac. Athlétisme, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Football, Handisport, Lutte, Pelote Basque, Roller et Skateboard et Sport en milieu rural

**CAP33 vous propose des activités culturelles !**



● Activités culturelles

## Comités sportifs départementaux

#### Animations gratuites :

#### Tournoi Bad'Tour Sud Gironde

- 4 étapes Badminton et une finale fin août, en double libre, catégories: débutant et confirmé  
TOURNOI DE 20h à 22h30
- ▶ 12/07 : La Réole, gymnase Colette Besson
  - ▶ 20/07 : Cadillac, gymnase Jean Marie Pietzark
  - ▶ 27/07 : Langon, gymnase Durros
  - ▶ 09/08 : Bazas, gymnase Sainte Cluque
  - ▶ 17/08 : Langon, gymnase Durros

#### Challenge « Famille Sud Gironde » - Gratuit

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

3 épreuves sportives : précision, dextérité et cardio

- ▶ 22/07 15h30-18h30 : Saint-Macaire, aux Remparts
- ▶ 03/08 14h-17h : Bernos-Beaulac, Halte nautique
- ▶ 10/08 15h-18h : La Réole, Stade de football
- ▶ 19/08 16h-19h : Preignac, Sanches

#### Défi Sport Familles

- ▶ 28/07 14h30-18h30 : Villandraut

*Tir à l'arc, VTT, Slackline, Pont de Singe, Échecs, Palets Bretons et Molkky + Activités culturelles*

#### Fête médiévale

- ▶ 27/08 14h-18h : Saint-Macaire, Château de Tardes - Course d'orientation, Échecs, Tir à l'arc

#### Fête du petit bois

- ▶ 27/08 15h-17h30 : Toulence, Stade Municipal Toulence

#### Course d'orientation urbaine

- ▶ Samedi 02/07 16h-18h : Saint-Macaire, Remparts (2€ la carte par famille)

## Associations partenaires de CAP33

Les Plumes Langonnaises Badminton ; Rugby Tots ; Stade Langonnais Rugby ; Stade Langonnais Athlétisme ; Adishatz ; Piment rouge ; AS Golf des Graves et Sauternais ; Canoë Kayak Bennes Nautiques ; Club d'échecs de Saint-Macaire ; Stade Langonnais Basket ; Club Hippique de la Gourmette ; Pigments rouges ; Les Médiévales ; Le Service Culturel de la CDC Sud Gironde ; Les communes de Langon, Saint-Macaire, Villandraut et Toulence