

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

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 Stade Municipal
- ▶ **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:** *Pantalon 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