

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.

CAP33 et les Comités Sportifs Départementaux

Les centres CAP33 vous proposent de nombreuses animations gratuites en partenariat avec les comités sportifs départementaux d'Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller et Skateboard, Rugby, Savate Boxe française, Sport adapté, Surf, Tennis, Volley Ball et Drop de Béton.

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.

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

C'est aussi 31 centres en 2021

Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Eysines 06 33 83 59 77	Mios 05 57 17 07 92
Arès 06 73 68 61 06	Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Pays Foyen* 07 75 26 07 33
Audenge 06 14 47 29 54	Hourtin 06 75 28 86 61	Réolais en Sud Gironde* 06 17 35 41 77
Bassens 06 37 60 92 67	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Bazadais* 06 46 31 59 28	Lacanau 05 56 03 21 01	Salles 05 56 88 38 87
Bègles 05 56 85 86 39	Lanton 06 07 31 18 81	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Biganos 06 73 27 22 95	Léognan 06 20 96 05 98	Sud Gironde* 06 82 14 54 14
Bruges 06 89 54 57 39	Les Coteaux Bordelais* 06 23 76 64 42	Vendays Montalivet 06 81 66 36 07
Carcans 06 45 47 52 55	Marcheprime 06 07 63 80 36	
Castillon Pujols* 05 57 40 08 74	Mérignac 05 56 12 87 35	* CDC = Communauté de Communes
Convergence Garonne* 07 76 11 41 07	Médoc Coeur de Presqu'île* 06 32 21 21 84	
Coutras 06 43 41 19 56		



● Centres □ Communautés de communes (CDC) pouvant proposer plusieurs lieux d'activités

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.

Renseignements et inscriptions

Communauté de communes du Sud Gironde

Du lundi au vendredi 10h-12h et 14h-17h

☎ 06 82 14 54 14

📧 cap33@cdcsudgironde / www.cdcsudgironde.fr

📱 CAP33 Sud Gironde

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.*

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



CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2021
LE CDC EN SUD GIRONDE



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Baseball/Disc Golf/Course et jeux d'orientation/Rollers (12/07 au 23/08) 15h30-18h30** ▶ Langon, Parc des Vergers

▶ **Jeux de société pour les séniors (12 et 19/07) 15h30-17h30** ▶ Langon, RPA cours du 14 juillet

▶ **Ateliers percussions/expo et atelier photo (26/07)16h-18h** ▶ Langon, Parc des Vergers

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

▶ **Apprendre à mieux nager (05/07 au 16/08) 18h30-19h30** ▶ Villandraut, Piscine

(+15 ans - 2€/pers). Encadré par un MNS, sur réservation au 06 42 63 97 99.

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Jeu de piste patrimoine 10h-12h30/15h-18h** ▶ Villandraut, Château

▶ **Canoë (13/07 au 24/08) 10h, 14h et 16h** ▶ Villandraut, Base nautique (sur réservation au 06 82 14 54 14)

▶ **Tir à l'arc/Speedminton/Echecs (13/07 au 24/08) 14h-18h** ▶ Villandraut, Base nautique

▶ **Équitation (1) (13/07 au 03/08 et 24/08) 17h-19h** ▶ Langon, Club Hippique La Gourmante

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

▶ **Yoga du rire dès 10 ans (sauf 14/07) 17h-18h** ▶ Villandraut, Pont bleu (5€/adulte et 1€/enfant, sur réservation : 06 79 56 36 27)

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Initiation au Golf (21/07 au 04/08) 9h-10h et 10h-11h** ▶ Saint-Pardon-de-Conques, Golf des graves et du Sauternais (sur réservation par mail : a.commetprogolf@gmail.com)

▶ **Initiation au Golf (11/08) 11h-12h et 12h-13h** ▶ Saint-Pardon-de-Conques, Golf des graves et du Sauternais (sur réservation par mail : a.commetprogolf@gmail.com)

▶ **Initiation à l'informatique, tablette, jeux en réseau (juillet, sauf 14/07) 9h-12h/14h-17h** ▶ Langon, Club informatique Maison des Associations, rue Abel Gourgues

▶ **Atelier motricité rugby pour les 5-8 ans (juillet, sauf 14/07) 9h-10h** ▶ Langon, terrain synthétique.

▶ **Jeux découverte rugby pour les 9-12 ans (juillet sauf 14/07) 10h15-11h15** ▶ Langon, terrain synthétique

▶ **Jeux d'opposition rugby (juillet sauf 14/07) 11h30-12h30** ▶ Langon, terrain synthétique

▶ **Tir à l'arc Golf/Beach Volley/Sandball (à partir du 03/08) 10h30-12h** ▶ Langon, Piste d'athlétisme

▶ **Tir à l'arc/Badminton/Beach Tennis (07/07 au 25/08 sauf 14/07) 15h30-18h** ▶ Langon, Parc des Vergers.

▶ **Heures du conte (3) (07, 21 et 28/07) 15h et 16h** ▶ Langon parc des Vergers

▶ **Atelier photo (21/07) 16h et 17h** ▶ Langon, Parc Vergers

▶ **Initiation Shorinji Kempo (21/07 au 04/08) 16h-18h** ▶ Langon, Parc des Vergers

▶ **Éveil rugby pour les 2-7 ans (août) 16h30-18h30** ▶ Langon, Parc des Vergers

▶ **Badminton (sauf 14/07) 19h-21h** ▶ Langon, Halle de Durros

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Jeu de piste patrimoine 10h-12h30 et 15h-18h** ▶ Villandraut, Château

▶ **Baptême poney (1) (12/08) 14h-17h** ▶ Préchac, Château Cazeneuve

▶ **Echecs/Golf/Défi cyclisme/Tir à l'arc/Speedminton/Disc Golf (08/07) 14h30-18h30** ▶ Villandraut, Stade municipal

▶ **Heures du conte (3)/Course Robotique 15h et 16h (08/07)** ▶ Villandraut, Stade municipal

▶ **Waterpolo/jeux de précision 15h- 16h30 (à partir du 15/07)** ▶ Villandraut, piscine intercommunale

▶ **Tir à l'arc Golf/ Slackline - Pont de singe/ Palets Bretons 17h-18h30 (à partir du 15/07)** ▶ Villandraut, Stade municipal

▶ **Football (sauf 01/07) 17h30-18h30** ▶ Villandraut, City stade

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

▶ **Golf (22/07 au 05/08) 9h-10h** ▶ Saint-Pardon-de-Conques, Golf des graves et du Sauternais (5€/pers, sur réservation par mail : a.commetprogolf@gmail.com)

▶ **Golf (12/08) 11h-12h** ▶ Saint-Pardon-de-Conques, Golf des graves et du Sauternais (5€/pers, sur réservation par mail : a.commetprogolf@gmail.com)

▶ **Équitation (1) (15/07 au 05/08 et 26/08) 17h-19h** ▶ Langon, Club Hippique La Gourmante (10€/pers, sur réservation au 05 56 63 07 46)

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Baptême poney (1) (13/08) 14h-17h** ▶ Préchac, Château Cazeneuve

▶ **Heures du conte (3) (09 et 23/07) 15h et 16h** ▶ Saint Macaire, Remparts

▶ **Course Robotique (23/07) 15h-17h** ▶ Saint Macaire, Remparts

▶ **Tir à l'Arc/Course et jeux d'orientation/Slackline/VTT/Badminton/Echecs (sauf 02 et 16/07) 15h30-18h30** ▶ Saint Macaire, Remparts

▶ **Atelier photo (30/07, 13 et 20/08) 16h et 17h** ▶ Saint Macaire, Remparts

▶ **Initiation Shorinji Kempo (06 et 13/08) 16h-18h** ▶ Saint Macaire, Remparts

▶ **Ateliers danse africaine (06/08) 18h-20h** ▶ Saint Macaire, Remparts

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

▶ **Golf (16/07 au 06/08) 9h-10h** ▶ Saint-Pardon-de-Conques, Golf des graves et du Sauternais (5€/pers, sur réservation par mail : a.commetprogolf@gmail.com)

▶ **Golf (13/08) 11h-12h** ▶ Saint-Pardon-de-Conques, Golf des graves et du Sauternais (5€/pers, sur réservation par mail : a.commetprogolf@gmail.com)

▶ **Tir à l'arc (09/07 au 20/08) 19h-21h** ▶ Saint Macaire, Remparts (sauf le 16/07)

LES TOURNIS

▶ **Tir à l'arc (09/07 au 20/08) 19h-21h** ▶ Saint Macaire, Remparts (sauf le 16/07)

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Sortie Cyclotourisme (2) (10/07) 9h30** ▶ Départ Pian-sur-Garonne, Gymnase du collège

▶ **Tennis - de 12 ans accompagnés (10 au 24/07) 10h-11h** ▶ Langon, Club de Tennis

▶ **Tennis adulte et + de 12 ans (10 au 24/07) 11h-12h** ▶ Langon, Club de Tennis

▶ **Badminton/Tennis de Table/Step (10/07 au 21/08) 10h30-12h** ▶ Pian-sur-Garonne, Gymnase du collège

▶ **Initiation Shorinji Kempo (24/07) 16h-18h** ▶ Langon, Gymnase Garros

Informations pratiques

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

▶ 1) Équitation : pantalon et chaussures fermées obligatoires, à partir de 6 ans, initiation de 20 min

▶ 2) Cyclotourisme à partir de 12 ans, 2 circuits (matériel non fourni), 25 kms pour débutants et 50 kms pour confirmés

▶ 3) Heures du conte : 45 minutes, les albums coup de cœur des bibliothécaires (pour les 4-7 ans)

▶ 4) Cyclisme : Défi du kilomètre sur home trainer

Les Comités Sportifs Départementaux

▶ Activités gratuites

Roller et Skateboard
Lundi 12/07 14h30-18h30 ▶ Langon, Parc des Vergers

Course d'orientation
Lundi 19/07 14h30-18h30 ▶ Langon, Parc des Vergers

Ateliers Handisport
Vendredi 06/08 14h30-18h30 ▶ Saint-Macaire, Remparts

Escrime
Samedi 28/08 14h à 18h30 ▶ Saint-Macaire, Château de Tardes

Étape du Tour de France à Villandraut

Vendredi 16/07 11h-13h et 16h-18h30 ▶ Villandraut, Stade Municipal.

Spécial étape Tour de France : Tir à l'arc/ Mōlky/ Cyclisme/ Palets/ Parcours Vtt/ Course Robotique/ Atelier éco recyclage.

Challenge «Familles Sud Gironde» - Gratuit

Venez-vous confronter aux familles des 4 territoires du Sud Gironde. 4 épreuves sportives : Tir à l'arc, Jeu du Kubb, Course d'orientation et Concours de Kapla.

23/07 15h30-18h30 ▶ Saint Macaire, aux remparts

28/07 14h-17h ▶ Bernos-Beaulac, Halte nautique

03/08 15h-18h ▶ La Réole, Stade de football Lévite

10/08 14h-17h ▶ Cadillac, Stade de rugby

« FÊTE MÉDIÉVALE »

Course et jeux d'orientation, Echecs, Escrime et Tir à l'arc

Samedi 28/08 14h-18h ▶ Saint-Macaire, Château de Tardes

Cet été, CAP33 vous propose des activités culturelles !

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.



● Activités culturelles

Associations partenaires de CAP33

Adichats ; As Golf des Graves et Sauternais ; Association Sportive Villandraut Préchac ; Canoë Kayak Bomes Nautique ; Club d'Echec de Saint Macaire ; Club Hippique de la Gourmante ; Club Informatique du Langonnais ; Les plumes Langonnaises Badminton ; Gym Tonic, Le Guidon Macarien ; Libre vue ; Pigments rouges ; Rugbytots ; Stade Langonnais Athlétisme ; Stade Langonnais Rugby ; Tennis Club Langonnais ; Tennis de Table Saint Maixant Verdélais ; les Médiévales ; le service culturel de la CDC du Sud Gironde. Les communes de Langon, Saint Macaire et Villandraut ; la Recyclerie Sportive de Mérignac.