

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

Sport en Réolais en Sud Gironde

81, rue Armand Caduc - 33190 La Réole

Lundi 14h-18h / Mardi au vendredi 10h-18h

📞 06 17 35 41 77

www.reolaisensudgironde.fr

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
CDC DU RÉOLAIS EN SUD GIRONDE



Lundi

DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc 15h-18h15** ▶ Stade, Auros (à partir de 6 ans, rotation toutes les 30 min, dernière rotation 18h15)
- ▶ **Jeux d'orientation Rando 15h-16h30** ▶ Rdv parking d'Auros (marche d'orientation sur le sentier Monco et sur la boucle locale, durée 30/40 min, dernier départ 16h30)
- ▶ **Skate et Trotinette 15h-17h** ▶ Devant le pôle sportif, Auros
- ▶ **Jeux de bois** (Mölkky Kubb, etc.) **15h30-17h** ▶ Boulodrome, Auros

▶ **Atelier « Flipbook »** (26/07) **15h30-17h30** ▶ Lavoir près du sentier Monco, Auros - Fabrication d'un livret avec jeux d'optiques, avec « Anim'Action »

▶ **Atelier « Sténopé »** (2/08) **15h30-17h30**

▶ Stade de football, Auros

▶ **De la réalisation photo à son développement** 2/08

15h30-17h30 ▶ Stade Auros

▶ **Badminton 17h30-19h30** ▶ Pôle sportif, Auros

▶ **Disc-Golf et mini-golf 18h-19h30** ▶ Stade, Auros

▶ **Tennis 18h-19h30** ▶ Terrain de Tennis, Auros

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

▶ **Pilates et Stretching Postural** (5/07 au 9/08) **18h30-19h30**

▶ Base nautique de Fontet - 6€ par personne.

Sur réservation au 06 32 86 19 88. Prévoir un tapis de sol ou une grande serviette.

LES TOURNIS

▶ **Badminton** (12/07) **20h** ▶ Pôle sportif, Auros

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Canoë sur la Garonne** Départ **14h/16h/18h**

▶ Rdv sur la cale de La Réole à côté du camping

(sur réservation 06 17 35 41 77)

▶ **Cerf-volant 15h-17h** ▶ Stade de Léville, La Réole

(à partir de 8 ans, activité de remplacement Disc-Golf si pas assez de vent)

▶ **Basket** (3 au 24/08) **15h-17h** ▶ Gymnase Colette Besson, La Réole

▶ **Jeux d'orientation Patrimoine 15h-17h15** ▶ Rdv sur le parking, Léville (dernier départ 17h15)

A l'instar des pèlerins, marchands ou voyageurs qui se rendaient autrefois à La Réole, retrouvez votre chemin dans les rues de la ville en vous repérant grâce au patrimoine !

Saurez-vous relever le défi ? 2 parcours disponibles, durée 30/45 min - Réalisé avec « Ville d'art et d'histoire » de la ville de La Réole.

▶ **Tir à l'arc 15h-18h15** ▶ Stade Léville, La Réole

(à partir de 6 ans, rotation toutes les 30 min, dernière rotation 18h15)

▶ **Atelier « Flipbook »** (20/07) **15h30-17h30** ▶ Stade de Léville, La Réole - Fabrication d'un livret avec jeux d'optiques, avec « Anim'Action »

▶ **Atelier « Obscura »** (3/08) **15h30-17h30** ▶ Stade de Léville, La Réole - Présentation du mécanisme optique avec une caravane Obscura

▶ **Badminton 18h-19h30** ▶ Gymnase Colette Besson, La Réole (port de chaussures « indoor » obligatoire)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

▶ **Initiation à l'équitation** (13, 20, 27/07, 3 et 24/08) **16h30-17h30**

▶ Centre équestre du Drot, Bagas (12€/pers, sur réservation au 06 74 00 30 80, 8 pers. max)

▶ **Rugby initiation** (Flag, touché, ateliers) **17h-18h30** ▶ Stade Raymond Aribat sur les quais de La Réole

LES TOURNIS

▶ **Badminton** (27/07 et 24/08) **20h** ▶ Gymnase Colette Besson, La Réole

Mercredi (sauf 14 et 21/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Jeux d'orientation VTT 15h-17h30** ▶ Alentours de Monséjour (parcours 30/45 min sur les chemins pédestres, dernier départ 17h30, prêt de VTT possible 26" et 28")

▶ **Cirque d'initiation 15h-16h30** ▶ Pôle nature, Monséjour

▶ **Canoë 15h-18h15** Pôle nature, Monséjour (à partir de 6 ans, rotation toutes les 30 min, dernier départ 18h15)

▶ **Tir à l'arc 15h-18h15** ▶ Pôle nature de Monséjour

(à partir de 6 ans, rotation toutes les 30 min, dernière rotation 18h15)

▶ **Atelier « Obscura »** (4/08) **15h30-17h30** ▶ Pôle nature, Monséjour - Présentation du mécanisme optique avec une caravane Obscura

▶ **Atelier « Sténopé »** (11/08) **15h30-17h30** ▶ Pôle nature, Monséjour - De la réalisation photo à son développement

▶ **Jeux de bois** (Mölkky Kubb, etc.) **17h-18h** ▶ Pôle nature, Monséjour

▶ **Badminton/Tennis de Table 18h30-20h** ▶ Gymnase, Monséjour

▶ **Athlétisme** (7 au 28/07) **18h15-20h** ▶ Stade, Gironde sur Dropt

▶ **Éveil Judo** (25/08) **18h-18h45** (4/7 ans)

19h-19h45 (7/12 ans) ▶ Dojo de Léville, La Réole

▶ **Initiation Self Défense** (25/08) **20h-20h45** ▶ Dojo de Léville, La Réole

▶ **Stage Vidéo** (7, 28/07 et 18/08) **15h30-17h30** ▶ Sur réservation au 05 56 71 95 58 (rotation de 30min), Voyage en direct dans différents univers grâce à la magie du fond vert.

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

▶ **Danse contemporaine** (7 au 21/07) **16h-17h**

▶ (parents/enfants) / **17h30-18h30** ▶ (ados-adultes)

Gymnase ou Pôle nature, Monséjour

(3€ enfants/5€ adultes, sur réservation au 06 88 32 77 87)

▶ **Stage de Grass Track** (6-14ans) (21/07, 4, 11 et 18/08)

14h-15h30/16h-17h30 ▶ Piste de Morizès

(8€/pers, sur réservation au 06 86 94 26 22)

Tenue adaptée à la pratique demandée, manche longue et pantalon

LES TOURNIS

▶ **Badminton** (11/08) **20h** ▶ Gymnase, Monséjour

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Jeux d'orientation** (juillet) **15h-16h30** ▶ Bord de Garonne, Saint Pierre d'Aurillac

▶ **Canoë sur la Garonne** (juillet) Départ **15h et 17h**

▶ Rdv en bord de Garonne, Saint-Pierre d'Aurillac

(sur réservation 06 17 35 41 77)

▶ **Tir à l'arc** (juillet) **15h-18h15** ▶ Bord de Garonne, Saint-Pierre d'Aurillac (à partir de 6 ans, rotation toutes les 30 min, dernière rotation 18h15)

▶ **Pétanque et jeux de lancés** (juillet) **15h-19h** ▶ Boulodrome près des gîtes de la Carreyre, Saint-Pierre d'Aurillac

▶ **Cirque d'initiation** (juillet) **17h30-19h** ▶ Bord de Garonne, Saint Pierre d'Aurillac

▶ **Atelier « Flipbook »** (22/07) **15h30-17h30** ▶ Bord de Garonne, Saint-Pierre d'Aurillac - Fabrication d'un livret avec jeux d'optiques, avec « Anim'Action »

▶ **Atelier « Obscura »** (29/07) **15h30-17h30** ▶ Bord de Garonne, Saint-Pierre d'Aurillac - Présentation du mécanisme optique avec une caravane Obscura

▶ **Pétanque et jeux de lancés 15h-19h** ▶ Boulodrome, Fontet

▶ **Tennis 20h-21h30** ▶ Terrain de Tennis à côté du Stade, Gironde sur Dropt

▶ **Squash 20h-22h** ▶ Pôle raquette à côté du Stade, Gironde sur Dropt (port de chaussures « indoor » obligatoire)

▶ **Tir à l'arc** (août) **15h-18h15** ▶ Bord de Garonne, Caudrot (à partir de 6 ans, rotation toutes les 30 min, dernière rotation 18h15)

▶ **Canoë sur la Garonne** (août) **15h-18h15** ▶ Bord de Garonne Caudrot (à partir de 6 ans, rotation toutes les 30min, dernier départ à 18h15)

▶ **Jeux de bois et de lancés** (août) **15h-19h** ▶ Bord de Garonne, Caudrot

▶ **Cirque d'initiation** (août) **17h30-19h** ▶ Bord de Garonne, Caudrot

▶ **Circuit training ludique et/ou sportif** (août) **18h-19h** ▶ Bord de Garonne, Caudrot (formule 30 min ou 1h)

▶ **Basket** (5 au 26/08) **15h-17h** ▶ Gymnase Colette Besson, La Réole

▶ **Éveil Judo** (26 août) **18h-18h45** (4/7 ans)

19h-19h45 (7/12 ans) ▶ Dojo de Léville, La Réole

▶ **Initiation Self Défense** (26/08) **20h-20h45** ▶ Dojo de Léville, La Réole

▶ **LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT***

▶ **Initiation à l'équitation** (du 8 au 22/07 et 5 au 26/08)

10h30-11h30 ▶ Centre équestre du Drot, Bagas (12€/pers, sur réservation au 06 74 00 30 80, 8 pers.max)

▶ **Yoga** (22/07 au 12/08) **18h30-19h30** ▶ Parc du lavoir près du sentier Monco, Auros (Pôle sportif en cas d'intempérie)

(5€/pers, gratuit pour les - 15 ans, sur réservation au 06 86 23 92 74)

▶ **Méditation** (22/07 au 12/08) **19h45-20h45** ▶ Parc du lavoir près du sentier Monco à Auros (Pôle sportif en cas d'intempérie)

(5€/pers, gratuit pour les - 15 ans, sur réservation au 06 86 23 92 74)

LES TOURNIS

▶ **Rugby** (Flag et/ou touché) **19h** ▶ Stade Raymond Aribat sur les quais de La Réole

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Jeux d'orientation 15h-17h30** ▶ Base nautique, Fontet

▶ **Canoë 15h-18h15** ▶ Base nautique, Fontet (à partir de 6 ans, rotation toutes les 30 min, dernier départ 18h15)

▶ **Tir à l'arc 15h-18h15** ▶ Base nautique, Fontet (à partir de 6 ans, rotation toutes les 30 min dernière rotation 18h15)

▶ **Paddle 15h-18h15** (dernier départ 18h15) ▶ Base nautique, Fontet (à partir de 8 ans, savoir nager, rotation toutes les 30 min, 3 places max par rotation)

▶ **Cirque d'initiation 15h30-17h** ▶ Base nautique, Fontet

▶ **Atelier « Flipbook »** (30/07) **15h-17h30** ▶ Base nautique, Fontet - Fabrication d'un livret avec jeux d'optiques, avec « Anim'Action »

▶ **Atelier « Sténopé »** (6/08) **15h30-17h30** ▶ Base nautique, Fontet - De la réalisation photo à son développement

▶ **Athlétisme** (juillet) **18h15-20h** ▶ Stade, Gironde sur Dropt

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Jeux d'échecs initiation 14h-16h**

▶ Salle Marc Morel, Mairie de La Réole

Associations partenaires de CAP33

La Boule Fontésienne ; Squash Yvon Mau ; Echecs Club Réolais ; Randonneurs Haut entre deux Mers ; Centre Equestre du Drot ; Cie « Les Dés Rangés » ; Tennis Club Auros ; Amicale Laïque Réolaise ; Section Basket ; Pétanque Club St Pierre d'Aurillac ; Morizès Moto Club ; Ville d'art et d'histoire de la ville de La Réole ; Anim'Action Office Monségurais de la culture et des loisirs ; Yoga A Fleur d'Âme ; Paracendance ; Club de Gymnastique Girondais ; Elan Girondais Athlétisme ; Ecole de Judo Réolaise ; Stade Réolais, Tennis Club Gironde-La Réole

Les Comités Sportifs Départementaux

Animations gratuites

Drop de Béton

Mercredi 21/07 **10h-12h30** et **14h-16h** Base Nautique, Fontet
Venez vous initier aux ateliers ludiques sur la thématique du Rugby avec modules gonflables, tapis de plaquage etc. Vous trouverez également du Baseball, des jeux de filets sur place Ouvert à tous

Lutte

Vendredi 23/07 **15h-18h30** Base nautique, Fontet Atelier d'initiation sur terrains de sable

Sport en milieu rural

(Disc Golf et ou jeux de bois géants)

Mercredi 25/08 **15h-18h30** Pôle nature, Monséjour

Handisport

(carabine laser, et parcours de sensibilisations)

Jeudi 26/08 **15h-18h30** Bord de Garonne, Caudrot.

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

3/08 **15h-18h** La Réole, Stade de football Léville

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

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

CET ÉTÉ, CDC DU RÉOLAIS EN SUD GIRONDE

Match des Provinces rugby d'origine XIII Fautueil : EST vs OUEST

Samedi 3/07 ▶ **18h30** ▶ Gymnase Colette Besson, La Réole Match Gratuit

Balade à la fraîche

Départ 19h ▶ (randonnées pédestres de 8/10 km, ouvert à tous) sur réservation au 06 33 54 12 47

21/07 ▶ Parking de la salle des fêtes, Saint Michel de Lapujade

28/07 ▶ parking de la Gare, Gironde sur Dropt

11/08 ▶ Parking de l'école, Loubens

18/08 ▶ Parking de l'église Noailac

Voir d'autres dates sur www.randonneurs-haut-entre-deux-mers.fr

Course d'orientation

Mardi 3/08 **15h-18h** Stade de Léville, La Réole

Atelier de jeux d'orientation dans le cadre du Challenge Familles

Clôture CAP33 avec le **Forum des sports de la CDC du Réolais en Sud Gironde**

Samedi 28/08 ▶ **14h-18h** ▶ Plaine des Sports de Gironde sur Dropt. Venez découvrir et vous initier aux différentes pratiques sportives grâce aux associations et aux clubs du territoire, Gratuit et ouvert à tous, Buvette sur place

Baptême dans les Airs

Prenez de la hauteur sur le Réolais en Sud Gironde, aérodrome de Floudès

Parapente à moteur : 50€/pers. - **Pendulaire** : 40€/pers.

Sur réservation au 06 81 38 89 15