

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		
Castillon Pujols * 05 57 40 08 74	Lacanau 05 56 03 21 01	

* 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

81, rue Armand Caduc, 33190 La Réole
☎ 06 17 35 41 77

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

Suivre notre activité sur notre page Facebook:

Sport en Réolais en Sud Gironde

www.reolaisensudgironde.fr

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



CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2022
CDC* DU RÉOLAIS EN SUD GIRONDE

Lundi (sauf 11/07 et 15/08)**LES DÉCOUVERTES GRATUITES****Pôle sportif d'Auros**

- ▶ **Tir à l'arc 15h-18h15** ▶ dernière rotation (dès 6 ans en famille, rotation toutes les 30 min)
- ▶ **Skate/Trottinette* 15h-17h** ▶ (dès 6 ans en famille)
- ▶ **Jeux d'orientation Rando' 15h-16h15** ▶ dernier départ (marche d'orientation sur le sentier de Monco et sur la boucle locale, durée: environ 30/40 min)
- ▶ **Sophrologie 15h-17h**
- ▶ **Jeux de bois/Badminton/Disc Golf/Tennis 18h-19h30**
- ▶ **Qi Gong** (gym chinoise) (08 au 28/08) **18h30**

Stade Monséguir

- ▶ **Football** (01 au 25/08) **17h-18h30**

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT**Base nautique de Fontet**

- ▶ **Pilates et Stretching Postural** (04/07 au 08/08) **18h30-19h30** ▶ (6€ par pers., sur réservation au 06 32 86 19 88, prévoit un tapis de sol ou une grande serviette)

Mardi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES****La Réole**

- ▶ **Canoë sur la Garonne* Départ 15h et 17h** ▶ RDV à la cale à côté du camping (sur réservation au 06 17 35 41 77)
- ▶ **Skate/Trottinette* 15h-17h** ▶ Skatepark (rotation toutes les 30 min, dès 6 ans en famille)
- ▶ **Jeux d'orientation Patrimoine** "la chasse aux monuments" **15h/16h15** Dernier départ ▶ Calonge 2 parcours disponibles (Durée : 30 à 45 min environ)
- ▶ **Initiation cirque** (12/07) **15h-17h** ▶ Calonge avec "Ouisstiti Circus"
- ▶ **Atelier fresque** (12/07) **15h-17h** ▶ Calonge, avec "D'co créative"
- ▶ **Basket** (02 au 25/08) **15h-17h** ▶ Gymnase Colette Besson
- ▶ **Badminton 18h-19h30** ▶ Gymnase Colette Besson (port de chaussures "indoor" obligatoire)
- ▶ **Yoga adultes/ados** (08 au 28/08) **18h30** ▶ Calonge
- ▶ **Rugby 18h-19h** ▶ Stade XV

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Initiation à l'équitation** (du 12 au 28 juillet et les 2, 9 et 30 août) **16h30-17h30** ▶ Bagas, centre équestre du Drot (14€ par pers., sur réservation au 06 74 00 30 80, 8 pers. max)

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton** (02/08) (tous niveaux) **20h / Futsal** (26/07 et 16/08) **20h** ▶ Gymnase Colette Besson, 2 € avec le FC GR

Mercredi (sauf 20/07)**LES DÉCOUVERTES GRATUITES****Pôle nature de Monséguir**

- ▶ **Canoë* 15h-18h15** ▶ dernier départ (dès 6 ans en famille, rotation toutes les 30 min)
- ▶ **Tir à l'arc 15h-18h15** ▶ dernière rotation (dès 6 ans en famille, rotation toutes les 30 min)
- ▶ **Jeux de bois 15h-18h**
- ▶ **Sport de plage 15h-17h**
- ▶ **Cirque 15h-17h30**
- ▶ **Initiation cirque** (20/07) **15h-17h** ▶ avec "Ouisstiti Circus"
- ▶ **Atelier "Caméra Obscura"** (20/07) **15h-17h** avec "La Lumineuse"
- ▶ **Atelier "labo photo"** (27/07) **15h-17h** ▶ avec "La Lumineuse"
- ▶ **Badminton/Tennis de Table 18h30-20h** ▶ Gymnase
- ▶ **Tennis 19h-20h** ▶ Terrain de Tennis (à côté du camping)

- ▶ **Football** (01 au 25/08) **17h-18h30** ▶ Stade de Monséguir
- ▶ **Marche Nordique** (06 au 29/07) **18h30-20h** ▶ Gironde sur Dropt, Stade
- ▶ **Balade à la fraîche** (randonnées pédestres de 8 à 10 km) **Départ 19h** (gratuit, ouvert à tous, autres dates et réservations au 06 33 54 12 47)
- ▶ **06/07** ▶ Sainte-Foy-la-Longue
- ▶ **13/07** ▶ Camiran
- ▶ **20/07** ▶ Noailac
- ▶ **03/08** ▶ Morizès
- ▶ **17/08** ▶ Saint-Michel-de-Lapujade
- ▶ **24/08** ▶ La Réole (Prévoir pique-nique et lampe de poche)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Initiation de moto Grass Track** (6-14 ans en famille) **14h-15h30/16h-17h30** ▶ Piste de Morizès (10€/ par pers., sur réservation au 06 86 94 26 22 manches longues et pantalon obligatoire)

Jeudi (sauf 14/07)**LES DÉCOUVERTES GRATUITES****Saint Pierre d'Aurillac - Bords de Garonne (juillet)**

- ▶ **Jeux d'orientation 15h-17h**
- ▶ **Tir à l'arc 15h-18h15** dernière rotation (dès 6 ans en famille, rotation toutes les 30 min)
- ▶ **Fléchettes 15h-17h30**
- ▶ **Jeux de bois 17h30-19h**
- ▶ **Atelier "Caméra Obscura"** (21/07) **15h-17h** ▶ avec "La Lumineuse"
- ▶ **Atelier "labo photo"** (28/07) **15h-17h** ▶ avec "La Lumineuse"
- ▶ **Théâtre d'impro** (28/07) **15h-17h** ▶ avec "Anim actions"
- ▶ **Cirque 15h-17h**
- ▶ **Fléchettes 15h-17h30**

Gironde sur Dropt - Pôle Raquettes

- ▶ **Jujutsu traditionnel** (21 et 28/07) **18h-19h** ▶ Stade (sur réservation 06 79 75 99 10)
- ▶ **Volley-Ball** (21/07 et 11/08) **19h-21h**
- ▶ **Tennis 18h30-20h30**
- ▶ **Badminton 20h-21h30/Squash 20h-22h**

Fontet Boulodrome

- ▶ **Pétanque 15h-19h**

Caudrot - Bords de Garonne (août)

- ▶ **Canoë sur la Garonne* 15h-18h15** ▶ Dernier départ (dès 6 ans en famille, rotation toutes les 30 min)
- ▶ **Tir à l'arc 15h-18h15** ▶ dernière rotation (dès 6 ans en famille, rotation toutes les 30 min)
- ▶ **Jeux de bois 15h-17h**
- ▶ **Cirque 15h-17h30**
- ▶ **Théâtre d'impro** (04/08) **15h-17h** ▶ Avec "Anim actions"
- ▶ **Qi Gong** (25/08) **18h30-19h30**

La Réole

- ▶ **Basket** (août) **15h-17h** ▶ Gymnase Colette Besson
- ▶ **Éveil Judo 4/5 ans en famille** (25/08) **18h-18h45** ▶ Léville, Dojo
- ▶ **Éveil Judo 5/7 ans en famille** (25/08) **19h-19h45** ▶ Léville, Dojo
- ▶ **Self Défense** (25/08) **20h-20h45** ▶ Léville, Dojo

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Initiation à l'équitation** (14 au 28/07 et 04 et 11/08) **10h30-11h30** ▶ Bagas, Centre équestre du Drot (14€ par pers., sur réservation au 06 74 00 30 80 8 pers. max)
- ▶ **Yoga** (21/07 au 11/08) **18h30-19h30**
- ▶ **Méditation** (21/07 au 11/08) **19h45-20h30** ▶ Parc du Lavoir, près du sentier de Monco, ou pôle sportif si intempérie (5€ par pers., gratuit -15 ans, sur réservation au 06 86 23 92 74)

LES TOURNOIS

- ▶ **Pétanque** (21/07) **15h-18h** ▶ Boulodrome Saint Pierre d'Aurillac
- ▶ **Pétanque** (11/08) **15h-18h** ▶ Boulodrome Fontet

Vendredi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES****Base nautique de Fontet**

- ▶ **Canoë* 15h-18h15** ▶ Dernier départ (dès 6 ans en famille, départ toutes les 30 min)
- ▶ **Tir à l'arc 15h-18h15** ▶ Dernier départ (dès 6 ans en famille, rotation toutes les 30 min)
- ▶ **Paddle* 15h-18h15** ▶ Dernier départ (dès 8 ans en famille, savoir nager, départ toutes les 30 min)
- ▶ **Fléchettes/Cirque 15h-17h**
- ▶ **Jeux de bois 18h-19h**
- ▶ **Initiation cirque** (08/07) **15h-17h** ▶ avec "Ouisstiti Circus"
- ▶ **Atelier "caméra Obscura"** (15/07) **15h-17h** ▶ avec "La Lumineuse"
- ▶ **Atelier "labo photo"** (22/07) **15h-17h** ▶ avec "La Lumineuse"
- ▶ **Atelier "théâtre d'impro"** (22/07) **15h-17h** ▶ avec "Anim Actions"

Dojo Léville La Réole

- ▶ **Éveil Judo 4/5 ans en famille** (26/08) **18h-18h45**
- ▶ **Éveil Judo 5/7 ans en famille** (26/08) **19h-19h45**
- ▶ **Self défense** (26/08) **20h-20h45**

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Yoga parents/enfants** (26/08) **18h** ▶ Fontet, Base nautique (5€/couple parent/enfant)
- ▶ **Marche Nordique** (06 au 29/07) **18h15-20h** ▶ Gironde sur Dropt, Stade

LES TOURNOIS

- ▶ **Escape Game ados/adultes** (29/07) **20h** ▶ Fontet, Base nautique

Samedi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Initiation Jeux d'échecs** (02/07 au 28/08) **14h30-18h** ▶ La Réole, Mairie (salle Marc Morel)

Dimanche**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Jujutsu traditionnel** (10 au 31/07) **10h30-11h30** ▶ Gironde sur Dropt, Stade (sur réservation au 06 79 75 99 10)

Associations partenaires de CAP33

La Boule Fontésienne ; Squash Yvon Mau ; Échec Club Réolais ; Randonneurs Haut entre deux Mers ; Centre Équestre du Drot ; Tennis Club Auros ; ALR Basket ; Pétanque Club Saint Pierre d'Aurillac ; Morizès Moto Club ; Ville d'art et d'histoire de la ville de La Réole ; AnimAction ; Yoga à fleur d'âme, Parascendance ; Club de Gymnastique Girondais ; Élan Girondais Athlétisme ; École de Judo Réolaise ; Wajutsu Réolais ; A corps Pluriel ; SCM football ; Le stade Réolais rugby ; En Volley Réolaise

Informations pratiques

* Canoe, Paddle, Skate/Trottinette : Chaussures fermées obligatoires

▶ Infos en temps réel sur le facebook

CET ÉTÉ, DANS LE RÉOLAIS EN SUD GIRONDE**Course d'orientation urbaine - 3/07**

RDV Place du Marché de La Réole ▶ **10h-11h30** ou **13h30-15h**
Inscriptions à partir de **9h** (-18 ans : 6,50€ - +19 ans : 9,50€)
infos : uscenon.co@gmail.com

Tournoi Bad'Tour Sud Gironde

4 étapes Badminton et une finale fin août, en double libre : débutant et confirmé.

TOURNOI DE 20H À 22H

- 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"

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

- 22/07 - 15h30-18h30** ▶ Saint-Macaire, aux remparts
- 03/08 - 14h-17h** ▶ Bernos-Beaulac, Halte nautique
- 10/08 - 15h-18h** ▶ Pôle nature de Monséguir
- 19/08 - 16h-19h** ▶ Preignac, Sanches

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

Clôture CAP33

"avec le Forum des sports de la CDC du Réolais en Sud Gironde"

Samedi 27/08 - 14h-18h ▶ 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

Comités sportifs départementaux

Drop de Béton et Natation (Mercredi 20/07)

10h-12h/14h-17h ▶ Fontet, Base nautique

Baptême de plongée (Samedi 23/07 et 20/08)

10h30-12h30 ▶ Piscine de La Réole
(sur réservation au 06 17 35 41 77)

CAP33'tour

Lundi 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

Mercredi 27/07 - 14h-18h Parc du Château 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