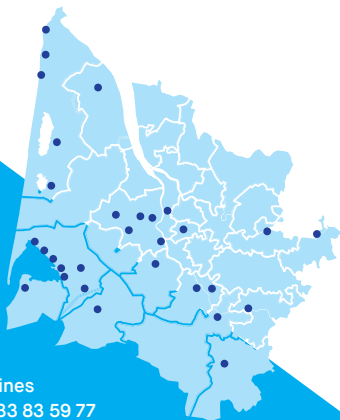


# CAP 33 est une opération initiée par le Département de la Gironde...

...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 aussi 29 centres en 2020

Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Eysines 06 33 83 59 77	
Arès 06 73 68 61 06	Grayan-et-l'Hôpital 06 60 97 57 88	
Audenge 06 14 47 29 54	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	Mios 05 57 17 07 95
Bassens 06 37 60 92 67	Lacau 05 56 26 03 08	Pays Foyen* 07 75 26 07 33
Bègles 07 63 74 83 03	Lanton 05 56 03 31 28	Réolais en Sud Gironde* 05 56 71 71 55
Bazadais* 06 46 31 59 28	Léognan 06 02 29 84 86	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Biganos 06 73 27 22 95	Les Coteaux Bordelais* 06 52 47 97 54	Salles 07 78 37 86 56
Bruges 05 56 16 48 70	Marcheprime 07 87 61 53 27	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Carcans 06 15 41 67 61	Martignas-sur-Jalle 06 82 01 84 00	Sud Gironde* 06 82 14 54 14
Castillon Pujols* 05 57 56 08 74	Médoc Cœur de Presqu'île* 06 32 21 21 84	Vendays Montalivet 06 81 66 36 07

\* 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 - DCIP - CID - Juin 2020

## Plus de 80 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.

## 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

**CDC du Réolais en Sud Gironde**  
81, rue Armand Caduc - 33190 La Réole  
Du lundi au jeudi : 9h-12h30/13h30-17h  
Vendredi : 9h-12h30

☎ 06 17 35 41 77

Nous contacter et suivre notre actualité :

📍 Sport en Réolais en Sud Gironde  
[www.reolaisensudgironde.fr](http://www.reolaisensudgironde.fr)

## Réglementation COVID-19 \*

Seules les activités sportives individuelles pratiquées en extérieur sont autorisées  
Les activités sportives impliquant ou favorisant les contacts entre les personnes ne sont pas autorisées.

### Distanciation

Il convient de prévoir entre deux personnes un espace sans contact au-delà de 1 m :

- ▶ 10m pour la pratique du vélo et de la course à pied
- ▶ 5 m pour la marche rapide
- ▶ 1,5 m en latéral entre deux personnes
- ▶ pour les autres activités, un espace de 4 m<sup>2</sup> est prévu pour chaque participant

### Règles sanitaires de pratique d'une activité CAP33

- ▶ Lavage fréquent des mains avec du savon ou du gel hydro-alcoolique
- ▶ Les collations et l'hydratation doivent être gérées individuellement (bouteilles personnalisées, ...)
- ▶ L'échange ou le partage d'effets personnels (serviette, ...) doit être proscrit
- ▶ L'utilisation de matériels personnels est privilégiée, à défaut, le matériel commun sera nettoyé et désinfecté avant et après chaque utilisation
- ▶ Le port du masque rend difficile la pratique d'un grand nombre de disciplines sportives. Il se justifie cependant dans certaines situations où les mesures de distanciation ne pourraient pas être strictement respectées.

**Pour les personnes ayant contracté le Covid-19 et/ou symptomatologie évocatrice d'une atteinte par le Covid-19 une consultation médicale est nécessaire pour toute reprise. Le Département de la Gironde et le centre CAP33 organisateur de l'activité dégagent leur responsabilité en cas de non-respect de cette obligation.**

\*source : GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DE REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES - Post-confinement lié à l'épidémie de Covid-19, Ministère des sports, mai 2020



# CAP 33

80 disciplines sport & culture à découvrir !



**PROGRAMME ÉTÉ 2020 RÉOLAIS EN SUD GIRONDE\***



[gironde.fr/cap33](http://gironde.fr/cap33)



## Lundi (sauf 13/07)

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche 10h30** ▶ rdv parking de la mairie d'Auros (environ 1h)
- ▶ **Jeux d'orientation/Frisbee Golf 15h-17h** ▶ Stade d'Auros
- ▶ **Tir à l'arc\* 15h-18h** ▶ Stade Auros à partir de 6 ans, rotations toutes les 30 min

▶ **Atelier parents-enfants** dans le mouvement dansé, Simple et ludique, expérimentez une autre manière de communiquer et d'être ensemble. (3/08) ▶ à Auros au lavoir vers sentier Monco **16h à 17h** famille avec - de 6ans et **17h à 18h** famille

- ▶ **Percussions brésiliennes pour tous 16h-17h et 17h-18h** (20/07 et 24/08) ▶ Auros, Lavoir Découverte et initiation
- ▶ **Tennis/Jeux de filet 17h30-19h** ▶ Stade d'Auros

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Pilates et Stretch 18h30-19h30** (6/07 au 10/08)
  - ▶ Fontet, Base nautique 6€/pers.
  - Sur réservation au 06 32 86 19 88, prévoi un tapis de sol ou une grande serviette
- ▶ **Yoga 19h** (20/07 au 10/08) ▶ rdv parking de la mairie 5€/pers. sur réservation au 06 86 23 92 74, gratuit pour les - de 15 ans

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis 10h-11h30** ▶ Morizès
- ▶ **Jeux de filet 15h-17h** ▶ Caudrot, Bords de Garonne
- ▶ **Tir à l'arc\*/Canoë\* 15h-18h** ▶ Caudrot, Bords de Garonne à partir de 6 ans, rotations toutes les 30 min

▶ **Création de paysages sonores improvisés** (26 août) **15h-18h** ▶ Monséguir - Pôle nature. Approche ludique et immédiate du chant, de la voie et du corps qui chante. À partir de 15 ans - rotation 1h

- ▶ **Percussions brésiliennes pour tous 16h-17h et 17h-18h** (28/07) ▶ Caudrot, sous le kiosque sur la place Découverte et initiation
- ▶ **Renforcement musculaire 18h-19h** ▶ Caudrot, Bords de Garonne (amener vos tapis si possible)

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Initiation à l'équitation 16h30-17h30** (7 au 28/07 et 18 au 25/08) ▶ Bagas, Centre équestre 12€/pers. Sur réservation au 06 74 00 30 80 - 8 personnes max

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis 10h-11h30** ▶ Monséguir, à côté du camping
- ▶ **Renforcement musculaire 10h30-11h30** ▶ Monséguir, Pôle nature
- ▶ **Jeux d'orientation/Mölkky 15h-17h** ▶ Monséguir, Pôle nature

- ▶ **Cercle chantant** : Création de paysages sonores improvisés. Approche ludique et immédiate du chant, de la voix et du corps qui chante. À partir de 15 ans rotation 1h (26/08) de **15h à 18h** ▶ Monséguir, pôle nature
- ▶ **Tir à l'arc\*/Canoë\* 15h-18h** ▶ Monséguir, Pôle nature à partir de 6 ans, rotations toutes les 30 min
- ▶ **Balades à la Fraîche départ 19h** - Randonnées pédestre de 8 10 KM.

15/07 ▶ Saint-Michel-de-Lapujade, parking de la salle des fêtes  
22/07 ▶ Saint-Sève, parking de la mairie  
19/08 ▶ Saint-Hilaire-de-la-Noaille, parking de l'église amener votre pique-nique et une lampe de poche, info au 06 35 54 12 47 voir d'autres dates sur [www.randonneurs-haut-entre-deux-mers.fr](http://www.randonneurs-haut-entre-deux-mers.fr)

- ▶ **Percussions brésiliennes pour tous 16h-17h et 17h-18h** (22/07) ▶ Monséguir, Pôle nature Découverte et initiation
- ▶ **Jeux de filet 18h-19h** ▶ Monséguir, Pôle nature
- ▶ **Marche nordique 18h30-20h** (1/07 au 29/07)
  - ▶ Gironde sur Dropt, Stade Yvon Mau
- ▶ **Eveil sportif/judo 4/5ans 18h-18h45** (26/08) ▶ La Réole, Dojo Léville possibilité de participation avec les parents
- ▶ **Eveil sportif/judo 5/7ans 19h-19h45** (26/08)
  - ▶ La Réole, Dojo Léville possibilité de participation avec les parents
- ▶ **Self Défense 20h-20h45** (26/08) ▶ La Réole, Dojo Léville

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Stage initiation équitation** (sauf 8/07 et 26/08) **9h30-12h**
  - ▶ La Réole, Centre équestre 26€/pers.
  - A partir de 5 ans, brossage, initiation dans le manège, promenade et soins des poneys sur réservations au 06 85 29 01 81 limité à 6 personnes
- ▶ **Pilates niveau débutant** (1/07 au 29/07 sauf 15/07) **10h-11h** ▶ La Réole, Parc de Calonge 5€ Réservation au 06 46 89 17 94 avec «Pilates by Alya»
- ▶ **Pilates niveau intermédiaire** (1/07 au 29/07 sauf 15/07) **11h-12h** ▶ La Réole, Parc de Calonge 5€ Réservation au 06 46 89 17 94 avec «Pilates by Alya». Prévoir un tapis ou une serviette et une bouteille d'eau
- ▶ **Méditation 19h** ▶ Brannens, derrière la salle des fêtes 5€/pers sur réservation au 06 86 23 92 74, gratuit pour les - de 15 ans

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Canoë sur la Garonne\*** (Départs) **14h/16h/17h**
  - ▶ Rdv sur la cale de La Réole à côté du camping
  - Sur réservation au 06 17 35 41 77
- ▶ **Création de paysages sonores improvisés** (28 août) **15h-18h** ▶ Monséguir - Pôle nature. Approche ludique et immédiate du chant, de la voie et du corps qui chante. À partir de 15 ans - rotation 1h
- ▶ **Danse (conscience corporelle à travers le rythme et l'espace)** (9/07) **15h-16h et 16h-17h** ▶ La Réole, Calonge,

- à partir de 15 ans
- ▶ **Eveil sportif/judo 4/5ans** (27/08) **18h-18h45**
  - ▶ La Réole, Dojo Léville. Possibilité de participation avec les parents
- ▶ **Eveil sportif/judo 5/7ans** (27/08) **19h-19h45**
  - ▶ La Réole, Dojo Léville. Possibilité de participation avec les parents
- ▶ **Self Défense** (27/08) **20h-20h45** ▶ La Réole, Dojo Léville

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Initiation à l'équitation** (9 au 30/07 et 20 au 27/08) **10h30-11h30** ▶ Bagas, Centre équestre 12€/pers. Sur réservation au 06 74 00 30 80 8 personnes max

### LES TOURNIS

- ▶ **Pétanque 14h30-16h et 16h30-18h** ▶ Fontet, Boulodrome à côté de la mairie

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Jeux d'orientation 15h-16h30** ▶ Fontet, Base nautique
- ▶ **Danse (conscience corporelle à travers le rythme et l'espace)** (20/07) **15h-16h et 16h-17h** ▶ Auros, Lavoir à partir de 15 ans
- ▶ **Cercle chantant** Création de paysages sonores improvisés. Approche ludique et immédiate du chant, de la voix et du corps qui chante. À partir de 15 ans rotation 1h (28/07) de **15h à 18h** ▶ Fontet, Base nautique
- ▶ **Tir à l'arc\*/Canoë\* 15h-18h** ▶ Fontet, base nautique à partir de 6 ans, rotations toutes les 30 min
- ▶ **Atelier parents-enfants** dans le mouvement dansé, Simple et ludique, expérimentez une autre manière de communiquer et d'être ensemble. (31/07) ▶ Fontet, base nautique **16h à 17h** famille avec - de 6ans et **17h à 18h** famille avec + de 6 ans
- ▶ **Percussions brésiliennes pour tous** (31/07 et 28/08) **16h-17h et 17h-18h** ▶ Fontet, Base nautique Découverte et initiation
- ▶ **Paddle\* 17h-18h30** départ 17h, 17h45 et 18h30 ▶ Fontet, Base nautique, à partir de 8 ans et savoir nager, rotation toutes les 30 min, sur inscription au 06 17 35 41 77

## 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.



● Légende activités culturelles dans le programme

«Challenge» familles Sud Gironde Gratuit, venez-vous confronter aux familles des 4 territoires 4 épreuves sportives : Course d'orientation, Tir à l'arc, Golf et Défi surprise. Points cumulés lors de chaque étape

- 15 juillet 14h-17h** ▶ Captieux, au lac De Taste
- 24 juillet 15h-30-18h30** ▶ Saint-Macaire, aux Remparts
- 7 août 15h-18h30** ▶ Fontet, Base nautique
- 24 août 16h-19h** ▶ Cadillac, Stade (accès sous Pont Eiffel)

**Stage de Grass Track** Mercredi 8, 22, 29 juillet, 5, 12 et 19 août **14h-15h30 ou 16h-17h30** ▶ Piste de Morizès, de 6 à 16 ans, 10€/pers.

Une tenue adaptée à la pratique est demandée  
Réservation au 06 11 94 46 09 ou 06 86 94 26 22

**Forum des sports et clôture du CAP33** Samedi 29 août **14h30-18h30** ▶ Gironde sur Dropt, Stade Yvon Mau  
De nombreuses associations sportives du territoire seront présentes sur cette journée

**Baptême dans les airs** ▶ Floudès aérodrome sur réservation au 06 81 38 89 15

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

## Informations pratiques

▶ Nous sommes dans l'obligation d'accueillir 9 personnes maximum sur l'ensemble des animations proposées. De nombreuses rotations sont mises en place afin de vous donner accès à un large choix d'activités

- ▶\*Canoë et Tir à l'arc : les heures de début de rotations sont 15h, 15h45, 16h30, 17h15 et 18h
- ▶\*Canoë et Paddle : obligation de port de chaussures avec attaches pour votre sécurité
- ▶ Consignes pour la pratique

Un protocole d'accueil avec gel hydro alcoolique sera mis en place sur les sites d'animation. Néanmoins, il est fortement recommandé d'amener : 1 bouteille d'eau, 1 masque, son propre gel hydro alcoolique, et dans le meure du possible son matériel sportif (raquettes, bâtons de marche, casque vélo, tapis de gym...).

Les sanitaires et vestiaires sont inaccessibles sur la majorité des sites sportifs, il est donc nécessaire que vous arriviez en tenue de pratique.

## Associations partenaires

Centre équestre La Réole ; Centre équestre du Dropt ; Morizès Moto Club ; La boule Fontésienne ; Yoga "A Fleur d'âme" ; Pilates By Alya ; Club de Gymnastique Girondais ; Elan Girondais Athlé-tisme ; La Réole Athlétisme Marche Santé ; Ecole de judo Réolaise, Tennis Morizéen ; Tennis Au-ros ; SC Monséguirais Tennis ; Rose Pilate, Randonneurs haut entre deux mers, Parascendance ; Centre Lafaurie, Alpaga et Beleza