

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 31 centres en 2023

Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Castillon Pujols * 05 57 40 08 70	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91
Arès 06 73 68 61 06	Bazadais * 06 46 31 59 28	Lacanau 05 56 03 21 01
Bassens 06 17 02 21 32	Pays foyen * 07 75 26 07 33	Lanton 06 07 31 18 86
Bègles 07 64 58 10 42	Réolais en Sud Gironde * 06 17 35 41 77	Léognan 06 20 96 05 98
Belin-Beliet 06 82 29 32 04	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Marcheprime 06 07 63 80 36
Biganos 06 73 27 22 95	Les Côteaux Bordelais * 06 23 76 64 42	Mios 05 57 17 07 92
Bruges 06 89 54 57 39	Coutras 06 43 41 96 60	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Carcans 06 45 47 52 55	Eysines 06 33 83 59 77	Salles 05 56 88 38 87
Cenon 06 12 55 48 96	Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Cestas 06 87 45 36 74	Floirac 05 57 80 87 00	Vendays-Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne * 07 76 11 41 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 - DirCom - CID - Imprim'vert - juin 2023

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.*

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.

Renseignements et inscriptions

81, rue Armand Caduc – 33190 La Réole
Lundi de 14h à 18h
Mardi au vendredi de 10h à 18h
☎ 06 17 35 41 77

Suivre notre actualité 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, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Études et Sports sous-marins, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Jeux d'Echecs, 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 :

- 05/07 Bruges ▶ Stade Galinier
- 06/07 Carignan de Bordeaux ▶ Plaine des sports de Cabannes
- 10/07 Bègles ▶ Bègles Plage
- 11/07 La Réole ▶ Quais de La Réole
- 12/07 Port Ste-Foy et Ponchapt ▶ Plage des Bardoulets
- 13/07 Eysines ▶ Château Lescombes
- 17/07 Cenon ▶ Parc Palmer
- 18/07 Floirac ▶ Stade Guyon
- 20/07 Saint-Médard-en-Jalles ▶ Espace des Bords de Jalle
- 22/07 Bassens ▶ Plaine des sports Griffons-Séguinaud
- 25/07 Lanton ▶ Bassin de baignade
- 26/07 Soulac-sur-Mer ▶ Plage CAP33
- 27/07 Coutras ▶ Lac des Nauves
- 31/07 Andernos-les-Bains ▶ Plage du Bety
- 01/08 Vendays-Montalivet ▶ Plage CAP33
- 02/08 La Teste-de-Buch ▶ Cazaux Lac
- 03/08 Grayan-et-L'Hôpital ▶ Gurp
- 04/08 Lacanau Océan ▶ Plage Maison de la glisse
- 08/08 Carcans-Maubuisson ▶ Place du Pôle
- 10/08 Mios ▶ Parc Birabeille
- 11/08 Salles ▶ Parking du collège
- 12/08 Arès ▶ Esplanade Dartiguelongue
- 16/08 Bazas ▶ Piscine
- 18/08 Belin-Beliet ▶ Jardin de la Gare
- 22/08 Biganos ▶ Parc Lecoq
- 24/08 Castillon-la-Bataille ▶ Pelouse Plage
- 25/08 Marcheprime ▶ Parc de l'église
- 29/08 Cestas ▶ Complexe sportif du Bouzet
- 31/08 Léognan ▶ Parc de la Mairie

Un été 100% Gironde

gironde.fr/sorties



Gironde
LE DÉPARTEMENT

CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2023
CDC* DU RÉOLAIS EN SUD GIRONDE

RÉOLAIS
en Sud-Gironde
Communauté de Communes

Gironde
LE DÉPARTEMENT

PROGRAMME ÉTÉ 2023 - COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU RÉOLAIS EN SUD GIRONDE

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 7 juillet au 26 août

Lundi (10/07 au 21/08)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Auros - Pôle sportif

- ▶ **Trottinette 15h-17h**
- ▶ **Tir à l'arc 15h-19h**
- ▶ **Jeux d'orientation Rando' 15h-17h** ▶ (Durée 30 à 40 min)
- ▶ **Baseball/Basket 15h-17h**
- ▶ **Hip Hop (juillet) 17h30-19h**
- ▶ **Badminton/Tennis 17h30-19h**

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

Base Nautique de Fontet

- ▶ **Pilates et Stretching Postural (3/07 au 7/08) 18h30-19h30** ▶ (6€/pers. sur réservation au 06 32 86 19 88, prévoir un tapis de sol ou une grande serviette)

LES TOURNOIS

Pôle sportif d'Auros

- ▶ **Basket 3x3 (24/07, 07 et 21/08) 19h30-21h30**
- ▶ **Badminton (17, 31/07 et 14/08) 19h30-21h30**

Mardi (Sauf 15/08)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

La Réole - Quais

- ▶ **Canoë 15h-19h** ▶ Rendez-vous sur les quais (sur réservation au 06 17 35 41 77)
- ▶ **Tir à l'arc/Beach Sports 15h-19h**
- ▶ **Rollers 15h-17h**
- ▶ **Initiation à la mosaïque (18/07) 15h-17h**
- ▶ **Cirque (25/07) 15h-17h**
- ▶ **Atelier jeux d'écriture autour du conte (11/07) 15h-17h**
- ▶ **Théâtre d'impro (11/07) 15h-17h**

La Réole - Stade R. Aribat

Rugby XV 18h-19h30

Saint-Pierre d'Aurillac - Gare

- ▶ **Musculation (18/07 au 08/08) 10h30-12h**

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Initiation à l'équitation (18, 25/07, 22 et 29/08) 16h30-17h30** ▶ Centre équestre du Drot, Bagas (8 pers. max, 14€/pers., sur réservation au 06 74 00 30 80)

LES TOURNOIS

Gymnase Colette Besson

- ▶ **Badminton (25/07, 8 et 22/08) 19h30-21h30**
▶ (Bad Tour le 8/08)
- ▶ **Futsal (18/07 et 1/08) 19h30-21h30**

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Monségur - Pôle Nature

- ▶ **Hip hop (juillet) 15h-17h**
- ▶ **Jeux Traditionnels (août) 15h-17h**
- ▶ **Cirque (19/07) 15-17h**
- ▶ **Initiation Mosaïque (9/08) 15h-17h**
- ▶ **Canoë/Tir à l'arc/Course d'orientation/Rubik's Cube/Echecs 15h-19h**

Monségur - Gymnase

- ▶ **Tennis/Badminton (août) 19h30-21h**

Gironde Sur Dropt - stade

- ▶ **Marche nordique (3 au 29/07) 18h30-20h**

La Réole - Aérodrome

- ▶ **Aéromodélisme démonstrations et pilotage en double commande (1/07 au 31/08) 15h-19h**
- ▶ **Balade à la fraîche Départ 19h** ▶ (randonnées pédestres de 8 à 10 km, Gratuit ouvert à tous)
Lieux de départ et programme sur www.randorhem.fr

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Qi Gong (5/07) 10h-12h** ▶ Pôle Sportif d'Auros (5€/pers., sur réservations au 06 12 15 32 80)
- ▶ **Initiation de moto Grass Track (6-14ans) 14h-16h**
▶ Piste de Morizès (15€/pers. sur réservation au 06 86 94 26 22, Manches longues et pantalon obligatoires)

LES TOURNOIS

Monségur - Gymnase

- ▶ **Dodgeball (juillet) 19h30-21h30**
- ▶ **Tennis de Table (août) 19h30-21h30**

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Saint-Pierre d'Aurillac - Bords de Garonne (juillet)

- ▶ **Tir à l'arc/Slackline/Disc-golf/VTT/Echecs/Rubiks 9h30-12h**
- ▶ **Cani Randonnée (13 et 27/07) 9h30, 10h15 ou 11h**
▶ Balade à pied tractée par des chiens de traîneaux (à partir de 8 ans sur réservations : muschgironde@gmail.com)

- ▶ **Danse traditionnelle régionale (13/07) 10h-12h**

Caudrot - Bords de Garonne (août)

- ▶ **Canoë/Tir à l'arc/Cirque/Slackline 9h30-12h**
- ▶ **Cani Randonnée (10 et 24/08) 9h30, 10h15 ou 11h**
▶ Balade à pied tractée par des chiens de traîneaux (à partir de 8 ans sur réservations : muschgironde@gmail.com)

- ▶ **Cirque (3/08) 10h-12h**

La Réole - Dojo Léville

- ▶ **Éveil Judo 4/5 ans en famille (24/08) 18h-18h45**
- ▶ **Éveil Judo 5/7 ans en famille (24/08) 19h-19h45**
- ▶ **Self Défense (24/08) 20h**

Gironde sur Dropt - Pôle raquettes

- ▶ **Tennis/Squash 18h30-20h30**
- ▶ **Badminton (sauf 13/07 et 3/08) 18h30-20h30**

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Initiation à l'équitation (20/07, 17, 24 et 31/08) 10h30-11h30** ▶ Centre équestre du Drot à Bagas (14€/pers. 8 pers. Max - sur réservation au 06 74 00 30 80)
- ▶ **Yoga (20/07 au 10/08) 19h** ▶ Parc du lavoir près du sentier Monco ou pôle sportif en cas d'intempérie (5€/pers. et gratuit pour les -15 ans sur réservation au 06 86 23 92 74)
- ▶ **Méditation (20/07 au 10/08) 20h** ▶ Parc du lavoir près du sentier Monco ou pôle sportif en cas d'intempérie (5€/pers. et gratuit pour les -15 ans sur réservation au 06 86 23 92 74)

LES TOURNOIS

- ▶ **Pétanque 15h-18h** ▶ Réolais Tour inscriptions au 06 17 35 41 77

Gironde sur Dropt - stade

- ▶ **Tournois des 3 raquettes (13/07 et 3/08) 19h30-21h30**

Vendredi (sauf 14/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Base Nautique de Fontet

- ▶ **Cirque/Slackline 15h-17h**
- ▶ **Canoë/Tir à l'arc/Paddle/Beach Tennis 15h-19h**
- ▶ **LOH KANTA, grand jeu (21/07) 18h-21h**
▶ (sur réservation : 06 17 35 41 77)

- ▶ **Initiation Mosaïque (4/08) 15h-17h**

- ▶ **Initiation à la danse traditionnelle régionale (28/07) 15h-17h**

- ▶ **Atelier jeux d'écriture autour du conte (21/07) 15h-17h**

- ▶ **Théâtre d'impro (21/07) 15h-17h**

La Réole - Dojo Léville

- ▶ **Éveil Judo 4/5 ans en famille (25/08) 18h-18h45**
- ▶ **Éveil Judo 5/7 ans en famille (25/08) 19h-19h45**
- ▶ **Self Défense (25/08) 20h**

Stade Gironde sur Dropt

- ▶ **Marche Nordique (3 au 30/07) 18h15-20h**

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

Fontet - Base Nautique

- ▶ **Yoga parents/enfants (25/08) 10h-12h**
▶ (5€/duo parent/enfant sur réservations au 06 12 15 32 80)

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

La Réole - Salle de danse

- ▶ **Danse séniors 9h30**
- ▶ **Danse classique 10h30** ▶ (à partir de 8 ans)
- ▶ **Danse Jazz 11h30** ▶ (à partir de 8 ans)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Aviron (8/07 au 05/08) 14h-16h** ▶ Lieu-dit Renard, Base Nautique, canal de Hure (5€/pers à partir de 10 ans, sur réservation au 06 62 81 33 63)
- ▶ **Cani Randonnée (22/07 05/08 19/08 et 26/08) 9h15-10h30 ou 10h45-12h** ▶ Bord de Garonne, Saint-Pierre d'Aurillac. Balade tractée avec chiens de traîneaux (15€/pers. à partir de 8 ans, sur réservations : mushgironde@gmail.com)

Dimanche

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Aéromodélisme démonstrations et pilotage en double commande (2/07 au 27/08) 15h-19h**
▶ Aérodrome de La Réole

Informations pratiques

- ▶ Canoë et Paddle : obligation de port de chaussures avec attaches pour votre sécurité
- ▶ En cas d'intempérie, les activités peuvent être annulées ou déplacées.

CAP33'tour

Un été 100% Gironde ▶

11/07 de 15h à 19h Quais de La Réole Badminton, Cyclisme, Escrime, Football, Handisport, Hockey sur gazon, Jeux d'Echecs, Lutte, Pelote basque, Roller et Skateboard, Rugby à XIII, Sport adapté, Sport en milieu rural, Tennis et Volley Ball

16/08 de 17h à 21h Piscine de Bazas Course d'orientation, Escrime, Etudes et Sports sous-marins (Baptême de plongée), Handisport, Jeux d'Echecs, Pelote basque, Roller et Skateboard et Sport en milieu rural

CAP33 vous propose des activités culturelles !

● Activités culturelles

CET ÉTÉ, DANS LE RÉOLAIS ET EN SUD GIRONDE

Tournoi Bad'Tour Sud Gironde - Gratuit

Tournois de 20h à 22h

- 18/07 ▶ Gymnase de Sainte Cluque, Bazas
- 24/07 ▶ Gymnase Jean-Marie Pietrzak, Cadillac
- 8/08 ▶ Gymnase Colette Besson, La Réole
- 16/08 ▶ Gymnase de Duros, Langon
- 24/08 ▶ Gymnase de Sainte Cluque, Bazas phases finales

Challenge «Famille Sud Gironde» - Gratuit

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

3 épreuves sportives : précision, dextérité, équilibre

- 28/07 - 15h-18h ▶ Saint-Macaire, Les Remparts
- 2/08 - 15h-19h ▶ Monségur, Pôle Nature
- 9/08 - 14h-17h ▶ Bernos-Beaulac, Halte nautique
- 18/08 - 17h-20h ▶ Senche Preignac

Obtenez plus de point en participant aux 3 dates !

Clôture CAP33

Forum des sports de la CDC du Réolais en Sud Gironde

Samedi 26/08 - 10h-12h/13h-17h ▶ Morizès
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

Associations partenaires de CAP33

La Boule Fontesienne, Squash Yvon Mau, Randonneurs du Haut Entre Deux Mers, Centre équestre du Dropt, Pétanque Club Saint-Pierre d'Aurillac, Morizès Moto Club, Yoga à Fleur D'âme, A Corps Pluriel, Club de Gym Girondais, Elan Girondais Athlétisme, Ecole de Judo Réolaise, Aéromodélisme du Réolais, Communauté Gymnique et Sportive des Bords de Garonne, Ecole de danse Elodie Saint Martin, Aviron et Sauveteurs Réolais, Les Artistes de Barie, En Voilà un Fleuve, Ouistiti Circus, Anim'action, Mush Gironde, La Réole XIII, Stade Réolais