



est une opération
initée 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 et Volley Ball.



Renseignements et inscriptions

Communauté de Communes Convergence Garonne

Mardi, mercredi, jeudi et vendredi 9h-12h

☎ 06 27 55 18 12

C'est 33 centres en 2024

Ambarès- et-Lagrave 06 62 52 20 28	Castillon-Pujols * 06 72 30 36 06	Lacanau 05 56 03 21 01
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 18 80 12
Belin-Beliet 05 56 88 38 86	Les Coteaux 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 86
Cenon 06 12 55 48 96	Floirac 05 57 80 87 00	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Cestas 07 88 15 01 40	Grayan- et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Vendays- Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne * 06 27 55 18 12	La Teste- de-Buch 06 40 41 27 91	Villenave d'Ornon 05 57 30 78 76

* 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 2024

Plus de 100 disciplines sportives

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 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.

Retrouvez toutes les activités CAP33
de tous les centres sur gironde.fr/sorties

gironde.fr/sorties



CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2024
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
CONVERGENCE GARONNE



PROGRAMME ÉTÉ 2024 - CDC CONVERGENCE GARONNE

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 2 juillet au 26 août

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation Judo** (8, 15, 22 et 29/07) **17h-18h**
▶ Cadillac sur Garonne, Gymnase Jean-Marie Pietrzak
- ▶ **Tir à l'arc/Orientation Labyrinthe/Pickleball** (sauf 26/08) **17h-19h** ▶ Cadillac sur Garonne, Gymnase Jean-Marie Pietrzak
- ▶ **Escrime** (22/07 et 19/08) **17h-19h** ▶ Cadillac sur Garonne, Gymnase Jean-Marie PIETRZAK (à partir de 7 ans)
- ▶ **Badminton** (5, 12 et 19/08) ▶ Cadillac sur Garonne, Gymnase Jean-Marie Pietrzak

LES TOURNOIS

- ▶ **Futsal 19h30-21h30** ▶ Cadillac sur Garonne, Gymnase Jean-Marie Pietrzak (uniquement sur réservation 06 27 55 18 12)
- ▶ **Tennis de Table** (sauf 26/08) **19h30-21h30**
▶ Cadillac sur Garonne, Gymnase Jean-Marie Pietrzak (chaussures de salle obligatoire)

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis/Pickleball/Beach Volley** (juillet sauf le 2) **10h-11h30** ▶ Virelade, Complexe sportif Paul Faubet
- ▶ **Beach Tennis/Dodgeball** (6, 13 et 20/08) **10h-11h30**
▶ Arbanats, rue des écoles
- ▶ **Boules Lyonnaise** (sauf 2/07 et 13/08) **17h-19h30**
▶ Podensac, Parc Château Chavat
- ▶ **Raid*CAP33** (sauf 2/07) **17h-20h** ▶ Podensac, Parc Château Chavat
- ▶ **Escrime** (9, 30/07 et 20/08) **17h-20h** ▶ Podensac, Parc Château Chavat
- ▶ **Danse country** (16, 23/07 et 20/08) **18h-19h**
▶ Podensac, Parc Chavat

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Tir à l'arc** (sauf 2/07) **9h30-10h30/10h30-11h30**
▶ Cadillac, Stade (accès parking Skatepark) (uniquement sur réservation 06 27 55 18 12, places limitées)
- ▶ **Pilates** (2/07) **10h-11h** ▶ Podensac, Parc Château Chavat
- ▶ **Yoga** (9/07) **10h-11h** ▶ Virelade Complexe sportif Paul Faubet (sur réservation 06 89 30 36 66, places limitées, prévoir serviette ou tapis de sol)
- ▶ **Équitation 10h-11h** ▶ Landiras, Centre équestre Val de Tursan (9/07 à partir de 6 ans, sur réservation 06 62 79 85 68, places limitées, 15€/pers)
- ▶ **Yoga** (9/07) **17h-18h** ▶ Podensac, Parc Chavat (sur réservation 06 89 30 36 66, places limitées, prévoir serviette ou tapis de sol)

- ▶ **Sophrologie Dynamique** (juillet sauf 2) **Sophrologie ludique** (20/08) **18h-19h** ▶ Podensac, Parc Chavat (uniquement sur réservation 06 98 03 18 03, places limitées)

LES TOURNOIS

- ▶ **Pétanque** (9, 23/07 et 13/08) **18h-20h** ▶ Saint-Michel de Rieufret, 3 lotissements du Bourg.

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Renforcement Dynamique** (3/07) **10h-11h**
▶ Podensac, Parc Château Chavat
- ▶ **Canoë randonnée** (sauf 3 et 10/07) **13h30/15h30/17h30** ▶ Pujols/Ciron, Espace Pierre COILLOT (3 descentes accompagnées, retour en randonnée pédestre, à partir de 6 ans avec le Savoir Nager)
Places limitées, sur réservation au 06 27 55 18 12, les mardi, jeudi et vendredi 9h-12h
- ▶ **Slackline Ninja/Kan-Jam/Jeux traditionnels/Spikeball** **14h-18h** ▶ Pujols/Ciron, Espace Pierre COILLOT

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Cardio Boxing** (10/07) **10h-11h** ▶ Podensac, Parc Château Chavat
- ▶ **Renforcement Dynamique** (17/07) **10h-11h**
▶ Podensac, Parc Château Chavat

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Jeux, set et livre** (18/07 et 7/08) **9h30-11h30**
▶ Cérons, Complexe sportif Georges Tachon
- ▶ **Baby-Foot** (3/5 ans) **10h-10h45/11h-11h45** ▶ Cérons, Complexe sportif Georges Tachon
- ▶ **Baby-Gym / Eveil sportif 10h-10h45/11h-11h45**
▶ Cérons complexe sportif Georges Tachon
- ▶ **Battle Archery** (à partir de 8 ans, équipe de 4)/**Kan Jam/Spikeball/Jeux en bois 17h-20h** ▶ Landiras, Salle polyvalente
- ▶ **Escrime** (18/07 et 1/08) **17h-19h** ▶ Landiras, Salle polyvalente
- ▶ **Initiation Trompe de Chasse** (25/07) **17h-19h**
▶ Landiras, Salle polyvalente (sur réservation au 06 80 45 66 06)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Cardio Boxing 10h-11h** ▶ Cérons, Complexe sportif Georges Tachon
- ▶ **Équitation 10h-11h** ▶ Landiras, Centre équestre Val de Tursan (11/07 à partir de 6 ans et 18/07 à partir de 12 ans, sur réservation 06 62 79 85 68, places limitées, 15€/pers)

- ▶ **Yoga** (11/07) **18h-19h** ▶ Landiras, Salle polyvalente (sur réservation 06 89 30 36 66, places limitées, prévoir serviette ou tapis de sol)

LES TOURNOIS

- ▶ **E-sport** (25/07 et 8/08) **14h-17h** ▶ Podensac, Médiathèque
- ▶ **Basket 3×3 19h-20h30** ▶ Landiras, City Stade (parking groupe scolaire)

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Renforcement Musculaire 10h-10h45/11h-11h45**
▶ Podensac, Parc Château Chavat
 - ▶ **Disc Golf/Tennis 10h-11h30** ▶ Podensac, Parc Château Chavat
 - ▶ **Escrime** (19, 26/07 et 23/08) **10h-11h30** ▶ Podensac, Parc Château Chavat
 - ▶ **VTT** (sauf 2/08) **17h/18h/19h** ▶ Preignac, Sanches (uniquement sur réservation 06 27 55 18 12, places limitées, possibilité de venir avec son VTT)
 - ▶ **Tir à l'arc** (sauf 2/08) **17h-20h** ▶ Preignac, Sanches
- ### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT
- ▶ **Yoga** (12/07) **10h-11h** ▶ Podensac, Parc Château Chavat (sur réservation 06 89 30 36 66, places limitées, prévoir serviette ou tapis de sol)

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation Tennis/Initiation Basket 3×3/Tir à l'arc** (20/07 et 10/08) **10h-11h30** ▶ Escoussans, Mairie
- ▶ **Danse de salon** (20/07 et 10/08) **10h-11h30**
▶ Escoussans, Mairie
- ▶ **Tir à l'arc Flu-Flu/Football** (27/07 et 17/08) **10h-11h30**
▶ Guillos, City Stade
- ▶ **Randonnée Marche nordique*** (3/08) **9h30-11h30**
▶ Paillet, Parvis de la Mairie (uniquement sur réservation 06 27 55 18 12)
- ▶ **Hand Fit/Baby Hand** (3/08) **10h-12h** ▶ Paillet, Salle des sports

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Initiation Pêche** (20/07 et 24/08) **9h-12h**
▶ Étangs de Barsac

Comités sportifs départementaux

Animations gratuites

Ouverture des CAP33 en Sud Gironde le mercredi 10 juillet Podensac, Parc du Château Chavat

Journée Sport ensemble

Mercredi 10/07 - **14h-18h** ▶ Podensac, Parc du château Chavat, Kan Jam, Orientation, Athlétisme, Battle Archery, VTT, Mini Golf, Disc Golf, Sport en milieu rural, Handisport, Sport Adapté, CDOS, Équithérapie, Tennis, Tennis de Table, Judo, Escrime, Foot golf, Gymnastique rythmique, Boules Lyonnaise, Exposition photos

Informations pratiques

▶ Fonctionnements liés aux conditions d'accueil

- ▶ Amenez votre propre bouteille d'eau
- ▶ Prévoyez d'arriver déjà en tenue sportive adaptée
- ▶ Matériel fourni mais vous pouvez si vous le souhaitez venir avec le vôtre !! (ex : Bâtons de marche)
- ▶ Pas de possibilité d'utiliser vestiaires et douches !!
- ▶ En cas d'intempéries, pour des raisons liées à la sécurité, le centre CAP33 se réserve le droit d'annuler l'activité.
- ▶ Programme prévisionnel sous réserve de modification

CET ÉTÉ, À LA CDC CONVERGENCE GARONNE

Soirée CAP33 LYMPIQUES

Vendredi 2/08 de 19h-22h ▶ Pian sur Garonne, Complexe sportif
Tournoi inter-centre multisport
(sur réservation au 06 27 55 18 12)

Associations partenaires de CAP33

AGRL Landiras ; ALP : Danse Country, Sophrologie dynamique, Gym Volontaire ; ASL Cardio Boxing ; Boule Saint Michéloise ; Bouzig Prégnaçais ; Écurie du Val de Tursan ; Avenir Pailleton ; Tennis club du Rieufret ; UAC : Judo, Tennis de table, Tir à l'arc, Les As du volant ; Sport boules Portets ; L'art du Yoga ; FC Graves ; Entre 2 danses ; Tennis club Escoussans ; Tennis club Podensac ; Les veneurs d'Épernon ; Podensac escrime ; USVG ; CDS Sport en milieu rural