



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 des Communes du Sud Gironde
Du lundi au vendredi 10h-12h et 14h-17h
📞 06 82 14 54 14

Cap33cdcsudgironde.fr / www.cdcsudgironde.fr

Cap33 Sud Gironde

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

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

CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2024
CDC* DU SUD GIRONDE



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Jeux de sociétés séniors** (8 et 15/07) **15h30-17h** ▶ Langon, RPA Cours du 14 Juillet
- ▶ **Kan Jam/Course d'orientation-Escape Game/Disc Golf/Roller** **15h30-18h30** ▶ Langon, Parc des Vergers (8/07 au 12/08)/Saint-Macaire, Remparts (19 et 26/08)
- ▶ **Atelier motricité autour du rugby** pour les 2-7 ans (12/08) **15h30-18h30** ▶ Langon, Parcs des Vergers avec Rugbytots

LES TOURNOIS

- ▶ **Futsal** (15/07 au 26/08) **20h-22h** ▶ Langon, Halle de Durros

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Canoë** (9/07 au 27/08) **9h30/11h/12h30** ▶ Villandraut, Base nautique (sur réservation au 06 82 14 54 14)
- ▶ **Jeux de pistes et Patrimoines** (9/07 au 20/08) **10h-12h/14h30-17h** ▶ Villandraut, Château
- ▶ **Battle archery** (09/07 au 27/08) **10h-12h30** ▶ Villandraut base nautique
- ▶ **E-sport** (9/07 au 06/08, sauf 16/07) **15h-17h** ▶ Langon, Médiathèque intercommunale « La Quincaillerie »
- ▶ **Waterpolo/Slackline/Jeux de précision/Échecs** (9/07 au 20/08) **15h30-18h** ▶ Villandraut, Piscine intercommunale (tarif entrée piscine)
- ▶ **Équitation** (9 au 30/07) **17h-19h** ▶ Langon, Club Hippique La Gourmette
- ▶ **Basket** (9 et 16/07) **17h30-19h** ▶ Langon, Gymnase Garros

LES TOURNOIS

- ▶ **Tennis de Table** (23/07 au 20/08) **19h30-21h** ▶ Pian, Gymnase du Collège

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Football/Foot golf/Défis golf** (17/07 au 7/08) **11h-12h** ▶ Saint-Macaire, Remparts
- ▶ **Initiations à l'informatique** (10/07 au 31/07) **14h-17h** ▶ Club informatique, 20bis rue Abel Gourgues 33210 Langon
- ▶ **Jeux de société séniors** (24 et 31/07) **15h30-17h** ▶ Langon, Parc des vergers
- ▶ **Shorinji Kempo art martial japonais** (24/07 et 31/07) **15h30-17h30** ▶ Langon, Parc des Vergers

- ▶ **Heures du conte et atelier robotique** (24 et 31/07) **15h30-18h** ▶ Langon, Médiathèque intercommunale La Quincaillerie
- ▶ **Tir à l'arc/Jeux de raquettes/Palets/Mölkky** **15h30-18h** ▶ Langon, Parc des Vergers (17/07 au 14/08) / Saint-Macaire, Remparts (21 et 28/08)
- ▶ **Échecs** (21/08) **15h30-18h** ▶ Saint-Macaire, remparts
- ▶ **Atelier motricité autour du rugby** pour les 2-7 ans(14/08) **15h30-18h** ▶ Langon, Parc des Vergers avec Rugbytots
- ▶ **E-sport** (10/07 au 7/08, sauf 17/07) **16h-18h** ▶ Langon-Médiathèque intercommunale La Quincaillerie
- ▶ **Initiation à la marche Nordique/Nordic Yoga** (3 au 31/07) **18h30-20h** ▶ Parking de Duros, Langon
- ▶ **Badminton** (17/07 au 28/08, sauf 21/08) **19h-20h** ▶ Langon, Halle de Duros

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton** (17/07 au 28/08, sauf 21/08) **20h-22h30** ▶ Langon, Halle de Duros

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Jeux de pistes et Patrimoines** (11/07 au 29/08) **10h-12h/14h30-17h** ▶ Villandraut, Château
- ▶ **Canoë-Vtt** (1 au 22/08 sauf 15/08) **10h/11h** ▶ Castets, Bords du Canal (sur réservation au 06 82 14 54 14)
- ▶ **Battle Archery/Disc golf/Cornhole/Slackline** (11 au 25/07) **15h30-18h30** / (1 au 22/08 sauf 15/08) **10h-12h30** ▶ Castets, Bords du Canal
- ▶ **E-sport** (11/07 au 8/08, sauf 18/07) **15h-17h** ▶ Langon-Médiathèque intercommunale « La Quincaillerie »
- ▶ **Heures du conte** (11/07) **15h30-18h** ▶ Castets, Bibliothèque intercommunale

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Équitation** (11/07 au 01/08) **17h-18h/18h-19h** ▶ (10€/pers, sur réservation au 05 56 63 07 46)

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **E-sport** (12/07 au 09/08, sauf 19/07) **15h-17h** ▶ Langon, Médiathèque intercommunale « La Quincaillerie »
- ▶ **Heure du Conte/Espace détente lecture/ Course Robotique** (12/07 et 26/07) **15h30-17h30** ▶ Saint-Macaire, Remparts

- ▶ **Shorinji Kempo- art martial japonais** (26/07 au 09/08) **15h30-17h30** ▶ Saint-Macaire, Remparts
- ▶ **Tir à l'arc/Biathlon laser/Course d'orientation/Kan Jam/Speedminton** (12/07 au 23/08) **15h30-18h30** ▶ Saint-Macaire, Remparts
- ▶ **Échecs** (12/07 au 23/08) **15h30-18h** ▶ Saint-Macaire, Remparts

LES TOURNOIS

- ▶ **Échecs** (5/07) **20h-22h** ▶ Saint-Macaire, Salle des fêtes
- ▶ **Multisports Jeux Olympiques** (02/08) **19h-22h** ▶ Pian, Complexe sportif (sur inscription au 06 82 14 54 14)

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **E-sport** (13/07 au 10/08, sauf 20/07) **10h-12h** ▶ Langon-Médiathèque intercommunale « La Quincaillerie »
- ▶ **Badminton/Tennis de Table** (20/07 au 24/08) **10h30-12h** ▶ Pian, Gymnase du Collège

Comités sportifs départementaux

Animations gratuites

Journée Sport ensemble

Mercredi 10/07 - **14h-18h** ▶ Podensac, Parc du château Chavat,

Lancement des CAP33 en Sud Gironde

Handisport, Sport Adapté, CDOS, Équithérapie, Tennis, Tennis de Table, Judo, Escrime, Foot golf, Gymnastique rythmique, Boules Lyonnaise, Exposition photos, kan Jam, Course d'orientation, Athlétisme, Battle archery, Vtt, Mini-golf, Sport en milieu rural...

Informations pratiques

- ▶ En cas d'intempéries, le CAP33 se réserve le droit d'annuler les activités pour des raisons liées à la sécurité des participants
- ▶ Équitation : Pantalon et Chaussures fermées obligatoires, à partir de 6 ans en famille, initiation de 20 min
- ▶ Heures du compte : 30 min, les albums coup de cœur des bibliothèques
- ▶ Canoë : Chaussures fermées obligatoires

26 juillet
Saint-Macaire

Rejoignez la tournée d'été pour participer à nos jeux, profiter des animations sportives proposées par CAP33, et écouter France Bleu Gironde en direct.



● Activités culturelles

Challenge Bad inter centres CAP33

Tournoi **20h-22h** ▶ Catégories débutants et confirmés
Mercredi 31/07 ▶ Langon Gymnase Duros
Mardi 6/08 ▶ La Réole Gymnase Colette Besson

Soirée CAP33Lympiques

Vendredi 2/08 19h-22h ▶ Pian sur Garonne, Complexe sportif
Tournoi inter-centre multisport (sur réservation au 06 82 14 54 14)

Fête médiévale

Samedi 31/08 14h-18h ▶ Saint-Macaire, Château de Tardes
Course d'orientation, Échecs, Tir à l'arc

Associations partenaires de CAP33

Les plumes Langonnaises Badminton ; Stade Langonnais Athlétisme ; Adichats ; Canoë Kayak Bennes Nautiques ; Club d'échecs de Saint Macaire ; Club Hippique de la Gourmette ; Les Médiévales ; le Service Culturel de la CDC du Sud Gironde ; Shorinji Kempo, Club Informatique Langonnais, le Centre Communal d'Actions Sociales ; Rugbytots
Les communes de Castets et Castillon, Langon, Saint Macaire, Villandraut.