



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

CAP33 Villenave-d'Ornon - 9h-21h

☎ 06 10 02 41 73

Mail : animationssportives@maire-villenedornon.fr

Complexe sportif du Bocage (loge du gardien)

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**



CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



**PROGRAMME ÉTÉ 2024
COMMUNE DE VILLENAVE-D'ORNON**



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.

PROGRAMME ÉTÉ 2024 - COMMUNE DE VILLENAVE-D'ORNON

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 2 juillet au 31 août

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche Nordique** ⁽¹⁾ ▶ 10h-12h
- ▶ **Ultimate Frisbee** 10h-12h ▶ Complexe sportif du Bocage
- ▶ **Gym douce** 10h-11h ▶ Complexe sportif du Bocage
- ▶ **Stretching** 11h-11h45 ▶ Complexe sportif du Bocage
- ▶ **Volley Ball** 16h-18h ▶ Complexe sportif du Bocage
- ▶ **Golf** (2h par initiations) 16h-18h ▶ Ugolf de Villenave d'Ornon

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Aqua bike** ⁽³⁾ 12h30-13h ▶ Piscine Chambéry
- ▶ **Hit training** 17h-18h ▶ Complexe sportif du Bocage

LES TOURNIS

- ▶ **Futsal 5V5** 18h30-21h30 ▶ Complexe sportif du Bocage

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche lente** 14h0-15h30 ▶ Départ Complexe sportif du Bocage
- ▶ **Rugby découverte** (juillet sauf 9/07) 14h-16h ▶ Complexe sportif du Bocage
- ▶ **Boxe éducative** 16h-17h ▶ Complexe sportif du Bocage
- ▶ **Badminton initiation** 16h-18h ▶ Complexe sportif du Bocage
- ▶ **Ultimate Frisbee** 17h-19h ▶ Complexe sportif du Bocage
- ▶ **Golf** (2h par initiations) 16h-18h ▶ Ugolf de Villenave d'Ornon

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Zumba** (sauf 2/07, 6 et 13/08) 9h-12h
 - ▶ Salle des étoiles (*centre socio-culturel*) 3 séances de 45 min, 9h/10h/11h
- ▶ **Aquagym** ⁽³⁾ 12h-12h40 ▶ Piscine Chambéry
- ▶ **Yoga** 18h-19h ▶ Salle Sport pour tous
- ▶ **Gym Tonic** 19h-20h ▶ Salle Sport pour tous

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Stretching** 9h-10h ▶ Complexe sportif du Bocage
- ▶ **Initiation danse** 10h-11h ▶ Complexe sportif du Bocage
- ▶ **Aquagym** ⁽²⁾ 13h-14h ▶ Piscine Chambéry
- ▶ **Beach Volley** ⁽⁴⁾ 14h-16h ▶ Piscine de Chambéry, Solarium
- ▶ **Initiation Badminton** 15h-16h ▶ Complexe sportif du Bocage
- ▶ **Jeux libre Badminton Double** 16h-18h ▶ Complexe sportif du Bocage
- ▶ **Baptême de plongée** ⁽⁵⁾ (10/07 et 21/08) 19h45-21h15
- ▶ **Golf** (2h par initiations) 16h-18h ▶ Ugolf de Villenave d'Ornon

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Aqua bike** ⁽³⁾ 12h30-13h ▶ Piscine Chambéry

LES TOURNIS

- ▶ **Badminton jeux double** 18h30-21h ▶ Complexe sportif du Bocage

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Handball** 10h-12h ▶ Complexe sportif du Bocage
- ▶ **Aquagym** ⁽²⁾ 13h-14h ▶ Piscine de Chambéry
- ▶ **Beach Tennis** ⁽⁴⁾ 14h-16h ▶ Piscine de Chambéry, Solarium
- ▶ **Lutte** 16h-18h ▶ Complexe sportif du Bocage
- ▶ **Football** 18h-20h ▶ Complexe sportif du Bocage
- ▶ **Capoeira** 19h-20h ▶ Complexe sportif du Bocage
- ▶ **Golf** (2h par initiations) 16h-18h ▶ Ugolf de Villenave d'Ornon

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Gym Tonic** 9h-10h ▶ Salle Sport pour tous
- ▶ **Pilate** 10h-11h ▶ Salle Sport pour tous
- ▶ **Hit Training** 15h-16h ▶ Complexe sportif du Bocage

LES TOURNIS

- ▶ **Pétanque** 17h-20h ▶ Stade Trigan, Boulodrome

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Baseball** 10h-12h ▶ Complexe sportif du Bocage
- ▶ **Tchoukball** 14h-16h ▶ Complexe sportif du Bocage
- ▶ **Athlétisme** 19h-20h ▶ Stade Trigan
- ▶ **Golf** (2h par initiations) 16h-18h ▶ Ugolf de Villenave d'Ornon

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Yoga** 9h-10h ▶ Salle Sport pour tous
- ▶ **Gym tonic** 10h-11h ▶ Salle Sport pour tous
- ▶ **Aqua bike** ⁽³⁾ 12h30-13h ▶ Piscine Chambéry

LES TOURNIS

- ▶ **Football 8V8** (août) 16h-19h ▶ Terrain synthétique Brossolette
- ▶ **Tournois de Basket 3V3** 18h-20h ▶ Complexe sportif du Bocage

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Découverte d'une activité sportive** 10h-12h ▶ Complexe sportif du Bocage
- ▶ **Golf** (2h par initiations) 16h-18h ▶ Ugolf de Villenave d'Ornon

Informations pratiques

- ▶ Les Activités de Beach (Volley, Tennis) et les activités aquatiques (Aquagym, Aquabike) se font à la piscine olympique de Chambéry
- ▶ Programme prévisionnel : le centre CAP33 se laisse la possibilité d'apporter des changements en fonction des conditions météorologiques et des éventuels impératifs internes
- ▶ Lieux de pratique :
 - Complexe sportif du Bocage, Rue Françoise Dolto
 - Salle sport pour tous, Complexe sportif de la piscine, route de Léognan
 - Piscine Chambéry, Complexe sportif de la piscine, 145 route de Léognan
 - Stade Trigan, 37 chemin de Couhins

Consignes pour la pratique

- (1) Merci de prendre contact en amont pour connaître le point de départ de la marche nordique
- (2) Activité aquatique découverte (Aquagym) réservée aux usagers s'étant acquittés d'une entrée baignade au tarif de 3,60€ (vo) et 5,30€ (hors vo) : réservation en ligne sur le site de la piscine, effectif limité à 10 personnes
- (3) Activité aquatique approfondissement (Aquagym, Aquabike) réservée aux usagers s'étant acquittés d'une entrée vacance été au tarif de 5€ (vo) et 7,50€ (hors vo) : réservation en ligne sur le site de la piscine
- (4) Activités Beach réservées aux usagers s'étant acquittés d'un droit d'entrée piscine
- (5) Sur réservation (site internet piscine); effectif limité à 25 personnes
 - ▶ Pour des raisons d'hygiène, veuillez apporter votre serviette personnelle ainsi qu'une gourde pour vous réhydrater.
 - ▶ Une paire de chaussures propres et adaptées sera nécessaire pour la pratique des activités et une tenue de bain exigée pour les activités nautiques
- (6) Sur inscription (auprès du chef de centre) effectif limité à 10 personnes
- (7) Initiations gratuites reservables via le site internet du golf: (<https://www.academiegolf.com/fr/villenave-d-ornon/connexion.html>). Chaque initiation est réservée à 8 personnes maximum pour un coach et dure 2 heures.

● Activités culturelles

CET ÉTÉ, À VILLENAVE-D'ORNON

"Vojo Festival"

21 et 22/06 ▶ Parc de la Junca

"VO fête l'Été"

Samedi 6/07 ▶ Parc Sourreil

"VO Fête nationale"

Samedi 13/07 ▶ Complexe Piscine, Espace d'Ornon

Été Métropolitain

Mercredi 17/07 - 10h30 ▶ Aire de jeux de la médiathèque d'Ornon : "ENGLOUTI ! Conte marionnettique" avec "Cie HEL".
(jeune Public de 3 à 11 ans, gratuit sans réservation)

Jeudi 18/07 - 19h ▶ Ferme de Baugé : "AÏLA" par "Michel Amouroux et Marine Ciana" musique contemplative (*tout public dès 3 ans, gratuit sans réservation*). En cas de pluie ou de canicule, représentation déplacée à la Médiathèque.

Vendredi 19/07 - 21h30 ▶ Halle des Jardins familiaux de Baugé : "PARADEISOS (il faut cultiver notre jardin)" avec "Compagnie Le Syndicat d'Initiative" théâtre (*tout public dès 12 ans, gratuit sans réservation, sous réserve de la capacité d'accueil du site*). En cas de pluie ou de canicule, représentation maintenue sous la Halle des Jardins familiaux.

Mercredi 24/07 - 10h30 ▶ Espace arboré de la Résidence Les Sépales : "TERRE ! - Les Lubies" théâtre Kamishibai (*jeune public de 3 à 7 ans, gratuit sans réservation*). En cas de pluie ou de canicule, représentation déplacée à la Médiathèque des Étoiles.

Jeudi 25/07 - 19h ▶ Square Torres-Vedras : "SOLILOQUES" avec "La Compagnie Singulière" Cirque Tout Terrain (*gratuit sans réservation*). En cas de pluie ou de canicule, représentation déplacée à l'école La Cascade

"Les Inédits de l'Été"

Mercredi 21/08 - 20h ▶ Parc Sourreil "Flèche Love", "Rami Khalifé Trio", "Cyrille Brotto&Ablaye Cissoko", "Elliott Armen", "Denis Cuniot et Sophye Soliveau" Musiques de Nuit (*tout public dès 6 ans, gratuit sans réservation*). En cas de pluie ou de canicule, représentation déplacée à la Maison des Arts Vivants

Piscine

Du mardi au vendredi - 14h45-16h30 (sauf semaine 31) ▶ Animation estivale, mise en place d'un parcours ludique gonflable dans le bassin olympique (*Activité réservée aux usagers de la piscine*)

Associations partenaires de CAP33

Club Athlétique Villenavaise ; Rugby Club Villenavais ; Grupo Atual Capoeira ; CSN Narval ; Association Villenavaise Sport pour tous ; RC Chambéry ; Golf Villenavais

CAP
33
juniors

Des animations
tout l'été
adaptées
à vos enfants !

Pour les 8/14 ans

Accueil des enfants au "Centre CAP33" ou sur les lieux d'activités !!!

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation danse** 13h-15h ▶ Complexe sportif du Bocage
- ▶ **Football** 14h-16h ▶ Complexe sportif du Bocage.

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Disque Golf** 10h-12h ▶ Complexe sportif du Bocage.
- ▶ **Boxe éducative** 14h-16h (14h-15h 8/10 ans / 15h-16h 10/14 ans) ▶ Complexe sportif du bocage.

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Ultimate Frisbee** 10h-12h ▶ Complexe sportif du Bocage
- ▶ **Tennis de Table** 13h-14h ▶ Salle George Mandel
- ▶ **La Cross** 15h-17h ▶ Complexe sportif Bocage
- ▶ **Golf** 16h-17h (10/07) 14h-15h (25/07, 07/08 et 21/08) ▶ UGolf Villenave d'Ornon

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Rugby** (4, 18 et 25/07) 10h-12h ▶ Complexe sportif du Bocage
- ▶ **Capoeira** 18h-19h ▶ Complexe sportif du Bocage.

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Hockey** 10h-12h ▶ Complexe sportif du Bocage
- ▶ **Lutte** 14h-16h (14h-15h 8/10 ans / 15h-16h 10/14 ans) ▶ Complexe sportif du Bocage
- ▶ **Athlétisme** 18h-19h ▶ Stade Trigan.