



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

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

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
CDC* DU RÉOLAIS EN SUD GIRONDE**

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.

Lundi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES****Auros - Pôle sportif**

- ▶ **Basket Ball 15h-17h**
- ▶ **Trottinette 15h-17h** ▶ (chaussures fermées obligatoires)
- ▶ **Spikeball 15h-17h**
- ▶ **Tir à l'arc 15h-19h**
- ▶ **Kam Jam 15h-19h**
- ▶ **Badminton 17h30-19h**
- ▶ **Tennis 17h30-19h**

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT***Fontet - Base Nautique**

- ▶ **Pilates et Stretching Postural** (1/07 au 5/08)
18h30-19h30 ▶ (6€ par pers, sur réservation au 06 32 86 19 88, prévoir un tapis de sol ou une grande serviette)

LES TOURNOIS**Auros - Pôle sportif**

- ▶ **Basket Ball** (8, 22/07, 5 et 19/08) **19h30-21h**
- ▶ **Dodgeball** (15, 29/07 et 12/08) **19h30-21h**

Mardi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES****La Réole - Quais**

- ▶ **Canoë sur la Garonne* Départs 15h et 17h**
▶ (sur réservation 06 17 35 41 77, chaussures fermées obligatoires, avoir 6 ans et savoir nager)
- ▶ **Tir à l'arc/ Spikeball/Slackline/Jeux traditionnels 15h-18h**

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Marche Nordique** (9 au 30/07) **15h-16h30** ▶ Gironde sur Dropt - Stade
- ▶ **Initiation à l'équitation** (sauf 2, 9/07 et 20/08) **16h30-17h30**
▶ Bagas - Centre équestre du Drot (14€ par pers., sur réservation au 06 74 00 30 80, 8 pers. max)
- ▶ **Loto 20h** ▶ Casseuil - Salle des fêtes (1€ le carton, 10€ les 15)
- ▶ **Chasse aux trésors Sport et Moyen âge** ▶ Château de Lavison, Loubens (6€ par pers. sur réservation : 06 30 63 61 90, Juillet et août)

LES TOURNOIS**La Réole - Gymnase Colette Besson**

- ▶ **Badminton** (9, 23/07, 6 et 20/08) **19h30-21h30**
- ▶ **Futsal** (16, 30/07 et 13/08) **19h30-21h30**

La Réole - Médiathèque

- ▶ **Tournoi de E-sport** (20/08) **17h-20h** ▶ (sur inscription : 06 17 35 41 77)

Mercredi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES****Monségur - Pôle nature**

- ▶ **Hand sur herbe 15h-17h**
- ▶ **Canoë*/Tir à l'arc/Kam Jam 15h-19h**
- ▶ **Echecs, Rubiks cube, Jeux traditionnels, Slackline 15h-19h**
- ▶ **Foot 17h30-19h**

Monségur - Halle

- ▶ **Echecs, Rubiks cube, jeux traditionnels 19h30-21h30**
▶ (sur le marché nocturne)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT***Gironde sur Dropt - Stade**

- ▶ **Marche nordique** (10 au 31/07) **18h30-20h**
- ▶ **Balade à la fraîche 19h** ▶ (infos et réservation sur www.randorhem.fr)

Noaillac - Les écuries d'amande (route de la Lande, La Tardanne)

- ▶ **Équitation 17h30-18h30** ▶ (sur réservations au 07 87 01 77 38, 14€ par pers)

Jeudi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES****Saint Pierre d'Aurillac - Bord de Garonne (Juillet)**

- ▶ **Tir à l'arc/VTT 9h30-12h**
- ▶ **Echecs, Rubiks cube, Jeux traditionnels, slackline 9h30-12h**
- ▶ **Cani-randonnée 9h30, 10h15 ou 11h** ▶ (Balade à pied tractée par des chiens de traîneaux, à partir de 8 ans sur réservation : mushgironde@gmail.com)

Gironde sur Dropt - Médiathèque (Juillet)

- Jeudi (11 juillet) **17h-20h** ▶ Présentation du programme CAP33
- ▶ **Initiation au Kam jam, Rubiks cube, Echecs, Jeux vidéo**
- ▶ **Tennis/Squash/Badminton 18h30-21h30** ▶ Gironde sur Dropt - salle omnisport (juillet et août sauf 15/08)

Caudrot - Bord de Garonne (Août)

- ▶ **Tir à l'arc 9h30-12h**
- ▶ **Echecs, Rubiks cube, Jeux traditionnels, slackline 9h30-12h**
- ▶ **Cani-randonnée 9h30, 10h15 ou 11h** ▶ (Balade à pied tractée par des chiens de traîneaux, à partir de 8 ans sur réservation mushgironde@gmail.com)
- ▶ **Échange inter CAP 9h30-11h ou 11h-12h30** ▶ Départ de Caudrot -Bord de Garonne en canoë vers Castets et Castillon (participation à CAP33 Sud Gironde et retour en VTT, sur réservation 06 17 35 41 77, chaussures fermées obligatoires, avoir 6 ans et savoir nager)

La Réole - Dojo Levite

- ▶ **Éveil Judo** (22/08) 4-5 ans **18h-18h45** / 5-7 ans **19h-19h40**
- ▶ **Self Défense** (22/08) **20h-20h45**

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT***Bagas - Centre équestre du Drot**

- ▶ **Initiation à l'équitation 16h30-17h30** ▶ (14€ par pers, sur réservation au 06 74 00 30 80, 8 pers. max)

Auros - Parc du lavoir près du sentier Monco

- (ou pôle sportif en cas d'intempérie)
- ▶ **Yoga** (25/07 au 15/08) **18h30-19h30** ▶ (6€ par pers, gratuit pour les - 15 ans, sur réservation au 06 86 23 92 74)
- ▶ **Méditation** (25/07 au 15/08) **19h45-20h30**
▶ (6€ par pers, gratuit pour les - 15 ans, sur réservation au 06 86 23 92 74)

Chasse aux trésors Sport et Moyen âge - Château de Lavison, Loubens

(6€ par pers sur réservation 06 30 63 61 90, Juillet et août)

LES TOURNOIS**Fontet - Bouldrome**

- ▶ **Pétanque** (25/07) **16h-20h30**

Morizès - Bouldrome

- ▶ **Pétanque** (1/08) **16h-20h30**

Gironde sur Dropt - Salle omnisport

- ▶ **Tournoi des 3 raquettes** (18/07 et 22/08) **19h30-22h30**

Vendredi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES****Fontet - Base nautique**

- ▶ **Kam Jam/slackline 15h-17h**
- ▶ **Beach Volley/Beach Tennis 15h-17h**
- ▶ **Spikeball 15h-17h**
- ▶ **Nergogym (jeux de société)** (juillet) **15h-17h**
- ▶ **Canoë*/Paddle 15h-19h** ▶ (A partir de 6 ans, savoir nager)
- ▶ **Tir à l'arc 15h-19h**
- ▶ **Rugby 3-5 ans** (16/08) **15h-18h**
- ▶ **Coin lecture 16h-18h**

La Réole - Quais

- ▶ **Cinéma plein air** (9/08) Space Jam - Gratuit

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT**Fontet - Base nautique**

- ▶ **Baptême de Poney** (1/07 au 14/08) **15h-17h30** (5€)
- ▶ **Marche Nordique** (12 au 26/07) **18h30-20h** ▶ Gironde sur Dropt
- ▶ **La Réole - Dojo Levite**
- ▶ **Éveil Judo** (23/08) 4-5 ans **18h-18h45** / 5-7 ans **19h-19h45**
- ▶ **Self Défense** (23/08) **20h-20h45**

LES TOURNOIS**Fontet - Base nautique**

- ▶ **Lho Kanta** (26/07) **18h30-22h** ▶ (sur réservation : 06 17 35 41 77)

Monségur - Place des tilleuls

- ▶ **Pétanque** (12/07, 19/07, 26/07, 2, 9 et 16/08) **14h**
▶ Concours à la mêlée, 1€ la partie (5 parties - Repas sur place grillades, 5€ à partir de 19h30 les 12/07 et 16/08 sur réservation)

Samedi**LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*****Noaillac - Les écuries d'amande (route de la Lande, LD La Tardanne)**

- ▶ **Équitation 17h30-18h30** ▶ (sur réservations au 07 87 01 77 38, 14€ par pers)
- ▶ **Aviron** (du 6/07 au 10/08) **14h-16h** ▶ Base Nautique de Hure à partir de 10 ans, 5€ (réservation 06 62 81 33 63)
- ▶ **Nergogym** (juillet) **14h-16h** ▶ 95 route de Beauséjour, Gironde sur Dropt)

Les comités sportifs départementaux**Animations gratuites :****Drop de Béton**

Mercredi 31/07 - 10h-12h/14h-17h ▶ Pôle Nature de Monségur Animations et tournois autour du Rugby et également Kam Jam, Tir à l'arc, Hand sur herbe Ouvert à tous

Informations pratiques

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

6 Août**La Réole**

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

**Le Sport à l'honneur****"A vos marques, prêts ? Partez !"**

Du 9 au 20/07 et 6 au 10/08 ▶ Médiathèque de Gironde sur Dropt (horaires d'ouverture)

A votre disposition dans tous les espaces de la médiathèque, des documents, des récits, des méthodes sur de nombreux sports et bien sûr, sur l'histoire des Jeux Olympiques. Pour s'évader mais aussi vous donner envie, vous faire découvrir des pratiques sportives et basculer peut-être sur une rentrée vitaminée.

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 CAP33'lympiques

Vendredi 2/08 - 19h-22h ▶ Pian sur Garonne, Complexe Sportif
Tournoi inter-centres multisport (sur réservation 06 17 35 41 77)

Marché nocturne

Vendredi 2/08 - 19h-21h30 ▶ Fontet Base nautique

Jeux traditionnels

Les jeux traditionnels seront proposés à Fontet sur la base nautique pendant le marché nocturne

Journée Sport ensemble

(Lancement des CAP33 en Sud)

Mercredi 10/07 - 14h-18h - Sud Gironde

▶ Podensac, Parc du Château Chavat

Handisport, Sport Adapté, CDOS, Équithérapie, Tennis, Tennis de Table, Judo, Escrime, Foot golf, Gymnastique rythmique, Boules Lyonnaise, Exposition photo, Kan Jam, course d'orientation, athlétisme, battle archery, VTT, mini-golf, disc golf, sport en milieu rural...

Associations partenaires de CAP33

La Boule Fontésienne ; Squash Yvon Mau ; Randonneurs Haut entre deux Mers ; Centre Equestre du Drot ; Tennis Club Auros ; Pétanque Club Morizès ; Yoga A Fleur d'Âme ; Club de Gymnastique Girondais ; Elan Girondais Athlétisme ; Ecole de Judo Réolaise ; J'avance et je mêlève ; Rugbytots ; Les Ecuries d'Amande ; SCM Pétanque