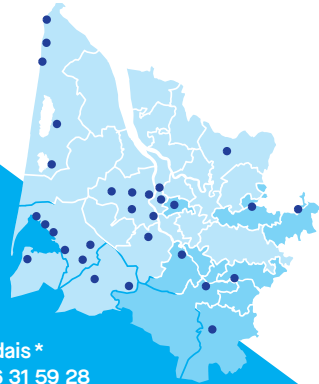


# CAP 33

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 30 centres en 2022

<b>Andernos-les-Bains</b> 05 56 82 02 47	<b>Bazadais *</b> 06 46 31 59 28	
<b>Arès</b> 06 73 68 61 06	<b>Pays foyen *</b> 07 75 26 07 33	
<b>Bassens</b> 06 17 02 21 32	<b>Réolais en Sud Gironde *</b> 06 17 35 41 77	<b>Lanton</b> 06 07 31 18 86
<b>Bègles</b> 07 64 58 10 42	<b>Sud Gironde *</b> 06 82 14 54 14	<b>Léognan</b> 06 20 96 05 98
<b>Belin-Beliet</b> 06 82 29 32 04	<b>Les Côteaux bordelais *</b> 06 23 76 64 42	<b>Marcheprime</b> 06 07 63 80 36
<b>Biganos</b> 06 73 27 22 95	<b>Coutras</b> 06 43 41 96 60	<b>Mérignac</b> 05 56 12 87 35
<b>Bruges</b> 06 89 54 57 39	<b>Eysines</b> 06 33 83 59 77	<b>Mios</b> 05 57 17 07 92
<b>Carcans</b> 06 45 47 52 55	<b>Grayan-et-l'Hôpital</b> 06 70 30 17 62	<b>Saint-Médard-en-Jalles</b> 05 56 05 71 14
<b>Cenon</b> 06 18 00 63 73	<b>La Teste-de-Buch</b> 06 40 41 27 91	<b>Salles</b> 05 56 88 38 87
<b>Convergence Garonne *</b> 07 76 11 41 07	<b>Lacanau</b> 05 56 03 21 01	<b>Soulac-sur-Mer</b> 06 80 48 82 74
<b>Castillon Pujols *</b> 05 57 40 08 74		<b>Vendays-Montalivet</b> 06 81 66 36 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 2022

## 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.*

## Renseignements et inscriptions

Communauté de communes du Bazadais  
Du lundi au vendredi 9h-12h et 14h-17h  
📞 06 46 31 59 28 - [www.cdcdubazadais.fr](http://www.cdcdubazadais.fr)

📍 Sport en Bazadais  
📷 sportenbazadais

# CAP 33 'tour

## De nombreuses animations gratuites en partenariat avec les comités sportifs départementaux

Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Etudes et Sports sous-marins, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, 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 :

- 07/07 **Bonnetan** ▶ Parc de la mairie
- 08/07 **Eysines** ▶ Domaine du Pinsan
- 09/07 **Léognan** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
- 11/07 **Langon** ▶ Parc des Vergers
- 12/07 **Andernos-les-Bains** ▶ Plage du Bety
- 13/07 **Port Ste Foy et Ponchapt** ▶ Plage des Bardoulets
- 18/07 **Bègles** ▶ Bègles Plage
- 19/07 **Cenon** ▶ Parc Palmer
- 20/07 **Soulac-sur-Mer** ▶ Plage CAP33
- 21/07 **St-Médard-en-Jalles** ▶ Espace des Bords de Jalle
- 22/07 **Grayan-et-L'Hôpital** ▶ Le Gurg
- 23/07 **Bassens** ▶ Plaine des sports Griffons-Séguinaud
- 26/07 **Vendays-Montalivet** ▶ Plage CAP33
- 27/07 **Podensac** ▶ Parc du Château Chavat
- 28/07 **Coutras** ▶ Lac des Nauves
- 02/08 **Carcans** ▶ Maubuisson, Place du Pôle
- 03/08 **La Teste-de-Buch** ▶ Cazaux Lac
- 04/08 **Lanton** ▶ Esplanade de Cassy
- 05/08 **Lacanau Océan** ▶ Plage Maison de la glisse
- 06/08 **Salles** ▶ Parking du collège
- 10/08 **Mios** ▶ Parc Birabeille
- 12/08 **Belin-Beliet** ▶ Jardin de la Gare
- 13/08 **Arès** ▶ Esplanade Dartiguelongue
- 23/08 **Biganos** ▶ Parc Lecoq
- 26/08 **Marcheprime** ▶ Stade René Delest
- 27/08 **Mérignac** ▶ Stade R. Brettes (Parc du Vivier)

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](http://gironde.fr/sorties)



# CAP 33

## 100 disciplines sport & culture à découvrir !



### PROGRAMME ÉTÉ 2022 COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU BAZADAIS



# PROGRAMME ÉTÉ 2022 - COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU BAZADAIS

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 2 juillet au 31 août

## Lundi (sauf 11/07 et 15/08)

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Beach Tennis/Volleyball 14h-17h** ▶ Captieux, Lac de Taste
- ▶ **Canoë 14h-17h** ▶ Captieux, Lac de Taste
- ▶ **Course d'orientation 14h-17h** ▶ Captieux, Lac de Taste, animé par « Sud Gironde Orientation »

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Équitation débutant (18/07 au 8/08) 15h30-16h30** ▶ Bazas, Poney club de Bazas (10 €, avec préparation, découverte et promenade à poney, sur réservation auprès du CAP33)

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis 10h-12h** ▶ Bazas, Terrain de Tennis
- ▶ **Basketball 10h-12h** ▶ Bazas, City-stade, animé par « USB Basketball »
- ▶ **Pala 10h-12h** ▶ Bazas, Fronton
- ▶ **Défi « Koh Lanta » 15h-16h30** ▶ Bazas, Piscine municipale (tarif entrée piscine)
- ▶ **Tir à l'arc/Foot à 7/Golf 17h-18h30** ▶ Bazas, Terrain de la Vigne (à côté de la piscine)

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Ju-jitsu (sauf 26/07) 19h-20h** ▶ Grignols, Salle des fêtes, animé par « Ju-jitsu Traditionnel »

### LES TOURNIS (20h-22h)

- ▶ **Badminton (12/07 et 9/08)**
- ▶ **Handball (19/07)**
- ▶ **Volleyball (26/07)**
- ▶ **Dodgeball (2/08)**
- ▶ **Basketball (16/08)**
- ▶ **Futsal (23/08)** ▶ Bazas, gymnase Sainte Cluque (Chaussures sportives indoor obligatoires)

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Kayak (initiation)/Paddle Kayak-polo** animé par « Club Canoë Kayak de Bernos-Beaulac »  
**10h30-12h/14h-17h** ▶ Bernos-Beaulac, Halte nautique,
- ▶ **Tir à l'arc/Course d'orientation/Slackline/Mölkky 10h30-12h/14h-17h** ▶ Bernos-Beaulac, Halte nautique
- ▶ **Initiation randonnée 13h45-16h** ▶ Bazas, RDV parking Ausone. Petite boucle de marche dans la campagne bazadaise, tout niveau et tout public, parcours ajustable, animé par « Caminots d'Aqui »
- ▶ **Rugby (17, 24 et 31/08) 10h-12h** ▶ Bazas, stade de rugby Castagnoles, animé par « USB Rugby »

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Ju-jitsu (sauf 27/07) 19h-20h** ▶ Captieux, Centre culturel, animé par « Ju-jitsu Traditionnel »
- ▶ **Aquagym 19h-20h** ▶ Bazas, Piscine municipale (6 €/séance, inscription obligatoire auprès de la mairie de Bazas)

### LES TOURNIS

- ▶ **Kayak-polo (13, 27/07 et 24/08) 16h-18h**  
▶ Animé par « Club Canoë Kayak de Bernos-Beaulac » Bernos-Beaulac, Halte nautique
- ▶ **Volleyball (du 13/07 au 24/08) 20h-22h** ▶ Bazas, gymnase Sainte-Cluque - Initiation, jeux et mini tournois (À partir de 12 ans - tout niveau), animé par « USB Volleyball » (Chaussures sportives indoor obligatoires)

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis/Tir à l'arc/Course d'orientation/Disc Golf 10h-12h**  
▶ Grignols, Stade de rugby
- ▶ **Parcours aquatiques 15h-16h30** ▶ Bazas, Piscine municipale (tarif entrée piscine, fil rouge sur l'été, record à battre avec lots à remporter)

### LES TOURNIS (20h-22h)

- ▶ **Basketball (21/07)**
- ▶ **Badminton (28/07 et 25/08)**
- ▶ **Futsal (4/08)**
- ▶ **Handball (11/08) 12h**
- ▶ **Volleyball (18/08)** ▶ Bazas, gymnase Sainte-Cluque (Chaussures sportives indoor obligatoires)
- ▶ **Billard (21/07 et 11/08)** ▶ Grignols, salle de billard

## Vendredi (à partir du 8/07)

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis/Padel/Tir à l'arc 10h-12h** ▶ Captieux, Stade de rugby
- ▶ **VTT 10h-12h** ▶ Captieux, Stade de rugby, animé par le « Cyclo Club de Captieux »
- ▶ **Canoë 14h-17h** ▶ Captieux, Lac de Taste
- ▶ **Aviron (8, 22 juillet et 12 août) 14h-16h** ▶ Captieux, Lac de Taste, Animé par « Aviron et Sauveteur Réolais »
- ▶ **Beach Tennis/Volleyball 14h-17h** ▶ Captieux, Lac de Taste
- ▶ **Course d'orientation 14h-17h** ▶ Captieux, Lac de Taste, animé par « Sud Gironde Orientation »

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Équitation (6/10 ans) 10h-12h** ▶ Sillas, Ferme équestre « La Palombière » (10 €, 1h avec préparation, soins et initiation, sur réservation auprès du centre équestre)

### LES TOURNIS

- ▶ **Pétanque (5/08) 19h-21h** ▶ Bazas, Boulodrome

## Samedi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Baby Zic' (16, 30/07 et 13/08) 10h30-11h30**  
▶ Bazas, Polyèdre. Éveil des sens par les musiques du monde (6 à 12 mois), animé par « La Bazadaise »
- ▶ **Bébés-lecteurs (23/07 et 06/08) 10h30-11h/11h15-11h45**  
▶ Bazas, Polyèdre, animé par le « Polyèdre »
- ▶ **Echecs (13/08) 10h30-12h** ▶ Bazas, Polyèdre  
Venez découvrir le monde des échecs, pour tout niveau et tout âge !!!
- ▶ **Initiation randonnée 13h45-16h** ▶ Bazas, RDV parking Ausone. Petite boucle de marche dans la campagne bazadaise, tout niveau et tout public, parcours ajustable, animé par « Caminots d'Aqui »

**CAP33 vous propose des activités culturelles !**

● Activités culturelles

## Comités sportifs départementaux

### Activités gratuites :

#### Escrime

Mardi 19/07 et 9/08 - **10h-12h** ▶ Bazas, devant la piscine municipale

#### Drop de Béton

Grignols, Terrain de rugby  
Mercredi 13/07 - **10h-12h et 13h30-17h** ▶ Ateliers, Jeux, Structures Gonflables autour du Beach Rugby, Tir à l'arc, Tennis, Beach Tennis et Volleyball et d'autres activités à venir découvrir : Danse urbaine avec « Deep Move », du graffiti avec « D'co créative », du cirque avec « Déclit Circus »

## CAP33'tour

**Lundi 11 juillet 14h-18h**, Parc des Vergers à Langon : Badminton, Escrime, Football, Handisport, Hockey sur gazon, Lutte, Pelote basque, Roller et Skateboard et Rugby  
Mercredi 27 juillet 15h-19h, Parc du Château Chavat à Podensac : Athlétisme, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Football, Handisport, Lutte, Pelote basque, Roller et Skateboard et Sport en milieu rural

### Challenge « Familles du Bazadais » - Gratuit

Venez défier les familles du territoire et les amateurs du CAP33 !!! Du 15/07 au 12/08, 4 épreuves : Corde à sauter, Parcours du combattant, puzzle géant et un jeu de précision (Classement mis à jour au quotidien et récompenses pour les gagnants).

### Tournoi « Bad'Tour Sud Gironde » - Gratuit

4 étapes Badminton et une finale fin août, en double libre, catégories : débutant et confirmé

### tournoi de 20h à 22h

**12/07** : La Réole, gymnase Colette Besson  
**20/07** : Cadillac, gymnase Jean-Marie Pietrzak  
**27/07** : Langon, gymnase Durros  
**09/08** : Bazas, gymnase Sainte Cluque  
**17/08** : Langon, gymnase Durros

### Challenge « Famille Sud Gironde » - Gratuit

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

3 épreuves sportives : précision, dextérité et cardio

**22/07 15h30-18h30** : Saint-Macaire, aux remparts

**03/08 14h-17h** : Bernos-Beaulac, Halte nautique

**10/08 15h-18h** : La Réole, Stade de football Lévite

**19/08 16h à 19h** : Preignac, Sanches

## 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

## CET ÉTÉ, DANS LE BAZADAIS

### Fête du sport (organisée par l'USB)

Découverte des sports et associations du territoire  
**Samedi 2/07 14h-18h30** ▶ Bazas, terrain de rugby Castagnoles

### Atelier cinéma

Visite du cinéma et ses coulisses, activités ludiques sur place (sur réservation au 06 81 73 37 45)

**Mercredi 13/07 et 17/08 15h-16h30** ▶ Bazas, Cinéma animé par « Bazas Culture Cinéma »

### Danse Urbaine (reggaeton, ragga dancehall, street commerciale)

**Mercredi 13/07 10h30-12h** ▶ Grignols, stade de rugby  
**Samedi 30 juillet 10h30-12h** ▶ Bazas, Polyèdre  
**Mercredi 10 août 10h30-12h** ▶ Bernos-Beaulac, Halte nautique  
Initiation et découverte, animé par « Deep Move »

### Ateliers Cirque

**Mercredi 13/07 14h-16h** ▶ Grignols, stade de rugby  
**Mardi 26/07 et 16/08 10h-12h** ▶ Bazas, devant la piscine municipale, animé par « Déclit Circus »

### Tai Chi

**Mardi 19/07 18h30-20h** ▶ Bazas, La Brèche (sous la cathédrale, à côté de l'ALSH), animé par « Dan Tian »  
Découverte de la pratique, pour tout âge et tout niveau, animé par « Dan Tian »

### Rando VTT

**Mardi 19/07 et 09/08 17h-18h30** ▶ Bazas, Rdv devant le local des Cycles du Bazadais

### Jeux vidéo

**Mercredi 20, 27/07, 3/08 et 10/08 10h-11h30** ▶ Bazas, Polyèdre, animé par le Polyèdre

### Jeu de piste musical « Fort Boyard »

**Mercredi 20/07 et 3/08 15h-17h** ▶ Bernos-Beaulac, Halte nautique, (4 épreuves, nombreux lots), animé par « La Bazadaise »

### Atelier Photo

Apprendre, régler, capturer ses souvenirs de vacances (conseillé d'amener son propre matériel)  
**Mercredi 20/07 15h-17h** ▶ Bernos-Beaulac, Halte nautique  
**Mercredi 27/07 et 10/08 10h-11h30** ▶ Bazas, Polyèdre, animé par les « Instants Photographiques »

### Lecture sur cour

**Vendredi 22/07 et 29/07 18h** ▶ Bazas, Rdv devant le Polyèdre (gratuit). Lecture chez l'habitant par des comédiens, à partir de 14 ans (sur réservation auprès du Polyèdre)

### Yoga (6 à 10 ans)

Découverte de l'activité pour les enfants  
**Samedi 23/07 10h-10h45** ▶ Bazas, Polyèdre, animé par le Polyèdre

### Blind Test Musical

**Vendredi 5/08 19h-20h30** ▶ Bazas, au Cercle Union des Travailleurs

### Fêtes de Captieux (organisée par le comité des fêtes de Captieux)

**samedi 30 juillet 10h-13h** ▶ Course d'orientation, Marche, VTT, Canoë, animé par le CAP33

### Falun Dafa

**Vendredi 12/08 et 19/08 10h-12h et 19h-21h** ▶ Bazas, la Brèche (sous la cathédrale, à côté de l'ALSH)  
Méditation avec des exercices énergétiques aux mouvements lents et souples, animé par « Lotus Flowers »

## Associations/partenaires de CAP33

Bazas Culture Cinéma ; le Polyèdre ; la Bazadaise ; les Archers d'Auros ; Dan Tian ; Club Canoë Kayak de Bernos-Beaulac ; USB Omnisport (Sections Basketball, Tennis, Rugby, Handball, Badminton, Volleyball) ; Tennis Club Grignols-Aillas ; Pétanque Bazadaise ; Cyclo Club de Captieux ; Ju-jitsu Traditionnel ; Les Instants Photographiques ; Ferme Equestre « La Palombière » ; Lotus Flowers ; Poney Club de Bazas ; Caminots d'Aqui ; Aviron et Sauveteurs Réolais ; Sud Gironde Orientation ; Billard Club Grignolais ; Les Cycles du Bazadais ; Deep Move ; Déclit Circus ; D'co Créative ; Cercle de l'Union des Travailleurs ; CAC Grignols ; Comité des fêtes de Captieux  
**Avec la participation des communes**  
Bazas, Captieux, Grignols, Bernos-Beaulac