

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

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

📍 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



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 TOURNOIS (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 TOURNOIS

▶ **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 TOURNOIS (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 TOURNOIS

▶ **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 »

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

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 graff' 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 animateurs 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 Léville

19/08 16h à 19h : Preignac, Sanches

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

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, réglages et 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 »