



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.

C'est 31 centres en 2025

Ambarès- et-Lagrange 06 62 52 20 28	Pays Foyen * 07 75 26 07 33	
Andernos- les-Bains 06 42 51 54 61	Cdc Du Réolais En Sud Gironde 06 17 35 41 77	Lacanau 05 56 03 21 01
Ares 06 73 68 61 06	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Lanton 06 07 31 18 86
Bassens 06 17 02 21 32	Les Coteaux Bordelais * 06 23 76 64 42	Leognan 06 20 96 05 98
Bègles 07 64 58 10 42	Rurales de l'Entre Deux Mers * 07 57 60 43 10	Marcheprime 06 07 63 80 36
Belin-Beliet 05 56 88 38 86		Mérignac 05 56 18 80 12
Biganos 06 73 27 22 95	Eysines 06 33 83 59 77	Mios 06 77 53 64 77
Bruges 06 89 54 57 39	Floirac 05 57 80 87 00	Saint-Médard- en-Jalles 05 56 05 71 14
Carcans 05 56 03 90 28	Grayan-et- l'Hôpital 06 70 30 17 62	Salles 05 56 88 38 86
Cenon 06 12 55 48 96	La Teste- de-Buch 06 40 41 27 91	Soulac-Sur-Mer 06 80 48 82 74
Cestas 07 88 15 01 40		Vendays- Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne * 06 27 55 18 12		

Département de la Gironde - DirCom - Imprimerie du Département de la Gironde - Imprim'vert - juin 2025



Renseignements et inscriptions

Communauté des Communes
du Réolais en Sud Gironde
3 rue Jules Ferry - 33190 La Réole
Du lundi au vendredi 8h30-12h30 et 13h30-17h
📞 06 17 35 41 77
Cap33@reolaisensugironde.fr

Suivre notre actualité sur notre page Facebook :
Sport en Réolais en Sud Gironde

À propos des animations

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.
Concernant la pratique individuelle des mineurs,
la collectivité est en responsabilité le temps
de l'acte pédagogique.

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.*

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.*

Retrouvez toutes les activités CAP33
de tous les centres sur gironde.fr/sorties



CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2025
CDC* DU RÉOLAIS EN SUD GIRONDE



* CDC = Communauté de Communes

Lundi *(sauf 14/07)*

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Auros - Pôle sportif

- ▶ **Basket-ball/Boomerang/Sarbacane** **15h-17h**
- ▶ **Karaté** (7, 21, 28/07 et 4/08) **15h-17h** ▶ Animé par «Michel BOURGY DEJEPS Karaté»

▶ **Percussions brésiliennes** (07/07) **15h-17h** ▶ Avec Béléza

- ▶ **Tir à l'arc l'arc/Spikeball** **15h- 19h**
- ▶ **Badminton/Pickleball** **17h-19h**

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

Fontet - Base Nautique

- ▶ **Pilates et Stretching Postural JP Moreau** (7/07 au 4/08) **18h30-19h30** ▶ avec «Club de gymnastique girondais» (10€, sur réservation auprès d'Elisa 06 32 86 19 88)

Saint-Pierre d'Aurillac - Gare

- ▶ **Renforcement musculaire en salle** **18h** ▶ avec «Communauté Sportive et Gymnique des Bords de Garonne» (animation gratuite)

Gironde-sur-Dropt - Stade Yvon Mau

- ▶ **Marche Nordique** (01/07 au 31/07) **10h-11h30** (avec l'Elan Girondais)

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

La Réole - Quais

- ▶ **Canoë sur la Garonne*** **Départs 14h45 et 16h45** ▶ (sur réservation 06 17 35 41 77)

▶ **Atelier fabrication d'instruments et initiation** (19/08) **15h-17h** ▶ avec les Sous-Fifres

- ▶ **Escrime** **15h-17h30** ▶ (avec L'académie d'Escrime Réolaise)

- ▶ **Trottinette/Tir à l'arc/Slackline/Frisbee Golf** **15h-18h**

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

Château de Lavison - Loubens

- ▶ **Chasse aux trésors** (15/07 au 26/08) **14h30** ▶ (6€, réservation 06 30 63 61 90)

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

- ▶ **Equitation** (1/07 au 26/08) **17h30-18h30** ▶ (15€, réservation 07 87 01 77 38)

LES TOURNOIS (20h-22h)

La Réole - Gymnase Colette Besson

- ▶ **Handball** (8/07)/**Badminton** (15/07)/**Volley-ball** (22/07) **Dodgeball** (29/07)/**Basketball** (05/08)/**Futsal** (12/08) **Ultimate frisbee** (19/08) Chaussures sportives indoor obligatoires

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Mercredi Baby *(participation d'au moins un adulte)*

- ▶ **Ateliers Baby gym/Baby lecteur** **9h30-10h30** ▶ (18 mois/3ans) **10h30-11h30** ▶ (+ de 3 ans/5 ans)

Auros - Pôle sportif (16/07 et 6/08)

La Réole - Dojo Lévíte (23/07 et 13/08)

Monségur - Gymnase (30/07 et 20/08)

Monségur - Pôle nature

- ▶ **Canoë*/Paddle/Tir à l'arc/VTT/ Course d'orientation** **15h -19h**

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

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

- ▶ **Équitation** (2/07 au 27/08) **17h30-18h30** ▶ (15€, sur réservations au 07 87 01 77 38)

Gironde-sur-Dropt - Stade Yvon Mau

- ▶ **Marche Nordique** (01/07 au 31/07) **18h30-20h** ▶ (avec l'Elan Girondais)

LES TOURNOIS (20h-22h)

- ▶ **Championnat des city-stade Basket 3vs3/Foot/Volley Saint-Martin de Sescas** (9/07) - **Caudrot** (16/07) **Morizès** (30/07) Participez aux 3 dates pour cumuler un max de point !

Monségur - Pôle nature

- ▶ **Mini-Raid** (23/07 et 13/08) **18h30** ▶ Venez-vous affronter, en équipes sur 5 disciplines **Canoë*, Paddle, Tir à l'arc, Course d'orientation, V.T.T.** (sur réservation : 06 17 35 41 77)

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Saint-Pierre d'Aurillac - Bord de Garonne (Juillet)

- ▶ **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)

- ▶ **Flu-flu/Course d'orientation/Défi Golf/Kan-Jam/Balade VTT** **9h30-12h** ▶ avec le CSGBG (pour le VTT, emmener son VTT et son casque)

▶ **Atelier cirque** (24/07) **10h-12h** ▶ avec Cir'cambrousse

▶ **Percussions brésiliennes** (17/07) **15h-17h** ▶ avec Béléza

Caudrot - Bord de Garonne (Août)

- ▶ **Flu-flu/Course d'orientation/Défi Golf/Kan-Jam** **9h30-12h**
- ▶ **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 minimum et savoir nager)

▶ **Atelier cirque** (21/08) **10h-12h** ▶ avec Cir'cambrousse

La Réole - Piscine municipale

- ▶ **Parcours aquatiques** **14h30-16h** ▶ (fil rouge sur l'été, record à battre avec lots à remporter, tarif entrée piscine)

La Réole - Frenchy Padel 4 rue Amédée Gordini

- ▶ **Padel** **14h30-16h** ▶ Réservation sur l'application FRENCHY PADEL ou au 07 60 23 60 22

Gironde sur Dropt - Salle omnisport

- ▶ **Tennis/Squash/Badminton** **18h30-20h**

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

Château de Lavison - Loubens

- ▶ **Chasse au trésor** (17/07 au 28/08) **14h30** ▶ (6€, réservation 06 30 63 61 90)

Auros - Pôle Sportif

- ▶ **Yoga** **18h30/Yoga Nidra** **19h45** ▶ (6€ le cours pour les +15ans, réservation : 06 86 23 92 74)

LES TOURNOIS

Gironde sur Dropt - Salle omnisport

- ▶ **Tournoi des 3 raquettes** (17/07 et 21/08) **20h-22h** ▶ 1 set de Tennis, 1 set de Squash, 1 set de badminton Chaussures sportives indoor obligatoires

Vendredi *(sauf 15/08)*

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Fontet - Base nautique

- ▶ **Course d'orientation/Beach Volley/Beach Tennis Boomerang** **15h-17h**
- ▶ **Atelier fabrication instruments et initiation** (25/07) **15h-17h** ▶ avec les Sous-Fifres
- ▶ **Canoë* 15h-19h** ▶ (A partir de 6 ans, savoir nager)
- ▶ **Tir à l'arc** **15h-19h**
- ▶ **Coin lecture et jeux** **16h-18h** ▶ Réseau de Lecture Public
- ▶ **Frisbee Golf** **17h-19h**

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

Fontet - Base nautique

- ▶ **Baptême de Poney** (11/07 au 22/08) **15h-18h30** ▶ (15 min, 5€ par pers)

Samedi

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

Hure - Chemin des sauveteurs

- ▶ **Aviron** (5/07 au 9/08) **14h-16h** ▶ (5€, réservation 06 34 66 47 15)

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

- ▶ **Equitation** (1/07 au 26/08) **17h30-18h30** ▶ (15€, sur réservations au 07 87 01 77 38)

Dimanche

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

Floudès - 739 route de l'aérodrome

- ▶ **Aéromodélisme** (6/07 au 3/08) **14h30-17h** ▶ Initiation au pilotage, de modèle réduit d'avions radiocommandés (2€ par séance de vol, réservation 2 jours avant la date d'activité au 06 89 76 52 27)

Informations pratiques

- ▶ Canoë* : obligation de port de chaussures avec attaches pour votre sécurité
- ▶ Pour les mineurs, présentation du pass nautique OBLIGATOIRE sur les activités nautiques
- ▶ En cas d'intempérie, 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 !



CET ÉTÉ, DANS LE RÉOLAIS ET EN SUD GIRONDE

Festi' CAP33 Vendredi 4/07
"Coup d'envoi des CAP33 en Sud Gironde"

Parc des Vergers à Langon
Vendredi 4/07
15h30-17h ▶ Handi Valides, «partageons le sport ensemble»

17h-19h30 ▶ «Défies tes éduc CAP33»
Athlétisme, basket, beach tennis, défi vélo, échecs, escrime,...
Partenariat entre les CdC du Réolais en Sud Gironde, du Sud Gironde, de Convergence Garonne et de La Rurale Entre Deux Mers

Cinéma REX de La Réole 15h
Mercredi 2/07 ▶ «Le fils à Jo»
Mercredi 16/07 ▶ «La grande boucle»
Mercredi 30/07 ▶ «Copiapo»
Mercredi 13/08 ▶ «Séance surprise»
1 burlesque sur le sport
4,50€ pour les adultes
4€ pour les -18ans sur présentation d'un ticket CAP33

Jeudi 28/08 ▶ Soirée de clôture CAP33
Découverte des instruments, atelier musique, concert participatif
16h ▶ avec Béléza (*gratuit*)
18h ▶ Séance Cinéma (*film choisi par les participants de CAP33 et moment de convivialité*)
4.50€ pour les adultes
et 4€ pour les - de 18 ans sur présentation d'un ticket CAP33

Toutes nos activités sont adaptables au public en situation de handicap

Associations partenaires de CAP33

Elan Girondais Squash Yvon Mau ; Randonneurs Haut entre deux Mers ; Aviron et sauveteurs Réolais ; Yoga A Fleur d'Âme ; Club de Gymnastique Girondais ; Michel BOURGY Karaté ; Communauté Sportive et Gymnique des Bords de Garonne ; Les écuries d'Amande ; Château de Lavison Loubens ; Frenchy Padel ; Aéromodélisme ; Cinéma REX