



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.

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.**

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	Villeneuve d'Ornon 05 57 30 78 76



Renseignements et inscriptions

Du lundi au vendredi de 17h à 22h
Samedi de 9h à 12h

Sur les lieux de pratique indiqués dans le programme
d'activités :

☎ 06 23 76 64 42



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.*

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
CDC* DES COTEAUX BORDELAIS**

* 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 2024

gironde.fr/sorties



PROGRAMME ÉTÉ 2024 - CDC LES COTEAUX BORDELAIS

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 8 juillet au 30 août

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES (sauf 5/08)

- ▶ **Flu Flu 16h-19h** ▶ Bonnetan, Parc de la mairie
- ▶ **Tir à l'arc 17h-18h** ▶ Bonnetan, Parc de la mairie (à partir de 10 ans)
- ▶ **Rugby Touché 18h-19h** ▶ Bonnetan, Parc de la mairie

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Badminton 20h-21h30** ▶ Carignan, Gymnase (Chaussures de Salle obligatoire)

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES (sauf 6/08)

- ▶ **Foot 16h-17h** ▶ Tresses, Place Fuenmayor
- ▶ **Hockey 17h-18h** ▶ Tresses, Place Fuenmayor
- ▶ **Poterie** (9 et 23/07, 20 et 27/08) **17h-19h**
 - ▶ Tresses, Place Fuenmayor avec "Atelier Poterie Tresses"
- ▶ **Basket** (21 et 28/08) **18h-19h** ▶ Tresses, Place Fuenmayor avec "Basket Tresses"
- ▶ **Basket Shoot (concours) 18h-19h** ▶ Tresses, Place Fuenmayor
- ▶ **Animation Échecs 18h30-20h** (9 et 23/07 de 17h à 19h30) ▶ Tresses, Place Fuenmayor avec "Échiquier Tressois"
- ▶ **Tennis** (9, 16 et 23 Juillet) **18h30-20h30**
 - ▶ au tennis club de Tresses
- ▶ **Yoga** (du 9 au 30/07) **19h-20h** ▶ Tresses, Place Fuenmayor avec "Yoga Elka"
- ▶ **PPG 19h30-20h30** ▶ Tresses, Place Fuenmayor (activité maintenue le 6/08) avec "Tresses Running"

LES TOURNOIS (2€/équipe, tournoi maintenu le 6/08)

- ▶ **Pétanque 19h30-22h** ▶ Tresses, Place Fuenmayor (limite d'inscription 19h15). Venez avec votre cochonnet, places limitées, partie au temps. Repli à la salle des sports et Adema en cas d'intempéries

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Practice Baseball** (défoule toi à la batte) **16h-17h**
 - ▶ Pompignac, Gymnase (17/07 découverte du Baseball)
- ▶ **Touch Tennis 17h-18h** ▶ Pompignac, Gymnase
- ▶ **Pala 18h-19h** ▶ Pompignac, Gymnase
- ▶ **Foot en marchant 18h-19h** ▶ Pompignac, Stade Foot avec Football Club Rive Droite 33 (FCRD33)
- ▶ **Initiation Pala 18h-19h** ▶ Gymnase avec "La Pala Pompignacaise"

- ▶ **Handball** (10, 17, 24 Juillet) **18h-19h** ▶ Pompignac, Gymnase
- ▶ **Basket 18h-19h** (10, 17 et 24/07) ▶ Pompignac, gymnase avec l'ES basket Pompignac
- ▶ **Atelier d'improvisation 20h-21h** ▶ Pompignac, Salle Cadouin (avec "Le Flip" Théâtre d'improvisation)

LES TOURNOIS (tournoi maintenu le 7/08)

- ▶ **Foot Salle 19h-21h30** ▶ Pompignac Gymnase
- ▶ **Foot Salle Fluo (24/07)/Basket Fluo (1/08) 19h-22h** ▶ Tresses, Gymnase

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES (sauf 8/08)

- ▶ **Marche Nordique 10h-12h** ▶ Camarsac, City-stade
- ### LES TOURNOIS
- ▶ **Tournoi de Belote ou Tarot 15h-17h**
 - ▶ 18/07 Bonnetan - 25/07 Salleboeuf
 - ▶ 1/08 Camarsac - 22/08 Pompignac - 29/08 Tresses

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES (sauf 9/08)

- ▶ **Entretien Corporel 9h45-10h45 et 11h-12h**
 - ▶ Pompignac, Dojo
- ▶ **Jeux d'adresse 16h-18h30** ▶ Salleboeuf, Bourg
- ▶ **Animations grands jeux en bois 17h-18h**
 - ▶ Salleboeuf, Bourg avec la "Ludothèque Terres de Jeu"

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnées 9h-11h30** ▶ Rendez-vous devant les églises
 - 20/07 ▶ Croignon
 - 27/07 ▶ Salleboeuf
 - 3/08 ▶ Fargues Saint-Hilaire
 - 10/08 ▶ Salleboeuf
 - 17/08 ▶ Fargues Saint-Hilaire
 - 24/08 ▶ Croignon avec "Rando'Tresses"

Pour chacune de ses dates, chaque randonneur doit posséder un équipement adapté à la marche (chaussures de promenade et petite randonnée au minimum, vêtements adaptés à la température et aux conditions météo, boissons en quantités suffisantes).
Le randonneur est tenu de se conformer strictement aux consignes de l'animateur.
Les animaux de compagnie ne sont pas acceptés.

Informations pratiques :

- ▶ La venue d'un groupe sur une activité est conditionnée par une prise de contact et une validation en amont par le chef de centre : Vincent PEYROT 06 23 76 64 42.
- ▶ Activités accessibles aux personnes en situation de handicap contactez : Vincent PEYROT 06 23 76 64 42.
- ▶ Programme prévisionnel, sous réserve de modifications
- ▶ **Gymnase de Carignan** une paire de chaussures propres adaptées sera nécessaire pour la pratique des activités en salle
- ▶ **Pas d'animations le 14 juillet et du 12 au 16 août**

CET ÉTÉ, À LA CDC LES COTEAUX BORDELAIS

Semaine Défi olympique

29/07 au 2/08 ▶ (renseignements chaque jour sur les sites du CAP33)

La nature connectée

9, 25 et 30/07 - 10h ▶ Rdv au Domaine de la Frayse (à partir de 10 ans)

Frayse Toch'

Du 20 au 23/07

Nuit des étoiles

Lundi 19/08 - à partir de 19h45 ▶ Rdv au Domaine de la Frayse (tout public)

Course d'orientation Naturaliste

Mardi 6 et 27/08 - à 10h ▶ Rdv au Domaine de la Frayse (à partir de 6 ans)

Pour les Balades renseignements et inscriptions :
Pôle environnement :
Tél. 06 30 26 78 57 - sebastien.buhr@ufcv.fr
Tél. 07 57 48 15 58 - isabelle.gallais@ufcv.fr

Associations partenaires de CAP33

CDC Les Coteaux Bordelais : FC Rive Droite 33 ; Ludothèque Terres de jeu ; UFCV ; Salleboeuf ; Tam-Tam ; Tresses : Yoga Elka ; Tresses Running ; Atelier Poterie Tresses ; Rando'Tresses ; Basket Tresses ; Pompignac : Pala Pompignacaise ; ES Pompignac Basket ; Flip

"La Frayse Olympique"

Fargues Saint-Hilaire Domaine de la Frayse

Du 26/07 au 9/08, toute l'équipe du Domaine de la Frayse vous accueille pour une quinzaine inoubliable au cœur d'un espace spécialement aménagé pour vivre les Jeux de Paris 2024.

Animations sportives, tournois, découvertes et surtout retransmission toute la journée des épreuves en écran géant.

Petite restauration et buvette seront proposées à la guinguette.

Du 5 au 10/08, CAP33 fera escale sur le site pour des animations encadrés par les éducateurs sportifs.

Lundi 5/08

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **16h-18h Basket 3x3 / 18h-20h Football**

Diffusion de la demi-finale du tournoi Basket 3x3 (Homme & Femme) & de la demi-finale du tournoi de Football Homme

Mardi 6/08

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **16h-18h Handball - 18h-20h Volleyball**

Diffusion du quart de finale Femme Handball & Volley Ball

Mercredi 7/08

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **16h-18h Hockey / 18h-20h Tennis de Table**

Diffusion de la demi-finale du tournoi de Hockey sur gazon Femme & quarts de finale par équipe Homme et Femme de Tennis de Table

Mercredi 10, 17, 24/07

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **18h-19h Handball**

Pompignac

Jeudi 8/08

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **16h-18h Basket / 18h-20h Lutte**

Diffusion demi-finale du tournoi de Basket Ball Homme & des demi-finales et Finales Homme et femme de Lutte Gréco-Romaine

Vendredi 9/08

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **16h-18h Breakdance / 18h-20h Football**

Diffusion du tournoi de Breakdance & Finale Homme du Tournoi de Football

● Activités culturelles