

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
31 centres
en 2025

Ambarès- et-Lagrave 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	Eysines 06 33 83 59 77	Mérignac 05 56 18 80 12
Biganos 06 73 27 22 95	Floirac 05 57 80 87 00	Mios 06 77 53 64 77
Bruges 06 89 54 57 39	Grayan-et- l'Hôpital 06 70 30 17 62	Saint-Médard- en-Jalles 05 56 05 71 14
Carcans 05 56 03 90 28	La Teste- de-Buch 06 40 41 27 91	Salles 05 56 88 38 86
Cenon 06 12 55 48 96		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		

* CDC = Communauté de Communes

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.



Renseignements et inscriptions

Communauté de Communes
Convergence Garonne

Lundi 16h-18h
Mercredi 9h-11h
Jeudi et Vendredi 9h-12h

☎ 06 27 55 18 12

sport@convergence-garonne.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.*

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
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
CONVERGENCE GARONNE



PROGRAMME ETE 2025 - CDC CONVERGENCE GARONNE

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 4 juillet au 29 août

Lundi (sauf 14/07 et 25/08)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation Judo** (7, 21 et 28/07) **17h-18h**
▶ Cadillac sur Garonne, Gymnase Jean-Marie Pietrzak
- ▶ **Boxe éducative** (7, 21 et 28/07) **17h-18h**
▶ Cadillac sur Garonne, Gymnase Jean-Marie PIETRZAK
- ▶ **Escrime 17h-19h** ▶ Cadillac sur Garonne, Gymnase Jean-Marie PIETRZAK
- ▶ **Tir à l'arc 17h-19h** ▶ Cadillac sur Garonne, Gymnase Jean-Marie Pietrzak
- ▶ **Pickleball** (Août) **17h-19h** ▶ Cadillac sur Garonne

LES TOURNIS

- ▶ **Tennis de Table 19h30-21h30** ▶ Cadillac sur Garonne, Gymnase Jean-Marie Pietrzak (chaussures de salle obligatoire)
- ▶ **Badminton 19h30-21h30** ▶ Cadillac sur Garonne, Gymnase Jean-Marie Pietrzak

Mardi (sauf 1/07 et 26/08)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **VTT/Renforcement musculaire**
9h30-10h30/10h30-11h30 ▶ Preignac, Domaine de Sanches (sur réservation 06 27 55 18 12, places limitées)
- ▶ **Marche nordique 9h30-11h30** ▶ Preignac, domaine de Sanches (sur réservation 06 27 55 18 12)
- ▶ **Ateliers Stop Motion** (8/07 et 19/08) **14h-16h**
▶ Cadillac sur Garonne, Cinéma Lux
- ▶ **Initiation Trompe de Chasse** (22 et 29/07) **17h-18h**
▶ Podensac, Parc Chavat (sur réservation au 06 80 45 66 06)
- ▶ **Disc Golf/Parcours d'orientation/Kan Jam Boule Lyonnaise/Escrime 17h-19h30**
▶ Podensac, Parc Château Chavat
- ▶ **Sophrologie dynamique** (8, 15, 22 et 29/07) **18h-19h** ▶ Podensac parc du château Chavat (sur réservation au 06 98 03 18 03)
- ▶ **Cirque** (15/07) **17h30-19h30** ▶ Podensac, Parc Chavat
- ▶ **Danse country/Line danse** (22, 29/07 et 19/08) **18h15-19h30** ▶ Podensac, Parc Chavat
- ▶ **Combat chorégraphiés** (19/08) **17h-19h**
▶ Podensac, Parc du château Chavat

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Yengar yoga** (22/07) **10h-11h** ▶ Preignac, Domaine de Sanches (sur réservation au 06 89 30 36 66, places limitées, prévoir serviette ou tapis de sol)
- ▶ **Yengar yoga** (22/07) **18h-19h** ▶ Podensac, Parc du château CHAVAT (sur réservation au 06 89 30 36 66)
- ▶ **Yoga enfants** (8 et 22/07) **18h-18h45**
▶ Podensac, Parc du Château Chavat (sur réservation 06 68 93 28 42)

- ▶ **Yin Yoga** (15, 29/07 et 5/08) **18h-18h45**
▶ Podensac, Parc du Château Chavat (sur réservation 06 68 93 28 42)
- ▶ **Renforcement Musculaire** (18 et 22/07) **18h30-20h** ▶ Podensac, Parc Château Chavat (sur réservation 06 82 95 15 11)

LES TOURNIS

- ▶ **Kan Jam 18h30-20h** ▶ Podensac, Parc Château Chavat (Inscription sur place)
- ▶ **Futsal 19h15-21h30** ▶ Cadillac sur Garonne, Gymnase Jean-Marie PIETRZAK

Mercredi (sauf 2/07 et 27/08)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Canoë 13h30/15h30/17h30** ▶ Pujols/Ciron, Espace Pierre COILLLOT (Places limitées, sur réservation au 06 27 55 18 12. À partir de 6 ans avec savoir nager obligatoire pour les mineurs)
- ▶ **Défis sportif 14h-17h30** ▶ Pujols/Ciron, Espace Pierre COILLLOT (épreuves alliant équilibre, agilité, réflexion et précision...)

Jeudi (sauf 3/07 et 28/08)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Eveil Multisport/Motricité 10h-10h45/11h-11h45** ▶ Cérons, Complexe sportif Georges Tachon (pour les enfants à partir de la marche et jusqu'à 6 ans)
- ▶ **Cardio Boxing** (juillet) **10h-11h** ▶ Cérons, Complexe sportif Georges Tachon
- ▶ **Jeux, set et livre** (juillet) **10h-11h45** ▶ Cérons, Complexe sportif Georges Tachon
- ▶ **Combat chorégraphiés** (21/08) **17h-19h**
▶ Landiras, salle polyvalente
- ▶ **MAO « Musique assistée par ordinateur »** (24/07) **10h-12h** ▶ Cérons, Complexe sportif Georges Tachon
- ▶ **Battle Archery/Pistolet Laser/Cornhole 17h-19h30**
▶ Landiras, Salle polyvalente
- ▶ **Cirque** (10/07) **17h30-19h30** ▶ Landiras, Salle polyvalente
- ▶ **MAO « Musique assistée par ordinateur »** (31/07 et 21/08) **17h30-19h30**
▶ Salle polyvalente

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Baby athlétisme** (15/07 et 24/07) **18h30-20h**
▶ Landiras, Salle polyvalente (sur réservation 06 82 95 15 11, de 3 ans à 7 ans avec participation d'un parent)
- ▶ **Yengar yoga** (24/07) **17h-18h** ▶ Landiras, salle polyvalente (sur réservation au 06 89 30 36 66)

LES TOURNIS

- ▶ **E-sport** (10 et 17/07) **14h-17h** ▶ Podensac, Médiathèque (sur réservation 05 56 27 01 58, à partir de 8 ans)
- ▶ **Basket 3x3 18h-20h** ▶ Landiras, City Stade

Vendredi (sauf 4/07, 15 et 29/08)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Randonnée pédestre sur le territoire**
activité sur réservation au 06 27 55 18 12 (les points de départ vous seront communiqués au moment de la réservation)
▶ Landiras (11/07) **9h15**
▶ Lac de Laromet (18/07) **9h15**
▶ Preignac, domaine de Sanches (25/07) **9h15**
▶ Ile Raymond (01/08) **9h15**
▶ Podensac (08/08) **9h15**
▶ Pujols/Ciron (22/08) **9h15**

LES TOURNIS

- ▶ **Pickleball 18h30-21h** ▶ Virelade, Complexe sportif Paul Faubert
- ▶ **Beach-Volley 18h30-21h** ▶ Virelade, Complexe sportif Paul Faubert
- ▶ **Pétanque 18h30-21h** ▶ Virelade, Complexe sportif Paul Faubert (Inscription au tournoi entre 18h-18h30)

Samedi (sauf 6/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **VTT/Renforcement musculaire** (12/07 et 9/08) **10h-11h/11h-12h** ▶ Arbanats, City stade (sur réservation 06 27 55 18 12)
- ▶ **Atelier théâtral sportif** (12/07) **10h-12h**
▶ Arbanats, École
- ▶ **Sophrologie ludique** (12/07 et 09/08) **11h-12h**
Arbanats, École (sur réservation au 06 98 03 18 03)
- ▶ **Initiation Pêche** (19/07 et 23/08) **9h30-11h30**
▶ Etang de Barsac (sur réservation au 06 30 05 65 07)
- ▶ **Tir à l'arc/Tennis/Danse de salon** (19/07) **10h-12h**
▶ Escoussans, Mairie
- ▶ **Atelier théâtral sportif** (19/07) **10h-12h**
▶ Escoussans Mairie
- ▶ **Tir à l'arc/Self défense/Football** (26/07 et 16/07) **10h-12h** ▶ Guillos
- ▶ **Roller/Pickleball** (2/08 et 23/08) **10h-12h**
▶ Cardan

CAP33 vous propose des activités culturelles !



● Activités culturelles

CET ÉTÉ, A LA CDC CONVERGENCE GARONNE

Festi' CAP33

Ouverture CAP33 CDC Convergence Garonne

Mercredi 2 juillet ▶ Plaine des sports de Cadillac/ Garonne

9h-12h/14h-17h ▶ Tir à l'arc, rugby, escrime, Kan-Jam, jeux en bois, pistolet laser... bien plus encore !

Coup d'envoi des CAP33 en Sud Gironde

Vendredi 4 juillet ▶ Parc des Vergers à Langon

15h30-17h ▶ Handi valides «partageons le sport ensemble»

17h-19h30 ▶ «Défie tes éduc CAP33»
Tir à l'arc, équitation, tennis, judo, athlétisme, défi vélo, basket, beach tennis, skateboard, slackline, gymnastique, échecs...

CLOTURE CAP33 CDC Convergence Garonne

Vendredi 29 août **17h-20h** ▶ Podensac, Parc du château Chavat

Informations pratiques

- ▶ **Fonctionnements liés aux conditions d'accueil**
- ▶ Amenez votre propre bouteille d'eau
- ▶ Prévoyez d'arriver déjà en tenue sportive adaptée
- ▶ Matériel fourni mais vous pouvez si vous le souhaitez venir avec le vôtre !! (ex : Bâtons de marche)
- ▶ Pas de possibilité d'utiliser vestiaires et douches
- ▶ En cas d'intempéries, pour des raisons liées à la sécurité, le centre CAP33 se réserve le droit d'annuler l'activité.
- ▶ Programme prévisionnel sous réserve de modification

Associations partenaires de CAP33

ALP : Danse Country ; ASL Cardio Boxing/Self Défense ; Bouzig Prénacais ; CA Portets ; Tennis Club du Rieufret ; UAC sections Badminton, Judo, Tennis de Table et Tir à l'arc ; L'art du Yoga ; Entre 2 Danses ; TC Haut Benauges ; Tennis Club Podensac ; Les Veneurs d'Epemon ; Podensac Escrime ; Pétanque Vireladaise ; CKH Music ; Cirkulez ; AE2R ; Ouistiti Circus ; Jizo ; Vivre est un art ; Les amis de la nature ; CA Portets ; Sport boules Portets ; CD sport en milieu rural ; Comité de jumelage Pujol/Ciron ; FC Graves ; Harmonie sophrologie ; UAC boxe ; cinéma lux