

## Plus de 100 disciplines sportives en juillet et en août

Du sport sous toutes ses formes : collectif, 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.

Tarifs indiqués 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 Réolais en Sud Gironde

81, rue Armand Caduc  
33190 La Réole

Lundi : 14h-16h

Mardi/Mercredi Jeudi : 9h-12h et 14h-17h

Vendredi : 9h-12h

**06 23 80 20 78**

# CAP33



CAP33 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), les Comités sportifs départementaux.

## Vos 24 centres CAP33 en 2017

ANDERNOS-LES-BAINS	05 56 82 02 47
ARÈS	06 73 68 61 06
AUDENGE	06 14 47 29 54
BASSENS	06 04 52 34 07
BIGANOS	06 73 27 22 95
BRUGES	05 56 16 17 95
CARCANS	05 56 03 21 01
CDC* DE CASTILLON PUJOLS	06 44 34 96 53
CDC* DU PAYS FOYEN	07 75 26 07 33
CDC* DU RÉOLAIS EN SUD GIRONDE	06 23 80 20 78
CDC* DU SUD GIRONDE	06 82 14 54 14
CDC* LES COTEAUX BORDELAIS	05 57 34 26 37
EYSINES	06 33 83 59 77
GRAYAN-ET-L'HÔPITAL	06 60 97 57 88
LA TESTE-DE-BUCH	06 40 41 27 91
LACANAU	05 56 26 03 08
LANTON	05 56 82 99 81
LÉOGNAN	06 35 95 34 65
MARCHEPRIME	06 07 63 80 36
MIOS	06 77 53 64 77
SAINT-MEDARD-EN-JALLES	05 56 05 71 14
SALLES	07 78 37 88 56
SOULAC-SUR-MER	06 80 48 82 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.



## LES COMITÉS SPORTIFS

Les centres CAP33 vous proposent de nombreuses animations en partenariat avec les comités sportifs départementaux d'Athlétisme, Aviron, Badminton, Basket Ball, Boxe française, Char à voile, Course d'orientation, Escrime, Etudes et Sports sous-marins, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Sport en milieu rural, Surf, Tennis, Voile, Vol libre, Volley Ball et l'association Drop de Béton (Beach Rugby).

Mais également une série de tournois dans le cadre de 2 tournées :

### RUGBY À LA PLAGES :

5 juillet : Tresses - *Domaine sportif de Pétrus*  
12 juillet : Biganos - *Parc Lecoq*  
18 juillet : Audenge - *Bassin de Baignade Orten*  
19 juillet : Port-Sainte-Foy et Ponchapt - *Plage des Bardoulets*  
20 juillet : CDC du Réolais en Sud Gironde - *Fontet*  
21 juillet : Lanton - *Bassin de baignade du Braou*  
24 juillet : Castillon-la-Bataille - *La Pelouse*  
25 juillet : Vendays-Montalivet - *Plage Nord*  
26 juillet : Soulac-sur-Mer - *Plage Centrale*  
1 août : Andernos-les-Bains - *Betey*  
4 août : Lacanau - *Plage Maison de la glisse*  
8 août : La-Teste-de-Buch - *Plage principale de Cazaux-Lac*  
9 août : Langon - *Parc des Vergers*

### BEACH VOLLEY GRAND SCHELEM DE GIRONDE :

14 juillet : Andernos-les-Bains - *Betey*  
22 juillet : Lacanau - *Plage Maison de la glisse*  
23 juillet : La-Teste-de-Buch - *La Salie Nord*  
5 août : Vendays-Montalivet - *Esplanade Nord*  
6 août : Soulac-sur-Mer - *Plage Centrale*

# CAP33



**100 disciplines sportives**  
à découvrir en famille ou  
individuellement à partir de 15 ans



## PROGRAMME ÉTÉ 2017

Communauté de Communes du  
Réolais en Sud Gironde



Une activité physique régulière associée à des habitudes alimentaires saines contribuent à une bonne santé.





## LUNDI (à partir du 10/07)

### DÉCOUVERTES GRATUITES

15h-16h30 : Frisbee Golf - Auros, Stade  
 15h-17h : Beach Volley - Auros, Stade  
 15h-18h30 : Voir CAP Nature  
 15h30-17h30 : Initiation Rollers (+ de 6 ans) - La Réole, Skate Park  
 17h-18h30 : Tennis/Tennis ballon - Auros, Courts à côté du Stade  
 18h30-20h : Tennis - La Réole, Courts de Léville

### SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

18h30-19h30 : Pilate/Stretching Postural (3/07 au 07/08) Fontet, Base Nautique. 5€/pers. (réservations : 06 32 86 19 88)  
 19h-20h : Yoga (17/07 au 07/08) - Auros, Salle des Fêtes 5€/pers.

### TOURNOIS (ouvert à tous, seul ou accompagné)

19h : Tennis (24/07) - Aillas, Terrain de Tennis (à côté du terrain de football)  
 20h : Basket Ball (10 et 24/07) - La Réole, Gymnase

## MARDI (à partir du 11/07, sauf 15/08)

### DÉCOUVERTES GRATUITES

10h30-12h : Tennis et Mini-Tennis (à partir de 5 ans) - Morizès, Courts à côté de la Mairie  
 15h-16h30 : Basket Ball - La Réole, Gymnase  
 15h-17h : Football - Gironde sur Dropt, Stade  
 15h-17h30 : Beach Tennis - Gironde sur Dropt, Stade  
 15h-18h30 : Voir CAP Nature  
 17h30-19h : Tennis/Tennis ballon - Gironde sur Dropt, Courts à côté du Stade  
 17h30-19h30 : Badminton - La Réole, Gymnase  
 18h30-20h : Marche Nordique (4 au 25/07) - Fontet, Base Nautique

### SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

16h30-17h30 : Initiation Équitation (11/07 au 8/08) - Bagas, Centre équestre. 12€/pers. (réservation : 06 74 00 30 80)  
 18h45-20h30 : Squash (jusqu'au 22/08) - Gironde sur Dropt, à côté de la gare. 1€/pers. (8 pers. max, semelles noires interdites)  
 19h30-20h30 : Zumba - Mongauzy, Salle des fêtes. 3€/pers.

### TOURNOIS (ouvert à tous, seul ou accompagné)

20h : Foot en salle - La Réole, Gymnase. 2€/pers.

## MERCREDI (à partir de 18h30 le 5/07)

### DÉCOUVERTES GRATUITES

10h30-11h30 : Éveil sportif 3/4 ans (avec participation des parents) - La Réole, Dojo à Léville  
 10h-12h : Tennis - Monségur, Courts à côté du camping  
 15h-17h30 : Beach Tennis - Monségur, Pôle nature  
 15h-18h30 : Voir CAP Nature  
 15h30-17h30 : Baseball - Monségur, Pôle nature  
 18h30-20h : Badminton/Tennis de Table - Monségur, Gymnase

### SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

17h30-19h : Initiation Équitation (12/07 au 16/08) - La Réole, direction Monségur. 12€/pers. (rés. 06 85 29 01 81)  
 19h-20h : Méditation (19/07 au 9/08) - Brannens, Ancienne école. 5€/pers.

### TOURNOIS (ouvert à tous, seul ou accompagné)

20h : Raquettes (Badminton/Tennis de Table) (26/07 et 23/08. 2€/pers.) - Monségur, Gymnase  
 Football (2/08) - Monségur, Terrain de Football  
 Foot en salle (16/08) - Monségur, Gymnase

## JEUDI (06/07 au 24/08)

### DÉCOUVERTES GRATUITES

10h30-12h : Tennis - Caudrot, derrière la Salle des Fêtes  
 14h30-19h30 : Voir CAP Nature  
 15h-17h30 : Beach Tennis - Saint-Pierre d'Aurillac, Bords de Garonne  
 18h30-20h : Badminton - La Réole, Gymnase

### SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

19h30-20h30 : Zumba Fitness (à partir du 20/07) - La Réole, Chapelle de Marcel Grillon. 5€/pers. (inscription : 06 63 11 33 46)  
 Pilate et Stretching - 3€/pers. - Morizès, Foyer Rural (sauf 17/08)

### TOURNOIS (ouvert à tous, seul ou accompagné)

14h30 : Pétanque (sauf 20/07) - Fontet, Boulodrome à côté de la mairie. 3€/pers.  
 20h : Badminton (13/07 et 10/08) - La Réole, Gymnase 2€/pers.

## VENDREDI (sauf 14/07)

### DÉCOUVERTES GRATUITES

15h-18h : Beach Foot/Beach Tennis/Beach Volley - Fontet, Base nautique  
 15h-18h30 : Voir CAP Nature

### TOURNOIS (ouvert à tous, seul ou accompagné)

20h : Hand Fauteuil (18/08) - Monségur, Gymnase  
 Handball (25/08) - Monségur, Gymnase

## SAMEDI

### DÉCOUVERTES GRATUITES

15h-19h : Initiation aux échecs - La Réole, Mairie Salle Marc Morell

### SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

11h-12h : Zumba Fitness La Réole, la Chapelle de Marcel Grillon - 5€/pers. (inscription : 06 63 11 33 46) (à partir du 22/07)

Programme prévisionnel, sous réserve de modifications

## LES COMITÉS SPORTIFS DÉPARTEMENTAUX

### Animations gratuites, ouvertes à tous

#### Badminton

11 juillet de 17h30 à 19h30 - La Réole, Gymnase  
 12 juillet de 18h30 à 20h - Monségur, Gymnase  
 29 juillet de 17h30 à 19h30 - La Réole, Gymnase

#### Festi'CAP33 Jeunesse

20 juillet de 10h à 18h - Fontet, Base nautique

Drop de Béton (Ateliers, Jeux, Structures Gonflables autour du Beach Rugby), Aviron, Beach Tennis, Beach Volley, Boxe française, Disc Golf, Echechs, Escrime, Hockey sur gazon, Water-polo...

#### Baptême de Plongée sous-marine

22 juillet et 26 août de 10h30 à 12h30 - La Réole, Piscine  
 Entrée piscine, tarif réduit : 1€/pers. Savoir nager, 8 ans minimum

#### Stand-Up Paddle

4 août de 15h à 18h - Fontet, Base nautique

#### Festi'CAP33

5 août de 14h30 à 18h - Fontet, Base Nautique  
 Beach Basket, Beach Foot, Beach Tennis, Beach Volley, Boomerang (confection et pratique), Boxe française, Escrime, Jeux d'orientation, Tir à l'arc, Waterpolo...

## STAGE DE GRASS TRACK

11 et 18/07 de 14h à 18h - Morizès, Piste de Grass Track. 8 €/pers.  
 De 6 à 11 ans. Réservation : 06 23 80 20 78

## CAP33 dans les airs !!!

Floudès, Aérodrome

### Baptême Parapente à moteur

Du 01/07 au 31/08 - 50 €/pers. rés. au 06 81 38 89 15

### Baptême ULM

Du 13/07 au 04/08 : jeudi et vendredi 17h-19h samedi 14h-18h - 40 €/pers. rés. au 06 83 51 36 68

### Visite Aérodrome et parc avion ULM

Du 13/07 au 04/08 : jeudi et vendredi 17h-19h/ samedi 14h-18h - Gratuit. rés. 06 83 51 36 68

## ÇA SE PASSE CET ÉTÉ

### juillet

Jeudi 27 : Tablée nocturne

19h30-21h : Activités Beach Foot, Slackline, Tir à l'arc  
 Gratuit et ouvert à tous - Fontet, Base nautique

### août

Samedi 5 : Festi'CAP33

Programme dans encadré Comités sportifs départementaux

Du mardi 8 au jeudi 10 : Stage de Football (Gratuit)

9h-16h : Perfectionnement au Football pour les 12/16 ans  
 Monségur, Terrain de Football - Sur inscription au 06 46 68 92 68

Éveil au Judo 5/6 ans et 7/9 ans

Sensibilisation et initiation au judo par des jeux ludiques et d'opposition - La Réole, Dojo de Léville

Mardi 29/08 : 18h-18h30 (5/6 ans) et 18h30-19h (7/9 ans)

Mercredi 30/08 : 10h30-11h (5/6 ans) et 11h-11h30 (7/9 ans)

Jeudi 31/08 : 18h-18h30 (5/6 ans) et 18h30-19h (7/9 ans)

### Les associations partenaires :

Sporting Club Monségurais, section Handball ; Centre Équestre la Réole ; Échecs Club Réolais ; Yoga, A Fleur d'Âme ; La Réole Athlétisme et Marche Santé ; Élan Girondais ; Club de Gymnastique Girondais ; Parascendance ; Cercle Aéronautique des Vignobles du Bordelais ; École de Judo Réolaise ; Randonneurs du Haut Entre Deux Mers ; Sporting Club Monségurais Section Football ; Tennis Club Grignols-Aillas ; La Boule Fontésienne ; Moto Club Morizès ; Les archers d'Auros ; Squash Yvon Mau ; Zumbaddict ; Barie Castets Basket Club ; Zumb'avec Joa ; Tennis Club La Réole, Gironde ; Tennis Morizéen ; Sporting Club Monségurais section Tennis ; Tennis Club Auros ; Stade Réolais ; Centre équestre du Drop