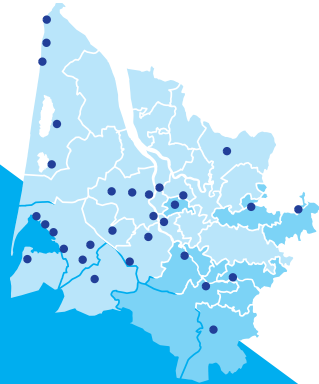


CAP 33

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 2023

Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Castillon Pujols * 05 57 40 08 70	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91
Arès 06 73 68 61 06	Bazadais * 06 46 31 59 28	Lacatau 05 56 03 21 01
Bassens 06 17 02 21 32	Pays foyen * 07 75 26 07 33	Lanton 06 07 31 18 86
Bègles 07 64 58 10 42	Réolais en Sud Gironde * 06 17 35 41 77	Léognan 06 20 96 05 98
Belin-Beliet 06 82 29 32 04	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Marcheprime 06 07 63 80 36
Biganos 06 73 27 22 95	Les Côteaux Bordelais * 06 89 54 57 39	Mios 05 57 17 07 92
Bruges 06 89 54 57 39	06 23 76 64 42	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Carcans 06 45 47 52 55	Coutras 06 43 41 96 60	05 56 05 71 14
Cenon 06 12 55 48 96	Eysines 06 33 83 59 77	Salles 05 56 88 38 87
Cestas 06 87 45 36 74	Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Convergence Garonne * 07 76 11 41 07	Floirac 05 57 80 87 00	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 2023

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.*

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.

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, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Études et Sports sous-marins, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Jeux d'Échecs, 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 :

- 05/07 Bruges ▶ Stade Galinier
- 06/07 Carignan de Bordeaux ▶ Plaine des sports de Cabannes
- 10/07 Bègles ▶ Bègles Plage
- 11/07 La Réole ▶ Quais de La Réole
- 12/07 Port Ste-Foy et Ponchapt ▶ Plage des Bardoulets
- 13/07 Eysines ▶ Château Lescombes
- 17/07 Cenon ▶ Parc Palmer
- 18/07 Floirac ▶ Stade Guyon
- 20/07 Saint-Médard-en-Jalles ▶ Espace des Bords de Jalle
- 22/07 Bassens ▶ Plaine des sports Griffons-Séguinaud
- 25/07 Lanton ▶ Bassin de baignade
- 26/07 Soulac-sur-Mer ▶ Plage CAP33
- 27/07 Coutras ▶ Lac des Nauves
- 31/07 Andernos-les-Bains ▶ Plage du Bety
- 01/08 Vendays-Montalivet ▶ Plage CAP33
- 02/08 La Teste-de-Buch ▶ Cazaux Lac
- 03/08 Grayan-et-L'Hôpital ▶ Gurp
- 04/08 Lacanau Océan ▶ Plage Maison de la glisse
- 08/08 Carcans-Maubuisson ▶ Place du Pôle
- 10/08 Mios ▶ Parc Birabeille
- 11/08 Salles ▶ Parking du collège
- 12/08 Arès ▶ Esplanade Dartiguelongue
- 16/08 Bazas ▶ Piscine
- 18/08 Belin-Beliet ▶ Jardin de la Gare
- 22/08 Biganos ▶ Parc Lecoq
- 24/08 Castillon-la-Bataille ▶ Pelouse Plage
- 25/08 Marcheprime ▶ Parc de l'église
- 29/08 Cestas ▶ Complexe sportif du Bouzet
- 31/08 Léognan ▶ Parc de la Mairie

Vivité 100% Gironde

gironde.fr/sorties

CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2023
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
DU BAZADAIS

BAZADAIS
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Gironde
LE DÉPARTEMENT

Lundi

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 (17/07 au 14/08) 16h-17h** ▶ Bazas, Poney club de Bazas (13 €, avec préparation, découverte et promenade à poney, sur réservation auprès du CAP33)

LES TOURNOIS (19h-20h30)

- ▶ **Basketball (17/07 au 21/08)** ▶ Bazas, terrain de Basketball à Castagnoles

Mardi (sauf 11/07 après-midi)

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 « AquaFun » 15h-16h30** ▶ Bazas, Piscine municipale (tarif entrée piscine)
- ▶ **Tir à l'arc/Trottinette-Roller-Skate 17h-18h30** ▶ Bazas, skate-park

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Ju-jitsu 19h-20h** ▶ Grignols, Salle des fêtes, animé par « Ju-jitsu Traditionnel »

LES TOURNOIS (20h-22h)

- ▶ **Badminton (18/07)**
- ▶ **Handball (25/07 et 22/08)**
- ▶ **Futsal (1^{er}/08)**
- ▶ **Basketball (8/08)** ▶ Bazas, gymnase Sainte-Cluque (Chaussures sportives indoor obligatoires)

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation randonnée 8h40** ▶ Bazas, RDV parking Ausone. Petite boucle de marche dans la campagne bazadaise, tout niveau et tout public, parcours ajustable, animé par « Caminots d'Aqui »
- ▶ **Kayak-polo 10h30-12h/14h-17h** ▶ Bernos-Beaulac Halte nautique, animé par « Club Canoë Kayak de Bernos-Beaulac »
- ▶ **Paddle/Canoë/Tir à l'arc/Course d'orientation/Mölkky 10h30-12h/14h-17h** ▶ Bernos-Beaulac, Halte nautique

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Ju-jitsu 19h-20h** ▶ Captieux, Centre culturel, animé par « Ju-jitsu Traditionnel »
- ▶ **Aquagym 19h-20h** ▶ Bazas, Piscine municipale (6 € dossier d'inscription obligatoire à remplir auprès de la mairie de Bazas)

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis/Tir à l'arc/Course d'orientation/Hockey sur city/Foot précision 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 (20/07)**
- ▶ **Volleyball (27/7 et 17/08)**
- ▶ **Badminton (3/08 et 24/08)**
- ▶ **Dodgeball (10/08)**

Bazas, gymnase Sainte-Cluque (Chaussures sportives indoor obligatoires)

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc/Football/Volley Ball sur herbe 10h-12h** ▶ Bazas, stade football Perette
- ▶ **Course d'orientation 10h-12h** ▶ Bazas, stade football Perette - animé par « Sud Gironde Orientation »
- ▶ **Canoë 14h-17h** ▶ Captieux, Lac de Taste
- ▶ **Beach Tennis/Volley Ball 14h-17h** ▶ Captieux, Lac de Taste
- ▶ **Course d'orientation 14h-17h** ▶ Captieux, Lac de Taste

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Équitation (6/10 ans) 10h-11h/11h-12h** ▶ Sillas, Ferme équestre « La Palombière » (10 €, 1h avec préparation, soins et initiation, sur réservation auprès du centre équestre)

LES TOURNOIS

- ▶ **Pétanque (28/07) 19h-21h** ▶ Bazas, Boudrome

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Bébés-lecteurs (22/07 et 5/08) 10h30-11h/11h15-11h45** ▶ Bazas, Polyèdre, animé par le « Polyèdre »
- ▶ **Baby Zic' (29/07 et 19/08) 10h30-11h30** ▶ Bazas, Polyèdre. Éveil des sens par les musiques du monde (4 à 18 mois), animé par « La Bazadaise »
- ▶ **Grands jeux extérieurs (12/08) 10h-12h** ▶ Bazas, Polyèdre. animé par le « Polyèdre »

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 18/07 et 8/08 - **10h-12h** ▶ Bazas, devant la piscine municipale

CAP33 *tour* **Un été 100% Gironde**

Mardi 11 juillet 15h-19h, La Réole - les quais : Badminton, Cyclisme, Escrime, Football, Handisport, Hockey sur gazon, Jeux d'Échecs, Lutte, Pelote basque, Roller et Skateboard, Rugby à XIII, Sport adapté, Sport en milieu rural, Tennis, Volley Ball

Mercredi 16 août 17h-21h, Bazas - devant la piscine municipale : Course d'orientation, Escrime, Etudes et Sports Sous-Marins, Handisport, Jeux d'Échecs, Pelote basque, Roller et Skateboard, Sport en Milieu Rural Associations : Sud Gironde Orientation, Beleza (ateliers percussions brésiliennes et concert participatif), USB Karaté, Ju Jutsu Traditionnel, USB Tennis, l'Auringleta (sensibilisation à une alimentation saine, équilibrée et locale), Souffle de Danse (danse en cercle issue de différentes cultures), USB Basket Ball, Club Canoë Kayak de Bernos Beaulac (Kayak-polo)

Challenge « Familles du Bazadais » - Gratuit

Venez défier les familles du territoire et les animateurs du CAP33. Du 12/07 au 16/08, 4 épreuves : Corde à sauter, Parcours du combattant, jeu de précision Cornhole et un jeu surprise (Classement mis à jour au quotidien et récompenses pour les gagnants).

Tournoi Bad'Tour Sud Gironde

4 étapes Badminton et une finale fin août, en double libre, catégories : débutant et confirmé

Tournoi de 20h à 22h

18/07 : Bazas, gymnase Sainte-Cluque
24/07 : Cadillac, gymnase Jean-Marie Pietrzak
08/08 : La Réole, gymnase Colette Besson
24/08 : Bazas, gymnase Sainte-Cluque

Challenge « Familles Sud Gironde » - Gratuit

Venez vous confronter aux familles des 4 territoires du Sud Gironde. 4 épreuves sportives : Tir à l'arc, Corde à sauter, Golf et Jeux de précision

02/08 15h-19h : Monségur, pôle nature
09/08 14h-17h : Bernos-Beaulac, Halte nautique
18/08 17h-20h : 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, Handball, Badminton, Volleyball, Karaté, Escrime) ; Tennis Club Grignols-Aillas ; Pétanque Bazadaise ; Cyclo Club de Captieux ; Ju-jitsu Traditionnel ; Ferme Equestre « la Palombière » ; Lotus Flowers ; Poney Club de Bazas ; Caminots d'Aqui ; Sud Gironde Orientation ; Paroles de Corps ; Racine Flottante ; Beleza ; Mutuum (A&a) ; Souffle de Danse ; L'Auringleta ; USB Cyclotourisme ; Vélo Club Bazas-Bernos ; Communes : Bazas, Captieux, Grignols, Bernos-Beaulac

Jeu de piste musical « Fort Boyard »

Mercredi 12/07 et 16/08 15h-17h ▶ Bernos-Beaulac, Halte nautique (4 épreuves, nombreux lots)
 Animé par « La Bazadaise »

Jeux vidéo

Mercredi 19/07 10h-12h ▶ Bazas, Polyèdre
 Animé par le Polyèdre

Vidéo Muséum

19/07 et 12/08 10h-12h ▶ Bazas, Polyèdre
 Découverte et participation au vidéo muséum (sensibilisation ludique à l'art contemporain) - Animé par « Mutuum (A&a) »

Lecture sur cour (sur réservation auprès du Polyèdre)

Vendredi 21/07 et 28/07 18h ▶ Bazas, Rdv devant le Polyèdre (gratuit). Lecture chez l'habitant par des comédiens, à partir de 14 ans

Atelier doublage de film (sur réservation auprès du CAP33 06 46 31 59 28)

Samedi 13/07 9h-13h ▶ Captieux, cinéma

Samedi 22/07 10h-14h ▶ Bazas, Polyèdre
 Animé par « Racine Flottante »

Tai Chi

Mardi 25/07 18h30-20h ▶ Bazas, la Brèche (sous la cathédrale, à côté de l'ALSH).
 Découverte de la pratique, pour tout âge et tout niveau
 Animé par « Dan Tian »

Karaté

Mardi 25/07 et 22/08 10h-12h ▶ Bazas, devant la piscine municipale

Mercredi 26/07 et 23/08 10h30-12h

▶ Bernos-Beaulac, Halte nautique
Jeudi 27/07 et 24/08 10h-12h ▶ Grignols, Stade de rugby - Animé par « USB Karaté »

Atelier cinéma

Visite du cinéma et ses coulisses, découverte vidéo avec fond vert en juillet et exposition des machines du cinéma en août (sur réservation au 06 81 73 37 45)

Mercredi 26/07 et 09/08 10h00-12h00 ▶ Bazas, Cinéma
 Animé par « Bazas Culture Cinéma »

Falun Dafa

Jeudi 17/08 et 24/08 10h-12h ▶ 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 »

Loup garou

Vendredi 11/08 16h-18h ▶ Bazas, Polyèdre
 Animé par le « Polyèdre »

Sophrologie (sur réservation auprès du CAP33 06 46 31 59 28)

27/07 et 03/08 11h-12h ▶ Bazas, rendez-vous au local 325 chemin de Praderon (proche lac St-Michel)
 Relaxation du corps et de l'esprit pour libérer les tensions. Adulte, tout niveau. Animé par « Paroles de Corps »

Danse en cercle

29/07 10h-12h ▶ Bazas, Polyèdre - Danse en cercle issue de différentes cultures - Animé par « Souffle de Danse »

Fitness/Sophrologie (sur réservation auprès du CAP33 06 46 31 59 28)

28, 29 et 30 août 12h30-13h15 ▶ Bazas, rdv au local 325 chemin de Praderon (proche lac St-Michel)
 Sport ("cardio" 15min) et relaxation pour entretenir son corps et son esprit. Adulte, tout niveau.
 Animé par « Paroles de Corps »