



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

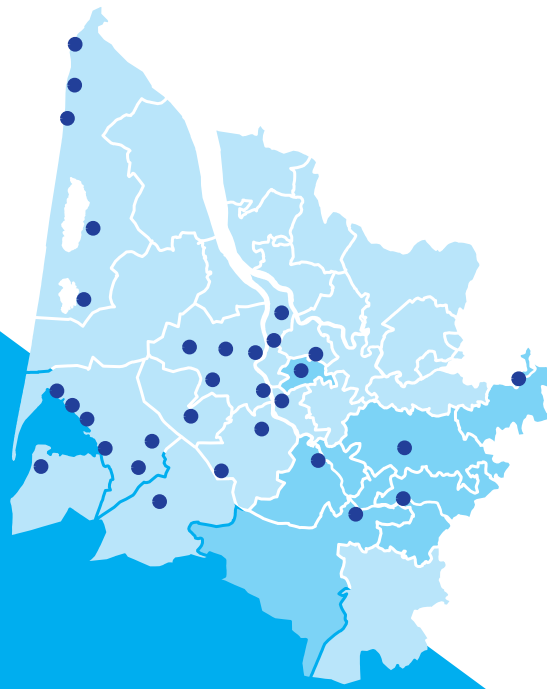
Ambarès- et-Lagrange 06 62 52 20 28	Pays Foyen * 07 75 26 07 33	
Andernos- les-Bains 06 42 51 54 61	Cdc Du Réolais En Sud Gironde 06 17 35 41 77	Lacanau 05 56 03 21 01
Ares 06 73 68 61 06	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Lanton 06 07 31 18 86
Bassens 06 17 02 21 32	Les Coteaux Bordelais * 06 23 76 64 42	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		

* 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 des Communes du Sud Gironde
Du lundi au vendredi 10h-12h et 14h-17h
☎ 06 82 14 54 14

Cap33cdcsudgironde.fr / www.cdcsudgironde.fr

Cap33 Sud Gironde

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 SUD GIRONDE



Lundi (sauf 14/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Kan Jam/Disc Golf/Roller/Trottinette/Défis orientation** 15h30-18h30 ▶ Langon, Parc des Vergers (7/07 au 11/08)/Saint-Macaire, Remparts (18 et 28/08)
- ▶ **Escrime** (7/07 au 11/08) 15h30-18h30 ▶ Langon, Parc des Vergers

LES TOURNIS

- ▶ **Futsal** (7/07 au 11/08) 20h-22h ▶ Langon, Halle de Durros
- ▶ **Basket-ball** (11 et 18/08) 20h-22h ▶ Langon, Halle de Durros

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Canoë** (8/07 au 26/08) 9h30/11h/12h30 ▶ Villandraut, Base nautique (sur réservation au 06 82 14 54 14)
- ▶ **Battle Archery/Jeux de Précision** (8/07 au 26/08) 10h-12h30 ▶ Villandraut, Base Nautique
- ▶ **E-sport** (8/07 au 29/07) 15h-17h ▶ Langon, Médiathèque intercommunale, La Quincaillerie
- ▶ **Rallye Patrimoine** (8/07 au 5/08) 14h30-17h ▶ Villandraut, Château
- ▶ **Tir à l'arc** (du 08/07 au 05/08) 15h30-17h ▶ Villandraut, Château
- ▶ **Waterpolo/Jeux aquatiques/Slackline/Jeux de précision/Echecs** (8/07 au 19/08) 15h30-18h ▶ Villandraut, Piscine intercommunale
- ▶ **Équitation** ⁽¹⁾ (8/07 au 5/08 et 26/08) 17h-19h ▶ Langon, Club Hippique La Gourmette

LES TOURNIS

- ▶ **Tennis de Table** (8/07 au 26/08) 19h30-21h ▶ Pian, Gymnase du Collège

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiations à l'informatique** (juillet) 9h-12h/14h-17h ▶ Club informatique, 20bis, rue Abel Gourgues 33210 Langon
- ▶ **E-sport** (9 au 30/07) 10h-12h/14h-17h30 ▶ Langon-Médiathèque intercommunale, La Quincaillerie
- ▶ **Football** (9/07 au 6/08) 11h-12h ▶ Saint-Macaire, Remparts

- ▶ **Atelier robotique** (16 et 30/07) 14h30-17h30 ▶ Langon-Médiathèque intercommunale, La Quincaillerie
- ▶ **Shorinji Kempo «art martial japonais»** (30/07 au 13/08) 15h30-17h30 ▶ Langon, Parc des Vergers
- ▶ **Tir à l'arc/Pickleball/Beach Tennis/Palets Cornhole/Mölkky** 15h30-18h ▶ Langon, Parc des Vergers (9/07 au 13/08) Saint-Macaire, Remparts (20 et 27/08)
- ▶ **Atelier jeux de théâtre** (23/07) 16h-18h ▶ Langon, Parc des Vergers
- ▶ **Badminton** (9/07 au 20/08) 19h-20h ▶ Langon, Halle de Duros

LES TOURNIS

- ▶ **Badminton** (9/07 au 20/08) 20h-22h30 ▶ Langon, Halle de Duros

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Battle Archery/Disc golf/Jeux et défis précision/Slackline** (10 au 21/08) 10h-12h30 ▶ Castets, Bords du Canal
- ▶ **Escrime** (10 au 31/07) 10h-12h30 ▶ Castets, Bords du Canal
- ▶ **Canoë-Vtt** (7 au 21/08) départ à 10h et 11h ▶ Castets, Bords du Canal (sur réservation au 06 82 14 54 14)
- ▶ **Les gardiens de Natura 2000** ⁽⁴⁾ (17/07) 10h-11h15 ▶ Castets, Bords de Canal
- ▶ **E-sport** (10 au 31/07) 14h-17h30 ▶ Langon-Médiathèque intercommunale « La Quincaillerie »
- ▶ **Basket** (21 et 28/08) 14h-17h ▶ Langon, Gymnase Garros

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Équitation** ⁽¹⁾ (17/07 au 07/08 et 28/08) 17h-18h/18h-19h ▶ (15€/pers, sur réservation au 05 56 63 07 46)
- ▶ **Équitation handisport** ⁽²⁾ (17/07 au 7/08 et 28/08) 19h-20h ▶ (15€/pers, sur réservation au 05 56 63 07 46)

Vendredi (sauf 15/08)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Cirque** (4/07) 17h30-19h30 ▶ Langon, Parc des Vergers
- ▶ **E-sport** (11 au 25/07) 14h-17h30 ▶ Langon, Médiathèque intercommunale « La Quincaillerie »

- ▶ **Course Robotique** (11/07 et 25/07) 15h30-17h30 ▶ Saint-Macaire, Remparts
- ▶ **Jeux traditionnels** (11/07) 15h30-18h30 ▶ Saint-Macaire, Remparts comité du sport en milieu rural
- ▶ **Shorinji Kempo- art martial japonais** (25/07 et 08/08) 15h30-17h30 ▶ Saint-Macaire, Remparts
- ▶ **Échecs** (11/07 au 22/08) 15h30-18h ▶ Saint-Macaire, Remparts
- ▶ **Tir à l'arc/Défis orientation/Speedminton/Slackline/Battle Archery/Escrime** (11/07 au 22/08) 15h30-18h30 ▶ Saint-Macaire, Remparts
- ▶ **Atelier jeux de théâtre** (11 et 18/07) 16h-18h ▶ Saint-Macaire, Remparts
- ▶ **Cirque** (25/07) 16h-18h ▶ Saint-Macaire, Remparts

LES TOURNIS

- ▶ **Échecs** (18/07) 20h-22h ▶ Saint-Macaire, Salle des fêtes
- ▶ **Tir à l'arc** (1/08) 18h30-20h30 ▶ Saint-Macaire, Remparts

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc** (05/07) 14h-17h ▶ Stade Municipal de Fargues
- ▶ **Badminton/Tennis de Table** (12/07 au 23/08) 10h30-12h ▶ Pian, Gymnase du Collège

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
- ▶ Équitation ⁽¹⁾ : Pantalon et Chaussures fermées obligatoires, à partir de 6 ans en famille, initiation de 20 min
- ▶ Équitation Handisport ⁽²⁾ : activité adaptée aux personnes en situation de handicap moteur
- ▶ Canoë ⁽³⁾ : Chaussures fermées obligatoires
- ▶ Natura 2000 ⁽⁴⁾ : Jeux de plateau

CAP33 vous propose des activités culturelles !



« Festi' CAP33 »

Coup d'envoi des CAP33 en Sud Gironde
Vendredi 4 juillet ▶ Parc des Vergers à Langon
15h30-17h ▶ Handi valides «partageons du sport ensemble»
17h-19h30 ▶ «Défie tes éduc CAP33»
Athlétisme, Basket, Beach Tennis, Défi vélo, Échecs, Équitation, Gymnastique, Judo, Skateboard, Slackline, Tennis, Tir à l'arc, Tennis, ...

Fête médiévale

Samedi 30 août
14h-18h ▶ Saint-Macaire, Château de Tardes
Course d'orientation, Échecs, Tir à l'arc et Escrime

Associations partenaires de CAP33

Les plumes Langonnaises Badminton ; Stade Langonnais Basketball ; B-Side ; Canoë Kayak Bommes Nautiques ; Club d'échecs de Saint-Macaire ; Club Hippique de la Gourmette ; Shorinji Kempo, Club Informatique Langonnais ; SMAHBB ; le Service Culturel de la CDC du Sud Gironde ; Adichats ; Les Médiévales ; Escrime de Saint-Macaire Club d'échecs de Saint-Macaire.
Les communes de Castets et Castillon, Langon, Saint-Macaire, Villandraut.