

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 aussi 29 centres en 2020



| | | |
|--|---|---|
| Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47 | Eysines 06 33 83 59 77 | |
| Arès 06 73 68 61 06 | Grayan-et-l'Hôpital 06 60 97 57 88 | |
| Audenge 06 14 47 29 54 | La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91 | Mios 05 57 17 07 95 |
| Bassens 06 37 60 92 67 | Lacau 05 56 26 03 08 | Pays Foyen* 07 75 26 07 33 |
| Bègles 06 16 16 17 19 06 48 06 25 41 | Lanton 05 56 03 31 28 | Réolais en Sud Gironde* 05 56 71 71 55 |
| Bazadais* 06 46 31 59 28 | Léognan 07 80 30 67 55 | Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14 |
| Biganos 06 73 27 22 95 | Les Coteaux Bordelais* 06 52 47 97 54 | Salles 06 08 06 15 68 |
| Bruges 05 56 16 48 70 | Marcheprime 07 87 61 53 27 | Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74 |
| Carcans 06 15 41 67 61 | Martignas-sur-Jalle 06 82 01 84 00 | Sud Gironde* 06 82 14 54 14 |
| Castillon Pujols* 05 57 56 08 74 | Médoc Cœur de Presqu'île* 06 32 21 21 84 | Vendays Montalivet 06 81 66 36 07 |
| Convergence Garonne* 07 76 11 41 07 | | |

Plus de 80 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.

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 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.*

Renseignements et inscriptions

Communauté de communes Convergence Garonne
Du lundi au vendredi 9h-12h et 13h30-17h

☎ 05 56 76 38 00

<https://sports.convergence-garonne.fr>

📍 CAP33 convergence garonne

Réglementation COVID-19*

Seules les activités sportives individuelles pratiquées en extérieur sont autorisées
Les activités sportives impliquant ou favorisant les contacts entre les personnes ne sont pas autorisées.

Distanciation

Il convient de prévoir entre deux personnes un espace sans contact au-delà de 1 m :

- ▶ 10 m pour la pratique du vélo et de la course à pied
- ▶ 5 m pour la marche rapide
- ▶ 1,5 m en latéral entre deux personnes
- ▶ pour les autres activités, un espace de 4 m² est prévu pour chaque participant

Règles sanitaires de pratique d'une activité CAP33

- ▶ Lavage fréquent des mains avec du savon ou du gel hydro-alcoolique
- ▶ Les collations et l'hydratation doivent être gérées individuellement (bouteilles personnalisées, ...)
- ▶ L'échange ou le partage d'effets personnels (serviette, ...) doit être proscrit
- ▶ L'utilisation de matériels personnels est privilégiée, à défaut, le matériel commun sera nettoyé et désinfecté avant et après chaque utilisation
- ▶ Le port du masque rend difficile la pratique d'un grand nombre de disciplines sportives. Il se justifie cependant dans certaines situations où les mesures de distanciation ne pourraient pas être strictement respectées.

Pour les personnes ayant contracté le Covid-19 et/ou symptomatologie évocatrice d'une atteinte par le Covid-19 une consultation médicale est nécessaire pour toute reprise. Le Département de la Gironde et le centre CAP33 organisateur de l'activité dégagent leur responsabilité en cas de non-respect de cette obligation.

*source : GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DE REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES - Post-confinement lié à l'épidémie de Covid-19, Ministère des sports, mai 2020



CAP 33

80 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2020
COMMUNAUTE DE COMMUNE
CONVERGENCE GARONNE

* 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.

Lundi (sauf 6/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc Golf** (sauf 24/08) **16h-17h** ▶ Cadillac, Stade, accès sous Pont Eiffel
- ▶ **Disc Golf** (sauf 24/08) **17h-18h** ▶ Cadillac, Stade, accès sous Pont Eiffel
- ▶ **Tai So*** (13, 20, 27/07 et 03/08) **17h30-18h30** ▶ Cadillac, Stade, accès sous Pont Eiffel
- ▶ **Tennis de Table/Badminton** (27/07) **18h30-20h** ▶ Cadillac, Gymnase des Baries, face au collège «Un pôle sports de raquettes»

LE TOURNOI

- ▶ **Défi sportif** (sauf 24/08) **17h30-19h** ▶ Cadillac, Stade, accès sous Pont Eiffel. Des épreuves de précision à faire en famille (ex : 1 adulte/1 enfant)

Mardi (sauf 14/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Ateliers Sport santé (Circuits trainings-Epreuves combinées) 10h-11h30** ▶ Podensac, Parc Château Chavat, Allées Georges Montel. «Adapté pour tout âge et tous niveaux»
- ▶ **Renforcement musculaire*** (28/07) **10h-10h45/10h45-11h30** ▶ Podensac, Parc Château Chavat, Allées Georges Montel. Gym Cardio adaptée à tous (prévoir serviette ou tapis de sol)
- ▶ **Découverte Marche Nordique*** (sauf 7, 14 et 21/07) **10h-11h30** ▶ Podensac, Parc Château Chavat, Allées Georges Montel
- ▶ **Atelier percussion brésilienne** Animé par la Compagnie Beleza (21, 28/07 et 4/08) **10h-12h** ▶ Podensac, Parc Château Chavat, Allées Georges Montel
- ▶ **Randonnée Patrimoine* (Marche Nordique)** (7 et 21/07) **9h30-11h30** ▶ Paillet, Parvis de la Mairie. Boucle de 6 km adaptée à tous autour du site de «l'Ile Raymond» Via la Bastide de Rions
- ▶ **Arc parabolique (du tir en cloche) !!!** (21, 28/07 et 4/08) **16h-17h** ▶ Cérons, Complexe sportif Georges Tachon
- ▶ **Roller 16h-17h** ▶ Cérons, Complexe sportif Georges Tachon. (Protection et Rollers fournis - Amenez vos casques si vous en avez !)
- ▶ **Golf/Beach Tennis 17h15-18h15** ▶ Cérons, Complexe sportif Georges Tachon Gym avec engins

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Canoé-Randonnée*** **13h30/15h30/17h** ▶ Pujols/Ciron, Aire Sports-Loisirs, 40 Rte de Lassalle. Uniquement sur réservation 07 76 11 41 07. Trois descentes accompagnées avec retour en Randonnée pédestre

- ▶ **Tir à l'arc ventouse 14h-18h** ▶ Pujols/Ciron, Aire Sports-Loisirs, 40 Rte de Lassalle
- ▶ **Disc Golf 14h-18h** ▶ Pujols/Ciron, Aire Sports-Loisirs, 40 Rte de Lassalle
- ▶ **Slackline 14h-18h** ▶ Pujols/Ciron, Aire Sports-Loisirs, 40 Rte de Lassalle

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Roller** (août) **10h-11h30** ▶ Arbanats, Cour de l'école, Bordure D113. (Protection et rollers fournis, amenez vos casques si vous en avez !)
- ▶ **Tir à l'arc ventouse** (août) **10h-11h30** ▶ Arbanats, Cour de l'école, Bordure D113
- ▶ **Tennis de Table** (août) **10h-11h30** ▶ Arbanats, Cour de l'école, Bordure D113
- ▶ **Foot Golf** (août) **10h-11h30** ▶ Arbanats, Cour de l'école, Bordure D113
- ▶ **Tennis** (juillet sauf 2/07) **10h-11h30** ▶ Saint-Michel de Rieufret, Ecole, Chemin Roumieu
- ▶ **Tir à l'arc ventouse** (juillet sauf 2/07) ▶ Saint-Michel de Rieufret, Ecole, Chemin Roumieu
- ▶ **Disc Golf** (juillet sauf 2/07) ▶ Saint-Michel de Rieufret, Ecole, Chemin Roumieu
- ▶ **Tir à l'arc Golf 15h30-16h30** ▶ Cérons, Complexe sportif Georges Tachon
- ▶ **Foot Golf 16h30-17h30** ▶ Cérons, Complexe sportif Georges Tachon
- ▶ **Disc Golf 17h30-18h30** ▶ Cérons, Complexe sportif Georges Tachon
- ▶ **Baby Gym** (9/07) **17h-17h45/17h45-18h30** ▶ Landiras, Salle polyvalente, Route de Balizac. Dès 3 ans avec participation d'un adulte
- ▶ **Gymnastique Rythmique** (9/07) **17h-17h45/17h45-18h30** ▶ Landiras, Salle polyvalente, Route de Balizac. Gym avec engins

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Parcours d'orientation 10h-11h30** ▶ Podensac, Parc Chavat, Allées Georges Montel. Pour tous
- ▶ **Tennis 10h-10h45/10h45-11h30** ▶ Podensac, Parc Chavat, Allées Georges Montel
- ▶ **Renforcement musculaire*** (17/07) **10h-10h45/10h45-11h30** ▶ Podensac, Parc Chavat, Allées Georges Montel. Gym Cardio adaptée à tous (prévoir serviette ou tapis de sol)
- ▶ **Atelier argile et végétaux** Entre modelage et land'art Animé par l'association Art'Gile (10,31/07, 7, 11 et 21/08) **10h-12h** ▶ Podensac, Parc Chavat, Allées Georges Montel
- ▶ **Golf 15h30-16h30** ▶ Cadillac, Stade, Accès sous le pont Eiffel
- ▶ **Foot Golf 16h30-17h30** ▶ Cadillac, Stade, Accès sous le pont Eiffel
- ▶ **Tir à l'Arc 16h30-17h30** ▶ Cadillac, Stade, Accès sous le pont Eiffel

- ▶ **Atelier percussion brésilienne** Animé par la Compagnie Beleza (10, 17, 24/07 et 7/08) **16h30-18h30** ▶ Cadillac, Gymnase des Baries, Face au collège
- ▶ **Tennis de Table/Badminton** (août) **18h-19h30** ▶ Cadillac, Gymnase des Baries, Face au collège «Un pôle sports de raquettes»
- ▶ **Baby Gym** (9/07) **17h-17h45/17h45-18h30** ▶ Landiras, Salle polyvalente, Route de Balizac. Dès 3 ans avec participation d'un adulte
- ▶ **Gymnastique Rythmique** (9/07) **17h-17h45/17h45-18h30** ▶ Landiras, Salle polyvalente, Rte de Balizac. Gym avec engins

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Sophrologie Dynamique*** (24/07 et 28/08) **10h-11h30** ▶ Podensac, Parc Château Chavat, Allées Georges Montel «Dans un cadre naturel et en douceur, travaillez sur votre ressenti corporel» Sur réservation. (Prévoir serviette ou tapis de sol) 2€/pers.

LES TOURNOIS

- ▶ **Défi sportif** (sauf 17/07 et 14/08) **10h15-11h45** ▶ Parc Chavat, Allées Georges Montel. Des épreuves de précision à faire en famille. (ex : 1 adulte/1 enfant)
- ▶ **Tir à l'arc*** **18h-19h** ▶ Cadillac, Stade, Accès sous le pont Eiffel

Samedi

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Pilates-Stretching postural-Relaxation** (11, 18, 25/07 et 01/08) **10h30-12h** ▶ Cadillac, Parc de la Piscine Uniquement sur réservation 06 32 86 19 88 (8€/pers.)

Cet été CAP33 vous propose des activités culturelles !

Nombre de places limité, réservation fortement conseillée au 07 76 11 41 07. En fonction du nombre d'inscrits, des ateliers en sous-groupes pourront être mis en place.

Associations partenaires

Union Athlétique Cadillacaise (Badminton/Judo/Tennis de Table-Tir à l'arc) ; Tennis Club Podensacais ; Tennis Club du Rieufret ; Association Tous en Baskets Cardan ; Judo Club Portets ; Gymnastique Rythmique Landiras ; Football Club des Graves ; Cabinet de sophrologie Laurent Triskel Castres ; Association modérato Cantabile ; Compagnie Beleza ; Association Art'Gile

Cet été, CAP33 vous propose des activités culturelles !

Nouveauté ! En complément des activités sportives et de loisirs, de nombreux ateliers de pratique culturelle vous sont proposés sur plusieurs rendez-vous pendant l'été.



● Légende activités culturelles

«Challenge» familles Sud Gironde

Gratuit, venez-vous confronter aux familles des 4 territoires. 4 épreuves sportives :

Course d'orientation, Tir à l'arc, Golf et Défi surprise Points cumulés lors de chaque étape**15 juillet 14h-17h**

- ▶ Bernos-Beaulac, Base nautique

24 juillet 15h30-18h30

- ▶ Saint-Macaire, Aux remparts

7 août 15h-18h30

- ▶ Fontet, Base nautique

24 août 16h-19h

- ▶ Cadillac, Stade (accès sous Pont Eiffel)

Informations pratiques

- ▶ *Pour les activités repérées par un astérisque priorité sera donnée aux personnes ayant réservé au 07 76 11 41 07 : 9h-12h et 13h30-19h en semaine
- ▶ Un protocole d'accueil spécifique sera mis en place sur l'ensemble des sites. Néanmoins il est fortement recommandé de prévoir du gel hydro alcoolique, un masque et votre bouteille d'eau. Tout le matériel est fourni par CAP33 mais vous pouvez amener votre propre équipement (raquettes, bâtons de marche, rollers, ...) si vous le souhaitez. Merci d'arriver en tenue sportive, vestiaires et sanitaires pouvant être fermés selon les sites.
- ▶ Pas d'activité les 6 et 14 juillet
- ▶ En cas d'intempéries, pour des raisons de sécurité, le centre CAP33 se réserve le droit d'annuler une activité
- ▶ Programme prévisionnel sous réserve de modifications