

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
33 centres
en 2024

| | | |
|---|--|--|
| Ambarès- et-Lagrove 06 62 52 20 28 | Castillon-Pujols* 06 72 30 36 06 | Lacanau 05 56 03 21 01 |
| Andernos- les-Bains 05 56 82 02 47 | Bazadais* 06 46 31 59 28 | Lanton 06 07 31 18 86 |
| Arès 06 73 68 61 06 | Pays foyen* 07 75 26 07 33 | Léognan 06 20 96 05 98 |
| Bassens 06 17 02 21 32 | Réolais en Sud Gironde* 06 17 35 41 77 | Marcheprime 06 07 63 80 36 |
| Bègles 07 64 58 10 42 | Sud Gironde* 06 82 14 54 14 | Mérignac 05 56 18 80 12 |
| Belin-Beliet 05 56 88 38 86 | Les Coteaux Bordelais* 06 23 76 64 42 | Mios 05 57 17 07 92 |
| Biganos 06 73 27 22 95 | Coutras 06 43 41 96 60 | Saint-Médard- en-Jalles 05 56 05 71 14 |
| Bruges 06 89 54 57 39 | Eysines 06 33 83 59 77 | Salles 05 56 88 38 86 |
| Cenon 06 12 55 48 96 | Floirac 05 57 80 87 00 | Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74 |
| Cestas 07 88 15 01 40 | Grayan- et-l'Hôpital 06 70 30 17 62 | Vendays- Montalivet 06 81 66 36 07 |
| Convergence Garonne* 06 27 55 18 12 | La Teste- de-Buch 06 40 41 27 91 | Villenave d'Ornon 05 57 30 78 76 |

* 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 2024

CAP33 et les Comités Sportifs Départementaux

Les centres CAP33 vous proposent de nombreuses animations gratuites en partenariat avec les comités sportifs départementaux d'Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller et Skateboard, Rugby, Savate Boxe française, Sport adapté, Surf, Tennis et Volley Ball.



Renseignements et inscriptions

RENAUDON Nicolas
Chef de centre CAP33
☎ 06 62 52 20 28

Piscine municipale Alain Bernard
Inscription pour les activités nautiques
☎ 05 56 77 34 68

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 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.

Retrouvez toutes les activités CAP33
de tous les centres sur gironde.fr/sorties

gironde.fr/sorties



CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2024
COMMUNE D'AMBARÈS-ET-LAGRAVE



PROGRAMME ÉTÉ 2024 - COMMUNE D'AMBARÈS-ET-LAGRAVE

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

Du 15 juillet au 14 août

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée VTT 9h30-12h** ▶ GR Métropolitain (Départ Complexe sportif Lachaze)
- ▶ **Badminton 14h-16h30** ▶ Tennis couvert, Complexe sportif de Lachaze
- ▶ **Initiation pêche (sauf 22 et 29/07) 15h-16h30/16h30-18h** ▶ Plan d'eau La Blanche

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Stretching 10h30-11h30** ▶ Parc Kelheim

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Course d'orientation 10h-12h** ▶ Complexe sportif Lachaze
- ▶ **Tir à l'arc (sauf 6 et 13/08) 14h-16h30** ▶ Pas de tir Saint-Denis
- ▶ **Initiation judo (uniquement le 16 et 23/07) 17h30-19h** ▶ Dojo du complexe sportif Lachaze
- ▶ **Course d'orientation de l'US Cenon (uniquement le 30/07 et le 06/07) 14h-18h** ▶ Plan d'eau de la Blanche

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Cardio training 10h30-11h30** ▶ Solarium, Piscine municipale Alain Bernard
- ▶ **Aquabike 12h-12h45** ▶ Piscine municipale Alain Bernard (2€)

LES TOURNOIS

- ▶ **Basket 3x3 17h30-19h30** ▶ City stade

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Stand up paddle 14h-15h30/15h30-17h** ▶ Plan d'eau La Blanche
- ▶ **Tennis sur herbe 14h30-16h30** ▶ Complexe sportif Lachaze

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Relaxation 10h30-11h30** ▶ Solarium, Piscine municipale Alain Bernard
- ▶ **Aqua Boxing 18h-18h45** ▶ Piscine municipale Alain Bernard (2€)

LES TOURNOIS

- ▶ **Pétanque 10h-12h** ▶ RPA Le moulin
- ▶ **Volley sur herbe 18h-22h30** ▶ Complexe sportif Lachaze

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche déchets 9h30-11h30** ▶ Plan d'eau La Blanche
- ▶ **Tennis de Table 10h-12h** ▶ Salle Charles Fabre
- ▶ **Volley sur herbe 14h-16h** ▶ Complexe sportif Lachaze
- ▶ **Mölkky 14h-16h** ▶ Complexe sportif Lachaze
- ▶ **Tir à l'arc (sauf 8/08) 14h-16h30** ▶ Pas de tir Saint-Denis

- ▶ **Jeux gonflables 16h-20h** ▶ Piscine municipale Alain Bernard (prix d'une entrée classique à la piscine)
- ▶ **Initiation jujitsu (uniquement le 18 et 25/07) 17h30-19h** ▶ Dojo du complexe sportif Lachaze
- ▶ **Baptême de plongée (uniquement le 18 et 25/07) 18h-20h** ▶ Piscine municipale Alain Bernard

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Aqua Tonic 12h-12h45** ▶ Piscine municipale Alain Bernard (2€)

LES TOURNOIS

- ▶ **Foot 5x5 19h-21h** ▶ Salle Charles Fabre, Complexe sportif Lachaze

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée VTT 9h30-12h** ▶ GR Métropolitain (Départ Complexe sportif Lachaze)
- ▶ **Stand up paddle 14h-15h30/15h30-17h** ▶ Plan d'eau La Blanche
- ▶ **Initiation pêche (uniquement le 12/08) 15h-16h30 et 16h30-18h** ▶ Plan d'eau La Blanche

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Abdos/Fessiers 10h30-11h30** ▶ Solarium, Piscine municipale Alain Bernard
- ▶ **Aqua Bike 18h-18h45** ▶ Piscine municipale Alain Bernard (2€)

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton 15h-17h** ▶ Tennis couvert, Complexe sportif Lachaze
- ▶ **Hand à 4 sur herbe (uniquement le 26/07) 18h30-22h** ▶ Complexe sportif Lachaze

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Stand up Paddle 10h-11h30** ▶ Plan d'eau La Blanche
- ▶ **Stretching 9h30-10h30** ▶ RPA Le moulin
- ▶ **Bébé nageur 10h45-11h30** ▶ Piscine municipale Alain Bernard (2€)
- ▶ **Cardio training 11h-12h** ▶ Parc Kelheim

Consignes pour la pratique

- ▶ Les activités sont sur inscription par téléphone au 06 62 52 20 28 et sur site
- ▶ L'inscription par téléphone est prioritaire par rapport à l'inscription sur site
- ▶ La limite du nombre d'inscriptions se fait en fonction de la limite de pratiquants pouvant être encadrés par les éducateurs sportifs de l'activité physique sportive concernée
- ▶ Penser à apporter de quoi s'hydrater et se protéger du soleil pour les activités en extérieur (crème solaire, casquette voire lunettes)
- ▶ Le port du casque est obligatoire dans le cadre des randonnées VTT

Informations pratiques

- ▶ Toutes les activités sportives proposées (hebdomadaires et ponctuelles) sont gratuites dans le cadre du CAP33 à l'exception des aqua-activités (Aquabike, Aqua Boxing, Aqua Tonic bébé nageurs et des jeux gonflables au prix d'une entrée classique à la piscine) au tarif de 2€ par séance
- ▶ Stand-up paddle : en fonction de la météo
- ▶ Randonnée VTT : en fonction de la météo Possibilité de venir avec son propre vélo (attention, nous n'avons que des vélos 24" et 26" à prêter, ils ne sont donc pas adaptés pour les enfants)
- ▶ Les lieux de pratique :
 - Complexe sportif Lachaze : 8, avenue de Grandjean
 - Plan d'eau de la Blanche : chemin de Beaujet
 - Piscine municipale Alain Bernard : avenue Pierre Barre
 - City stade : Avenue de l'Europe (à côté de l'école Rosa Bonheur)
 - Parc Kelheim : avenue Pierre Mendès France
 - RPA Le Moulin : 42, avenue Jules Ferry
 - Pas de tir : rue Paulin de Nole
- ▶ Programme prévisionnel, sous réserve de modifications
- ▶ Le port du casque est obligatoire pour l'activité Randonnée VTT.

CET ÉTÉ, À AMBARÈS-ET-LAGRAVE

Jeux gonflables

Tous les jeudis (11/07 au 29/08)

- ▶ Piscine municipale Alain Bernard

Bateaux Mississippi (petit bain)

Le 18 et le 25/07

Parcours piscine (grand bain)

Tous les jeudis (sauf le 18 et 25/07)

Associations partenaires de CAP33

Association Sportive Ambarésienne (ASA)
US Cenon Course d'orientation
Fédération des associations agréés de Pêche et de Protection du milieu aquatique de la Gironde

Programmations culturelles

Les Vertigineuses « ANONIMA » par VAIVÉN CIRCO (Espagne)

Mercredi 17/07 20h ▶ Parc Charron (Ouverture des portes à partir de 19h) Par « VAIVÉN CIRCO (Espagne) »

« Jeunes Princes » Isma et Bookie Blanco

Jeudi 4 juillet 19h ▶ Piscine Municipale Alain Bernard

Lagrange Ouvre le bal

Vendredi 5 juillet 19h30 ▶ Quartier de Lagrave, rue de la gare, porte Gérard Mouchague

Ciné plein air

(Astérix : Le secret de la potion magique)

Samedi 24/08 21h30 ▶ Parc Charron

L'été Métropolitain

« AÏLA » / Marina Ciana & Michaël Amouroux

Vendredi 19/07 19h30 ▶ Château Peychaud (durée 1h15 à 1h30) Par « Marina Ciana & Michaël Amouroux »

« La Grande boueuse »

Mercredi 24/07 19h30-20h45 ▶ Parc Charron (durée 1h10) Par « Cie Sentimentale Foule »

« Las Gafas y la plancha »

Mercredi 31/07 19h30 ▶ Parc Charron (durée 1h) Par « Einstein on the Beach »

« Terre ! »

Vendredi 2/08 17h ▶ Maison d'hôtes l'Eyre et la Gûa, 71, rue Edmond Faulat (durée 30 mn) Par « Les Lubies »

« Mascotte »

Mercredi 7/08 19h30 ▶ Parc Charron (durée 40 mn) Par « Cie Jusqu'ici tout va bien »

« Soliloques »

Mercredi 21/08 19h30 ▶ Centre équestre L'Envol, 141, avenue du Roy, Chemin de Durandeau (durée 1h10) Par « La Compagnie Singulière »

« Sophye SOLIVEAU - Inédits de l'été » Musique de nuit

Jeudi 29/08 20h ▶ Parc Charron (durée 1h30)

