

Vendredi 10 juillet → Cadillac-sur-Garonne
Passage du Tour de France (7^e étape)

Ouverture des CAP33 en Sud Gironde

10h-16h30 Esplanade des Remparts, Cadillac sur Garonne

Animations sur le village Tour de France : animations CAP33, escalade, rugby, parcours de sécurité routière, activités adaptées, initiation vélo...

Clôture CAP33 CDC Convergence Garonne

Vendredi 28/08 - 17h-20h30 Podensac, Parc Chavat. Venez pratiquer des activités sportives avec les associations du territoire qui ont participé au CAP33 (Ciné plein air à partir de 21h)

Associations partenaires CAP33

Art du yoga ; ASL Landiras ; Sport boule Portets ; Bouzig Preignacais ; Podensac escrime ; TC Haut Benauges ; TC Podensac ; TC Rieuffret ; UAC (Tennis de table, Judo, Boxe) ; Harmonie sophrologie ; Vivre est un art ; Les amis de la nature ; Comité de jumelage de Pujols sur Ciron ; CA Portets ; FC Graves ; La Fraternelle de Landiras ; Pétanque Vireladaise ; TC de l'Artolie ; Boules Céronaise ; Country Pod' ; Entre 2 danses ; Jizo ; AE2R ; CKH Music ; Ouistiti Circus ; Seul les poissons ; Beleza ; UAC Rugby ; AGRL

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.

Plus de 100 activités sportives et culturelles, accessibles dès 15 ans, en famille ou seul.

3 façons de participer

▶ DÉCOUVERTES GRATUITES

Testez librement de nombreuses activités toute la semaine.

▶ APPROFONDISSEMENT

Initiez-vous ou progressez sur plusieurs séances (gratuit ou tarif modéré).

▶ TOURNIS

Participez à des moments conviviaux, en individuel ou en équipe.

Renseignements et inscriptions

Communauté de Communes Convergence Garonne

Lundi 14h-17h
Mardi 14h-16h
Vendredi 9h-11h30

☎ 06 27 55 18 12

* CDC = Communauté de Communes

Retrouvez les activités CAP33 de chaque centre sur gironde.fr/sorties



CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2026
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
CONVERGENCE GARONNE



Lundi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Boxe éducative** (6/07) 18h -19h → Loupiac, Salle des fêtes
- ▶ **Initiation Judo** (juillet et 3/08) 17h-18h → Loupiac, Salle des fêtes
- ▶ **Atelier magie & illusion** (6/07) 17h-19h → Loupiac, Salle des fêtes (sur réservation 06 09 59 26 17)
- ▶ **Escrime** (juillet et 3/08) 17h-19h → Loupiac, Salle des fêtes (à partir de 7ans)
- ▶ **Atelier théâtre** (20/07) 17h-19h → Loupiac, Salle des fêtes (atelier de 30'mn)
- ▶ **Parcours VTT/Jeux traditionnels** (juillet et 3/08) 17h-19h → Loupiac, Salle des fêtes

LES TOURNOIS

- ▶ **Tennis de Table** 19h-21h → Cadillac sur Garonne, Salle de Tennis de Table (chaussures de salle obligatoire)

Mardi (sauf 14/07 et 25/08)**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Randonnée VTT** 9h30-10h30/10h30-11h30 → Preignac, Domaine de Sanches (sur réservation 06 27 55 18 12, places limitées)
- ▶ **Tir à l'arc/Jeux d'orientation** 9h30-11h30 → Preignac, Domaine de Sanches
- ▶ **Atelier magie & illusion** (21/07) 17h-19h → Podensac, Parc Château Chavat (sur réservation 06 09 59 26 17)
- ▶ **Escrime artistique** (18/08) 17h-19h → Podensac, Parc Château Chavat
- ▶ **Disc Golf/Parcours d'orientation/Kan Jam/Slackline/Boule lyonnaise** 17h-19h30 → Podensac, Parc Château Chavat
- ▶ **Initiation Tennis** (7 et 21/07) 17h-19h30 → Podensac, Parc Château Chavat
- ▶ **Danse country** (4, 11, 18/08) 18h15-19h30 → Podensac, Parc Château Chavat

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

Podensac, Parc Château Chavat

- ▶ **Sophrologie enfant** (7/07) / **Sophrologie adulte** (21, 28/07) 18h-19h → (sur réservation 06 98 03 18 03)
- ▶ **Iyengar yoga** (7/07 et 4/08) 17h30-18h30 → (sur réservation 06 89 30 36 66)
- ▶ **Yoga enfant** (7, 21 et 28/07) 17h45-18h30 → (sur réservation 06 68 93 28 42)
- ▶ **Yoga doux & méditation adulte** (7, 21 et 28/07) 18h30-19h30 → (sur réservation 06 68 93 28 42)

● ACTIVITÉS CULTURELLES

LES TOURNOIS

- ▶ **Défis sportifs en famille** 18h-19h30 → Podensac, Parc Château Chavat
- ▶ **Pétanque** (28/07) 18h-21h30 → Cérons, Boulodrome Plaine des sports Georges Tachon (inscription de 18h à 18h30)

Mercredi (sauf 26/08)**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Canoë** 13h30/15h30/17h30 → Pujols/Ciron, Espace Pierre Coillot (Places limitées, sur réservation au 06 27 55 18 12, dès 6 ans avec test d'aisance aquatique obligatoire pour les mineurs)
- ▶ **Beach Tennis/Slackline/Disc golf/Spikeball** 14h-17h30 → à Pujols/Ciron, Espace Pierre Coillot

Judi (sauf 27/08)**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Baby gym et Éveil multisports** 10h-10h45 / 10h45-11h30 → Cérons, Complexe sportif Georges Tachon (pour les marcheurs jusqu'à 6 ans)
- ▶ **Baby-foot** (août) 10h-10h45/10h45-11h30 → Cérons complexe sportif Georges Tachon
- ▶ **Jeux, set et livre** (juillet) 10h30-12h → Cérons, Complexe sportif Georges Tachon
- ▶ **MAO "Musique assistée par ordinateur"** (23/07) 14-16h → Podensac, Médiathèque (sur réservation au 06 20 08 51 00)
- ▶ **Baby-foot** (3 à 5 ans) 17h-17h45 → Landiras, City stade
- ▶ **Atelier théâtre** (6/08) 17h-19h → Landiras, Salle polyvalente (atelier de 30'mn)
- ▶ **Battle Archery/Kan-jam/Korn-Hole/Slackline/Pistolet laser** 17h-19h30 → Landiras, Salle polyvalente
- ▶ **Escrime** (23/07 et 20/08) 17h-20h → Landiras, Salle polyvalente
- ▶ **Initiation Foot** 18h-19h30 → Landiras, City stade (dès 6 ans)
- ▶ **Escrime artistique** (20/08) 18h-20h → Landiras, Salle polyvalente

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Cardio Boxing** (Juillet) 10h-11h → Cérons, Complexe sportif Georges Tachon
- ▶ **Baby athlétisme** (Juillet), 18h15-19h30 → Landiras, Salle polyvalente (sur réservation 06 82 95 15 11, 3/7ans)

LES TOURNOIS

- ▶ **E-sport** (23, 30/07) 14h-17h → Podensac, Médiathèque (sur réservation 05 56 27 01 58, dès 8 ans)

Vendredi (sauf 3,10/07 et 28/08)**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Canoë randonnée** 13h-15h → Pujols/Ciron, Espace Pierre Coillot (Places limitées, sur réservation au 06 27 55 18 12, dès 6 ans avec test d'aisance aquatique obligatoire pour les mineurs)
- ▶ **Boule lyonnaise** (17, 31/07 et 7/08) 18h30-21h → Virelade, Complexe sportif Paul Faubet

LES TOURNOIS

- ▶ **Pickleball/Beach Volley/Pétanque** 18h30-21h → Virelade, Complexe sportif Paul Faubet (inscription aux tournois dès 18h sur place)

Samedi (sauf 4, 11/07 et 15/08)**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Initiation Pêche** (18/07 et 22/08) 9h-12h → Étang de Barsac (sur réservation 06 30 05 65 07)
- ▶ **Pickleball/Roller** (25/07) 10h-12h → Cardan, Mairie
- ▶ **Roller/VTT** (25/07) 10h-12h → Arbanats, École (06 27 55 18 12, places limitées)
- ▶ **Tir à l'arc/Tennis** (1/08) 10h-12h → Escoussans, Mairie
- ▶ **Danse de salon/Line danse** (1/08) 10h-12h → Escoussans, Mairie

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Randonnée** 9h30 → sur réservation 06 27 55 18 12, places limitées (18/07) Lestiac sur Garonne, Maison des associations (8/08) Pujols/Ciron, Espace Pierre Coillot (22/08) Rions, Parking de l'école

Informations pratiques

- Fonctionnements liés aux conditions d'accueil
 - Amenez votre propre gourde ou bouteille d'eau !!
 - Prévoyez d'arriver déjà en tenue sportive adaptée !!
 - Matériel fourni mais vous pouvez si vous le souhaitez venir avec le vôtre !! (Ex : Bâtons de marche, VTT...)
 - Pas de possibilité d'utiliser vestiaires et douches !!!
- En cas d'intempéries, pour des raisons liées à la sécurité, le centre CAP33 se réserve le droit d'annuler l'activité
- Programme prévisionnel sous réserve de modification

Cet été CAP33 vous propose des activités culturelles

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