



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	Eysines 06 33 83 59 77	Mérignac 05 56 18 80 12
Biganos 06 73 27 22 95	Floirac 05 57 80 87 00	Mios 06 77 53 64 77
Bruges 06 89 54 57 39	Grayan-et- l'Hôpital 06 70 30 17 62	Saint-Médard- en-Jalles 05 56 05 71 14
Carcans 05 56 03 90 28	La Teste- de-Buch 06 40 41 27 91	Salles 05 56 88 38 86
Cenon 06 12 55 48 96	Vendays- Montalivet 06 81 66 36 07	Soulac-Sur-Mer 06 80 48 82 74
Cestas 07 88 15 01 40		
Convergence Garonne * 06 27 55 18 12		

* CDC = Communauté de Communes

Département de la Gironde - DirCom - Imprimerie du Département de la Gironde - Imprim'vert - juin 2025

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

Du lundi au vendredi de 16h à 22h
Samedi de 9h à 12h

Sur les lieux de pratique indiqués dans le programme d'activités :

☎ 06 23 76 64 42

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* DES COTEAUX BORDELAIS



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Flu Flu 16h30-17h45** ▶ Bonnetan, Parc de la mairie
- ▶ **Tir à l'arc 17h45-19h** ▶ Bonnetan, Parc de la mairie (à partir de 10 ans)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Badminton 19h30-21h30** ▶ Carignan, Gymnase (Chaussures de salle obligatoire)

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES (sauf 6/08)

- ▶ **Foot 16h-17h** ▶ Tresses, Place Fuenmayor
- ▶ **Hockey 17h-18h** ▶ Tresses, Place Fuenmayor
- ▶ **Poterie** (8, 22/07, 5 et 26/08) **17h-19h** ▶ Tresses, Place Fuenmayor avec "Atelier Poterie Tresses"
- ▶ **Basket Shoot** (concours) **17h-19h** ▶ Tresses, Place Fuenmayor
- ▶ **Basket** (19 et 26/08) **18h-19h** ▶ Tresses, Place Fuenmayor avec « AS Basket Tresses »
- ▶ **Tennis** (Juillet) **18h30-19h30** ▶ Tresses, Place Fuenmayor avec « Tennis club de Tresses »
- ▶ **Yoga 19h-20h** ▶ Tresses, Place Fuenmayor avec "Yoga Tresses"
- ▶ **PPG 19h30-20h30** ▶ Tresses, Place Fuenmayor avec "Tresses Running"

Repli à la salle des sports et Adema en cas d'intempéries

LES TOURNOIS (2€/équipe)

- ▶ **Pétanque 19h30-22h** ▶ Tresses, Place Fuenmayor (limite d'inscription 19h15). Venez avec votre cochonnet, places limitées, parties au temps.

Mercredi (sauf 2/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Practice Baseball** (défoule toi à la batte !) **16h-17h** ▶ Pompignac, Gymnase
- ▶ **Touch Tennis 17h-18h** ▶ Pompignac, Gymnase
- ▶ **Pala 18h-19h** ▶ Pompignac, Gymnase
- ▶ **Foot en marchant 18h-19h** ▶ Pompignac, Stade Foot avec «Football Club Rive Droite 33»

LES TOURNOIS

- ▶ **Foot Salle** (sauf 13/08) **19h-21h** ▶ Pompignac Gymnase
- ▶ **Basket Fluo** (23/07) **20h-22h** ▶ Tresses, Gymnase
- ▶ **Foot Salle Fluo** (13/08) **19h-22h** ▶ Tresses, Gymnase

Jeudi (sauf 3/07)

LES TOURNOIS

- ▶ **Inter-villages des Coteaux 18h-21h** ▶ Constituez une équipe de 5 participants minimum qui représente votre commune. Chaque jeudi un classement sera effectué et lors de la dernière étape le classement final sera donné. Programme dans l'encart spécifique

Vendredi (sauf 4/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Entretien Corporel 9h45-10h45/11h-12h** ▶ Pompignac, Dojo
- ▶ **Multi Activités 16h-19h** ▶ Salleboeuf, Bourg
- ▶ **Animations grands jeux en bois 17h-18h** ▶ Salleboeuf, Bourg avec la "Ludothèque Terres de Jeu"

LES TOURNOIS

- ▶ **Tennis de Table Fluo** (1/08 et 22/08) ▶ Salle de spectacle Rosa Bonheur de Salleboeuf avec «TAM TAM»

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnées :** **9h** ▶ Rendez-vous devant les églises avec «Rando'Tresses» (distance 8 km)
- 12/07** ▶ Fargues Saint-Hilaire
- 19/07** ▶ Croignon
- 27/07** ▶ Salleboeuf
- 2/08** ▶ Fargues Saint-Hilaire
- 9/08** ▶ Salleboeuf
- 16/08** ▶ Bonnetan
- 23/08** ▶ Croignon

Pour chacune de ces dates, chaque randonneur doit posséder un équipement adapté à la marche (chaussures de promenade et petite randonnée au minimum, vêtements adaptés à la température et aux conditions météo, boissons en quantités suffisantes). Le randonneur est tenu de se conformer strictement aux consignes de l'animateur. Les animaux de compagnie ne sont pas acceptés.

INTER-VILLAGES DES COTEAUX :

L'inscription aux jeux inter-villages est gratuite et ouverte à tous les habitants des communes de la CDC des Coteaux Bordelais ainsi que leurs proches et leurs amis. Sous forme de championnat tous les jeudis à partir du 10 juillet.

«Constituez votre équipe de 5 personnes minimum pour chaque rencontre et donnez un nom à votre équipe pour défendre vos couleurs en vous amusant !»

Les équipes s'affronteront autour de diverses épreuves accessibles à tous, telles que tir à la corde, course de brouette ou encore course en sac.

10/07 - Camarsac en association avec Bonnetan et Croignon ▶ City-Stade avec «Les Princes Noirs»

17/07 - Salleboeuf ▶ Centre Bourg avec la participation de l'association «TAM TAM»

24/07 - Tresses ▶ Centre Bourg avec la participation de l'association «Tresses Running»

31/07 - Pompignac ▶ Centre Bourg

7/08 - Carignan ▶ Centre Culturel l'Odyssée

28/08 ▶ «Clôture de CAP33 et des inter-villages édition 2025 : remise des trophées et vin d'honneur offert par la CDC dans la commune victorieuse»

Informations pratiques :

- ▶ La venue d'un groupe sur une activité est conditionnée par une prise de contact et une validation en amont par le chef de centre : Vincent PEYROT 06 23 76 64 42.
- ▶ Activités accessibles aux personnes en situation de handicap contactez : Vincent PEYROT 06 23 76 64 42.
- ▶ Programme prévisionnel, sous réserve de modifications.
- ▶ **Gymnase de Carignan** une paire de chaussures propres adaptées sera nécessaire pour la pratique des activités en salle.
- ▶ **Pas d'animation le 14 juillet et 15 août.**

Frayse Toch'
Du 17 au 19/07

Festi-Marché
Vendredi 1/08 ▶ Salleboeuf, Centre Bourg

Nuit des étoiles
Lundi 16/08 - 18h30-23h59 ▶ Rdv au Domaine de la Frayse (tout public)

Associations partenaires de CAP33

CDC les Coteaux Bordelais : FC Rive Droite 33 ; Ludothèque Terres de jeu ; UFCV ; Salleboeuf ; Tam-Tam ; Tresses : Yoga Tresses ; Tresses Running ; Atelier Poterie Tresses ; Rando'Tresses ; AS Basket Tresses, Tennis Tresses ; Pompignac : Pala Pompignacaise ; ES Pompignac Basket