

## Samedi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

#### Blasimon, Domaine de nature et de loisirs

- ▶ **Disque Golf/Tir à l'arc/Stand Up Paddle** (11, 25/07 et 8/08) 14h-18h
- ▶ **Whole Ball/Mono fliing/Canoë** (18/07 et 1/08) 14h-18h
- ▶ **Pêche** (18, 25/07, 1 et 8/08) 10h-17h
- ▶ **Yoga parents/enfants** (25/07) 16h30-18h
- ▶ **Qi gong** (25/07) 14h-15h30

#### Blasimon, Domaine de nature et de loisirs - Lac de Blasimon

- ▶ **Yoga** (18/07) 17h-17h45  
→ (sur inscription auprès de Claire Delaitre au 07 68 58 65 14)

### LES TOURNOIS

#### Sauveterre-de-Guyenne, Boulodrome Zone Bonard

- ▶ **Pétanque** (1/08) 9h-12h

## CET ÉTÉ SUR LE TERRITOIRE DE LA CDC\* RURALES DE L'ENTRE-DEUX-MERS

### Marché nocturne de Blasimon

**Mercredi 8 au 29 juillet** 19h-21h30

→ (avec découverte de jeux traditionnels)

### «Festi'CAP33»

#### DÉFIE TES ÉDUCS DES CAP33 EN SUD GIRONDE

**Vendredi 3/07** 16h30-18h30

**Foot, Basket, Slackline, Disc Golf, Tir à l'arc, Whole Ball, Pickleball... et atelier Handisports**

→ Zone Bonard à Sauveterre-De-Guyenne

#### Passage du Tour de France - 7e étape

**Vendredi 10/07**

→ Cadillac-sur-Garonne

#### Ouverture des CAP33 en Sud Gironde

**Vendredi 10/07**, de 10h à 16h30

→ Cadillac-sur-Garonne, esplanade des Remparts

Animations sur le village :

Animations CAP33, escalade, rugby, parcours de sécurité routière, activités adaptées, initiation vélo...»

## Associations partenaires CAP33

Matevana ; A.S.O.A ; C.H.A.E.M (Badminton) ; Cap VTT outdoor ; Judo Club Sauveterrien ; Les Cagouilles Rageuses ; La Gaule Frontenacaise ; Ouistiti Circus ; La Pétanque Dorée ; Propulse et Danse ; Écurie Bardet ; Le Moulin agité ; CKH Musique ; Société Gymique de Guyenne, Les Bâtons bleus de guyenne ; Auprès de mon arbre, ClairzenYoga

# 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).

### ▶ TOURNOIS

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

## Infos pratiques et inscriptions

**Du mardi au vendredi de 10h à 18h**

☎ 07 57 60 43 10

\* CDC = Communauté de Communes

**Retrouvez les activités CAP33  
de chaque centre sur [gironde.fr/sorties](http://gironde.fr/sorties)**



Département de la Gironde - DirCom - Imprimerie du Département de la Gironde - Imprim'Vert - ne pas jeter sur la voie publique - mai 2026

# CAP 33

**100 disciplines  
sport & culture  
à découvrir !**



**PROGRAMME ÉTÉ 2026  
CDC\* RURALES  
DE L'ENTRE-DEUX-MERS**



## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

**Cazaugitat**, (13/07)

▶ **Whole Ball/Mono Fling/ Disc Gof** 15h30-18h30

**Romagne**, City stade (10/08)

▶ **Kin-ball/Mono Fling/ Tir à l'arc Flu Flu/Whole Ball** 15h30-18h30

**Sauveterre-de-Guyenne**,

▶ **Badminton** (6 et 13/07) 19h-21h → Gymnase

▶ **Création de carte postale** (27/07) 10h-12h → Zone Bonard

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

**Gornac**, Écurie Bardet (20/07)

▶ **Équitation**

10h-11h → pour les - de 10 ans

11h-12h → pour les + de 10 ans

12 places max, sur inscription à Yann Jarry 06 83 61 13 16

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

**Sauveterre de Guyenne**, Marché de Sauveterre-de-Guyenne, (7, 21/07 et 28/07)

▶ **Sarbacane/Palet breton** 10h-12h

**Frontenac**, Domaine de la Lirette (7/07 et 4/08)

▶ **Tir à l'arc Flu-flu/Whole Ball/Slackline** 16h-18h

▶ **Cirque** (7/07 uniquement) 16h-18h

▶ **Escalade** (28/07) 10h-12h et 13h - 15h (à partir de 3 ans)

▶ **VTT** (28/07) 10h-12h et 13h-15h.

Venir avec son vélo (en bon état), casque obligatoire

▶ **VTT** (4/08) 10h-12h et 13h-15h.

Venir avec son vélo (en bon état), casque obligatoire

**Coirac**, Parc de la Mairie (21/07)

▶ **Whole Ball/Mono Fling/Slackline** 16h-18h

**Romagne**, City stade (28/07)

▶ **Spike Ball/Tir à l'arc Flu Flu/Disc Golf** 16h-18h

**Rimons**, Mur d'escalade (11/08)

▶ **Sarbacane/Tir à l'arc Flu Flu/Spike Ball/Jeux d'orientation** 10h-12h

▶ **Whole Ball/Mölkky/Mono Fling/Disc golf** 13h30-16h30

▶ **Escalade** 10h-12h / 13h-15h (à partir de 3 ans)

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

**Gornac**, Écurie Bardet (21/07)

▶ **Équitation**

10h-11h → pour les - de 10 ans

11h-12h → pour les + de 10 ans

12 places max, sur inscription à Yann Jarry 06 83 61 13 16

**Sauveterre de Guyenne**, Piscine intercommunale (7/07)

▶ **Initiation à la plongée** 9h-12h30

→ Enfants (à partir de 8 ans) et adultes, 25€/pers

Sur inscription à Alex Baudin 07 57 60 43 10

**Frontenac**, Salle des fêtes (4/08)

▶ **Musique assistée par Ordinateur** 14h-16h

→ 8 places max, inscription à Kévin Asensio 06 20 08 51 00

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

**Sauveterre-de-Guyenne**, Zone Bonard

▶ **Baby-Gym** (15, 22/07 et 29/07) 10h30-11h30 / (12/08) 10h-12h

▶ **Création de carte postale** (22/07) 15h30-17h30 → Zone Bonard

▶ **Whole Ball** (8, 15/07, 5 et 12/08) 15h30-17h30

▶ **Mono Fling** (8, 22/07 et 5/08) 15h30-17h30

▶ **Kin Ball** (8, 15 et 22/07) 15h30-17h30

▶ **Pickleball** (15/07 et 5/08) 15h30-17h30 / (12/08) 15h30-18h30

▶ **Slackline** (8/07) 15h30-17h30

▶ **Tir à l'arc Flu-Flu** (5/08) 15h30-17h30 / (12/08) 15h30-18h30

▶ **Basket** (12/08) 15h30-18h30

▶ **Twirling baton** (8 et 15/07) 15h30-17h30

**Saint Martin-du-Puy**, City Stade (29/07)

▶ **Whole Bal/Pickleball/Slackline/Mölkky** 16h-17h30

▶ **Création de carte postale** 16h-18h → Zone Bonard

**Sauveterre-de-Guyenne**, Salle Possamaï et C.H.A.E.M

▶ **Gymnastique** (8/07) 10h-12h (Handi valide) ♿ ♻️ ♻️ ♻️

▶ **Danse cardio** (15/07, 22/07 et 12/08) 17h-18h et 18h-19h (à partir de 15 ans)

▶ **Force Athlétique** (8/07 au 12/08) 18h-20h

▶ **Judo enfants/adultes** (8/07 au 12/08) 18h-20h

Prévoir jogging/legging (Handi Valide) ♿ ♻️ ♻️ ♻️

▶ **Cirque** (15/07) 16h-18h

**Cessac**, Lac de Laubesc (15/07 au 5/08)

▶ **Pêche** 10h-17h

▶ **Course d'orientation** (15, 22 et 29/07 et 5/08)

10h-12h et 13h-16h

▶ **Atelier nature avec le SMER** (22/07 et le 5/08) 14h-17h

▶ **Yoga parents/enfants** (29/07) 10h30-11h30

▶ **Qi gong** (29/07) 11h30-12h30

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

**Sauveterre-de-Guyenne**,

▶ **Atelier danse parents-enfants** (22/07 et 12/08) 16h-17h

→ Au CHAEM - Présence obligatoire des parents

(sur inscription à Candice Thomann 06 14 03 03 26)

▶ **Musique assistée par Ordinateur** (22/07) 14h-16h

→ Salle Simone Veil 8 places max, inscription à Kévin Asensio 06 20 08 51 00

### LES TOURNOIS

**Sauveterre-de-Guyenne**, Médiathèque La Graineterie (22/07)

▶ **E-Sport** 15h-18h

→ (sur inscription à Alex Baudin 07 57 60 43 10)

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

**Sauveterre de Guyenne**, Dojo Possamaï (9/07)

▶ **Baby Gym** 10h30-11h30

**Gornac**, City stade (9/07)

▶ **Basket/Whole Ball/Mono Fling** 16h-18h

**Porte de Benauges**, City Stade (16/07)

▶ **Pickleball/Mono Fling/Whole Ball/Disc Golf** 15h30-18h

**Dieulivol**, Parc de la Mairie (23/07)

▶ **Sarbacane/Mono Fling/Spike Ball** 16h-17h30

**Saint Ferme**, Parc de l'Abbaye (30/07)

▶ **Sarbacane/Mono Fling/Spike Ball** 16h-17h30

**Saint Antoine du Queyret**, Parc de la Mairie (6/08)

▶ **Tir à l'arc/Jeux d'orientation/Kin Ball/Sarbacane** 16h-17h30

**Saint-Sulpice-de-Guilleragues**, Parc de la Mairie (13/08)

▶ **Tir à l'arc/Mono Fling/Jeux d'orientation** 15h30-17h30

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

**Sauveterre-de-Guyenne**,

▶ **Taïso « adulte et séniors »** Salle Possamaï

(09/07 au 13/08) 18h-19h

→ Sur inscription à Carly 07 88 47 38 85 ou Geneviève 06 28 05 50 36 ♿ ♻️ ♻️ ♻️

▶ **Self défense** Salle Possamaï (du 9/07 au 13/08)

19h-20h

→ Sur inscription à Carly 07 88 47 38 85 ou Geneviève 06 28 05 50 36 - Prévoir jogging/legging ♿ ♻️ ♻️ ♻️

**Sauveterre de Guyenne**, Piscine intercommunale (6/08)

▶ **Initiation à la plongée** 9h-12h30

→ Enfants (à partir de 8 ans) et adultes, 25€/pers

Sur inscription à Alex Baudin 07 57 60 43 10

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

**Mauriac**,

Parc de la Mairie (10/07)

▶ **Mono Fling** 16h30-18h30

▶ **Basket** 16h30-18h30

▶ **Kin Ball** 16h30-18h30

**Targon**, Au marché (17/07, 24/07 et 31/07)

▶ **Sarbacane** 10h-12h

▶ **Palet breton** 10h-12h

**Targon**, Pôle Sportif

▶ **Pickleball/Kin Ball-Slackline/Whole Ball** (17/07) 16h-18h

▶ **Disc Golf/Hockey sur gazon/Pickleball** (24/07) 16h-17h30

▶ **Cirque** (24/07) 16h-18h

▶ **Basket «3x3»/Whole Ball/Hockey sur gazon** (31/07) 16h-17h30

▶ **Hockey sur gazon/Sarbacane/Kin Ball/Slackline** (14/08) 15h-18h

**Sauveterre-de-Guyenne**, Salle Possamaï

▶ **Gymnastique** (10/07) 10h-12h (Handi valide) ♿ ♻️ ♻️ ♻️

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

**Carrière de Frontenac** (17, 24, 31/07 et 7/08)

▶ **Moto Trial** 10h-12h et 13h30-15h30 → Sur réservation

à Marc Levesque 06 32 21 87 83, T-shirt manches longues

+ pantalon résistant, 15€/pers, séance d'une heure.

**Sauveterre-de-Guyenne**, Zone Bonard

▶ **Yoga** (7/08) 17h-17h45

→ (sur inscription auprès de Claire Delaitre au 07 68 58 65 14)

**Targon**, Complexe sportif

▶ **Yoga** (14/08) 17h-17h45

→ (sur inscription auprès de Claire Delaitre au 07 68 58 65 14)

**Targon**, Espace René Lazare

▶ **Musique assistée par Ordinateur** (17/07) 14h-16h

→ 8 places max, inscription à Kévin Asensio 06 20 08 51 00

### LES TOURNOIS

**Romagne**, City Stade

▶ **Foot « à 4 »** (17/07) 19h30-22h

▶ **Basket « à 4 »** (24/07) 19h30-22h

**Sauveterre-de-Guyenne**, City Stade

▶ **Dodgeball** (31/07) 19h30-22h

**Gornac**, City stade

▶ **Foot « à 4 »** (14/08) 19h30-21h30