

Programme d'activités Défi Sport

Septembre à Décembre 2017

Saison sportive 2017 – 2018

Communiqués :

- **Pour participer aux activités de l'association**, vous devez renouveler votre licence et compléter les documents d'inscription à Défi Sport : certificat médical, adhésion au club, et compléter la fiche de renseignements.
- **Horaires et départs : nous attirons votre attention sur les horaires indiqués.** Concernant les départs en weekend, séjours, et pour certaines activités, il ne nous sera pas possible d'attendre les retardataires. Nous vous remercions de vous y conformer dans l'intérêt de tous.

A/ Activités hebdomadaires :



Fitness, musculation et circuit training:

Set Squash, 265 Avenue de Mazargues 13008 Marseille.

Vendredi - de 17h45 à 19h00 (hors vacances scolaires)

Reprise : vendredi 22 septembre 2017.

■ **Cotisation : 310 euros par saison sportive.**



Natation :

Piscine municipale Frais Vallon Marseille 13ème.

Samedi – de 10h à 11h (hors vacances scolaires)

Reprise : samedi 23 septembre 2017.

■ **Cotisation : 270 euros par saison sportive.**



Tennis :

ASPTT-CSM, Complexe R. Maniac - 82A bd Michelet Marseille 8ème

Lundi – de 18h00 à 19h00 (hors vacances scolaires).

Reprise : lundi 25 septembre 2017

■ **Cotisation : 280 euros par saison sportive.**



Judo :

Dojo de St Joseph (mairie 7ème secteur) Marseille 14ème.

Mardi – de 14h15 à 15h30 (hors vacances scolaires).

Reprise : mardi 19 septembre 2017

■ **Cotisation : 270 euros par saison sportive.**



Athlétisme : Stade Delort 72 rue Raymond Teisseire 13008 Marseille.

Mardi – de 18h à 19h15 (sauf vacances scolaires).

1^{ère} séance : mardi 26 septembre 2017 (séance d'essai sans engagement)

■ **Cotisation : 280 euros par saison sportive.**

B/ Journées et week-end

Samedi 23 septembre 2017 (4 journées organisées)

■ Journée 1 Voile à Marseille



En partenariat avec l'association **Boud'mer**

- **Lieu de rendez-vous** : samedi à **11h00** au Parc Valmer, 275 Corniche Kennedy
- **Equipement** : crème solaire, casquette, **coupe vent et polaire (pour le bateau)**, petit sac à dos avec gourde.
- **Frais d'inscription à la journée** : **45 euros** tout compris.
- **Retour** : **17h00** sous l'ombrière. **Attention lieux de rdv aller et retour différents.**

■ Journée 2 : **Compétition amicale de Pétanque organisée par l'association Oustaou de l'Estere**



- **Lieu de rendez-vous** : **8h30** sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage.
- **Frais d'inscription à la journée** : **31€ euros** pique nique compris.
- **Equipement** : prévoir votre triplette de boule si possible, tenue de sport, casquette, crème solaire, gourde d'eau
- **Fin de la journée** : **17h30** même lieu de rendez-vous.

■ Journée 3 : **Randonnée Pédestre au Garlaban**

- **Lieu de rendez-vous** : **11h00** précises. Cimetière des Camoins (rue de Ruissatel Marseille 11^{ème})
- **Frais d'inscription à la journée** : **31€** pique nique compris.
- **Equipement** : chaussures de sport, tenue de sport, coupe vent, gourde d'eau.
- **Fin de la journée** : **17h00** même lieu de rendez-vous.



■ Journée 4 : **Journée VTT à La Fare les Oliviers**

- **Lieu de rendez-vous** : à **10h00** sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage. Déplacement en minibus.
- **Frais d'inscription à la journée** : **34 €** pique-nique compris.
- **Equipement** : chaussures de sport, gants, cuissard de cycliste (court ou long), éviter les pantalons de survêtement trop larges (déconseillés), gourde d'eau d'1,5 litre mini dans un petit sac à dos confortable, coupe vent.
- **Fin de la journée** : **17h00** même lieu de rendez-vous.



Samedi 30 septembre 2017 (1 journée et 1 week end organisés)

■ **Journée sportive d'ouverture de la saison 2017-2018. (ouverte à tous, venez nombreux !)**

Programme : De multiples activités encadrées par des étudiants en formation d'animateur sportif soutenus par l'équipe de Défi Sport (ateliers en musique, parcours ludiques, Zumba, jeux de ballons, renforcement musculaire...)

- **Lieu de rendez-vous** : à **9h00** au Centre Sportif : 75 Chemin de Fontainieu St Joseph 13014 Marseille
- **Frais d'inscription à la journée** : **31€** pique nique compris.
- **Equipement** : chaussures et tenue de sport, gourde d'eau, coupe vent.
- **Fin de la journée** : **16h00** même lieu de rendez-vous.



■ **Week end à Crots. Camping à la Ferme - Nuit sous Yourtes ou Tipis du samedi 30 septembre au dimanche 1^{er} octobre 2017**

- **Programme** : Rando avec des ânes, soirée Barbecue.
- **Hébergement** : Camping à la ferme Mont'Anes (Hautes Alpes)
- **Lieu de rendez-vous** : **8h30** très précises sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage. Déplacement en minibus.
- **Frais d'inscription au weekend** : **120 euros** tout compris.
- **Equipement** : **Sac de couchage chaud**, drap housse et taie d'oreiller, tenue de sport, affaires de rechange et de toilette, **vêtements chauds**, casquette, petit sac à dos, gourde d'eau.
- **Retour** : **dimanche à 17h00** même lieu de rendez-vous.



Samedi 7 Octobre 2017 (1 journée et 1 week end organisés)

■ Fête de l'Automne au Parc Borely et Marche Tabata, marche en musique ponctuée d'exercices ludiques (gainage, étirements, équilibre...)

Marche Tabata encadrée par Fred. Cette activité s'adresse à des adhérents pouvant suivre des consignes et marcher à allure rapide.

- **Lieu de rendez-vous** : 11h00 devant l'entrée du Parc Pastré.
- **Frais d'inscription à la journée** : 32€ pique nique compris.
- **Equipement** : chaussures et tenue de sport, gourde d'eau, serviette
- **Fin de la journée** : 17h00. Rendez vous devant l'entrée du Parc Borely (**Attention Rdv A/R différents !**)



■ Week end à Fontaine de Vaucluse du samedi 7 au Dimanche 8 octobre 2017



- **Programme** : balades et visites.
- **Hébergement** : Centre Départemental de Plein air et de Loisirs (restauration assurée par la structure)
- **Lieu de rendez-vous** : vendredi à 9h30 très précises sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage. Déplacement en minibus.
- **Frais d'inscription au weekend** : 120 euros tout compris.
- **Equipement** : Sac de couchage, drap housse et taie d'oreiller, tenue de sport, affaires de rechange et de toilette, **vêtements chauds**, petit sac à dos, gourde d'eau.
- **Retour** : dimanche à 17h00 même lieu de rendez-vous.

Samedi 14 Octobre 2017 (4 journées organisées)

NOUVEAUTÉ

■ Journée 1 « Voile » à Marseille

En partenariat avec l'association **Boud'mer Participation aux Frioulades**



Ballade en mer et nettoyage des calanques du Frioul, sensibilisation à la protection de la nature.

- **Lieu de rendez-vous** : à 8h15 sur le quai du Vieux Port sous l'ombrière.
- **Equipement** : crème solaire, casquette, **coupe vent et polaire (pour le bateau)**, petit sac à dos avec gourde.
- **Frais d'inscription à la journée** : 40 euros tout compris.
- **Retour** : 16h30 même lieu de rendez-vous.



■ Journée 2 : Cirque

- **Lieu de rendez-vous** : 11h00 au Centre d'Animation Saint Just - Bellevue : accès par la résidence Corot (56, 58 avenue Corot, 13013 Marseille), passer devant les commerces de la résidence Corot, au bout de la ligne droite prendre à gauche, monter jusqu'au Centre d'Animation.
- **Frais d'inscription à la journée** : 31 euros pique nique compris.
- **Equipement** : chaussures de sport, tenue de sport, gourde d'eau.
- **Fin de la journée** : 17h00 même lieu de rendez-vous



■ Journée 3 : Bowling et Sports Boules (Initiation assurée par la FFSB)

- **Lieu de rendez-vous** : à 9h30 sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage.
- **Prix de la journée** : 35 euros pique nique compris.
- **Equipement** : chaussures et tenue de sport, gourde d'eau dans un sac à dos confortable.
- **Fin de la journée** : 17h00 même lieu de rendez-vous.

■ Journée 4 : **Championnat Départemental de Pétanque***



organisé par le Comité Départemental 13 du Sport Adapté

- **Lieu de rendez-vous : 9h00** au boulodrome municipal de la Batarelle, 8 chemin des Grives, 13013 Marseille.
- **Frais d'inscription de la journée : 31 euros** pique nique compris.
- **Equipement** : triplète de boules si possible, chaussures et tenue de sport, gourde d'eau, vêtement chaud, casquette.
- **Fin de la journée : 17h30** même lieu de rendez vous.

NOUVEAUTÉ

Vacances de la Toussaint **Mama Mia !**



Mini séjour en Italie à Gênes du samedi 21 au Mercredi 25 octobre

Au programme : visite de la ville, visite en bateau (le port et la rade de Gênes), l'aquarium le plus grand d'Europe..... et de bonnes pizzas !

- **Déplacement** en mini bus
- **Hébergement** : Auberge de jeunesse de Gênes
- **Effectif** : 7 adhérents
- **Tarif du séjour** : 520 euros tout compris

Des infos plus détaillées sur les horaires, lieux de rdv et affaires à prévoir vous parviendrons après votre inscription.

Samedi 21 Octobre 2017 (2 journées organisées)

■ **Journée 1 : Randonnée « Voie douce » à La Ciotat (accessible à tous - rando facile)**



- **Lieu de rendez-vous : 10h précises** sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage. Déplacement en minibus.
- **Frais d'inscription à la journée : 33 euros** pique nique compris.
- **Equipement** : chaussures de sport, tenue de sport, gourde d'eau, coupe vent.
- **Fin de la journée : 17h00** même lieu de rendez-vous.



■ **Journée 2 : Randonnée sportive dans les Calanques (Col des Baumettes- Le carrefour- Morgiou et retour par Les Escampons).** (Randonnée réservée aux bons marcheurs ; terrain accidenté et dénivelé important)



- **Lieu de rendez-vous : 10h30 précises** sur le parking de la montée du col de Morgiou, dépasser la Prison des Baumettes. Puis, suivre le panneau « **Calanque de Morgiou** » route du feu jusqu'à la barrière forestière.
- **Frais d'inscription de la journée : 31 euros** pique nique compris.
- **Equipement** : chaussures et tenue de sport, gourde d'eau, coupe vent.
- **Fin de la journée : 17h** même lieu de rendez vous

Samedi 4 novembre 2017 (2 journées organisées)

Journée 1 : Journée Olympique sous le signe de la **bonne humeur**



- **Programme** : Athlétisme (courses, lancers, sauts) jeux traditionnels, challenges par équipe.
- **Lieu de rendez-vous : à 11h00** (stade de Luminy ou Stade Jean Bouin – info précisée ultérieurement)
- **Equipement** : tenue et chaussures de sport, gourde d'eau, coupe vent et polaire.
- **Frais d'inscription à la journée : 31 euros** pique nique compris.
- **Fin de la journée : 17h00** même lieu de rendez-vous.



■ Journée 2 : Fitness au Set Squash

Renforcement musculaire, Step...

- **Lieu de rendez-vous : 11h00** au Set Squash, 265 avenue de Mazargues, situé face de la Maison d'enfants des Saints Anges et à côté de la station TOTAL.
- **Frais d'inscription à la journée: 33 euros** pique nique compris.
- **Equipement** : chaussures et tenue de sport, gourde d'eau, serviette, tee shirt de rechange.
- **Fin de la journée : 17h00** même lieu de rendez-vous.

Samedi 11 novembre 2017 (2 journées organisées)



■ Journée 1 : Bowling et Sports Boules

(Initiation assurée par la FFSB)

- **Lieu de rendez-vous : à 9h30** sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage.
- **Prix de la journée : 35€** pique nique compris.
- **Equipement** : chaussures et tenue de sport, gourde d'eau dans un sac à dos confortable.
- **Fin de la journée : 17h00** même lieu de rendez-vous.

■ Journée 2 : Accro Branches Indian Forest à Figuerolles

Les participants doivent savoir manipuler les mousquetons de façon autonome.



- **Lieu de rendez-vous : à 9h précises** sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage.
- **Prix de la journée : 40€** pique nique compris.
- **Equipement** : chaussures et tenue de sport, gourde d'eau, veste polaire et coupe vent.
- **Fin de la journée : 16h00** même lieu de rendez-vous.

Samedi 18 novembre 2017 (2 journées organisées)

■ Journée 1 : Cirque



- **Lieu de rendez-vous : 11h00** au Centre d'Animation Saint Just - Bellevue : accès par la résidence Corot (56, 58 avenue Corot, 13013 Marseille), passer devant les commerces de la résidence Corot, au bout de la ligne droite prendre à gauche, monter jusqu'au Centre d'Animation.
- **Frais d'inscription à la journée : 31 euros** pique nique compris.
- **Equipement** : chaussures de sport, tenue de sport, gourde d'eau.
- **Fin de la journée : 17h00** même lieu de rendez-vous.

■ Journée 2 : Journée VTT sur la Voie Verte de La Barque à Trets



- **Lieu de rendez-vous : à 10h00** sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage. Déplacement en minibus.
- **Frais d'inscription à la journée : 34 €** pique-nique compris.
- **Equipement** : chaussures de sport, gants, cuissard de cycliste (court ou long), éviter si possible les pantalons de survêtement trop larges (déconseillés), gourde d'eau d'1,5 litre minimum dans un petit sac à dos confortable et coupe-vent.
- **Fin de la journée : 17h00** même lieu de rendez-vous.

- **Journée 3 : Balade en train et randonnée de Sausset à la Couronne par le sentier des Douaniers**
Au programme : Déplacement avec le train du littoral au départ de l'Estaque puis randonnée le long de la Côte Bleue (chemin facile sans dénivelé mais long, s'adresse à des marcheurs endurants).
- **Lieu de rendez-vous :** Gare de l'Estaque à 09h45 précises (attention le train n'attend pas)
- **A prévoir :** Chaussures de randonnée, coupe vent et polaire, sac à dos, gourde.
- **Frais d'inscription à la journée : 35 euros** pique nique compris.
- **Fin de la journée : 17h15** même lieu de rendez vous



Samedi 25 novembre 2017 (1 journée et 1 week end organisés)



■ Week end fitness

Du samedi 25 au dimanche 26 novembre 2017

- **Programme :** Activités Fitness / musculation proposée dans une salle de remise en forme. Hébergement à la Maison de la Boucheyronne, Apt (84)
- **Lieu de rendez-vous :** samedi à 10h00 très précises sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage. Déplacement en minibus.
- **Frais d'inscription du week end : 110 euros.**
- **Equipement :** une paire de draps et taie d'oreiller, tenue de sport, 2 paires de chaussures de sports (1 pour l'extérieur et 1 propre pour la salle), affaires de rechange et de toilette, vêtements chauds, petit sac à dos, gourde d'eau.
- **Retour :** dimanche à 17h00 au même lieu de rendez-vous.



■ Randonnée et/ou Escalade dans les Calanques

- **Programme :** au choix rando /ou escalade (secteur d'initiation ou de perfectionnement) dans les calanques
- **Lieu de rendez-vous :** 10h30 précises sur le parking de la montée du col de Morgiou, dépasser la Prison des Baumettes. Puis, suivre le panneau « Calanque de Morgiou » route du feu jusqu'à la barrière forestière.
- **Frais d'inscription de la journée : 31 euros** pique nique compris.
- **Equipement :** chaussures et tenue de sport, gourde d'eau, coupe vent et polaire.
- **Fin de la journée : 17h30** même lieu de rendez vous.

Samedi 2 décembre 2017 (1 journée et 1 week end organisés)



■ Journée « RELEVE LE DEFI »

- **Programme :** challenge par équipes, ateliers d'adresse et d'équilibre, kin ball, Course, jeux de ballons...
- **Lieu de rendez-vous : 11h00** au Gymnase Sinoncelli (49 rue Boisselot Marseille 14^{ème})
- **Frais d'inscription à la journée : 31€** pique nique compris.
- **Equipement :** chaussures de sport, tenue de sport, gourde d'eau.
- **Fin de la journée : 17h00** même lieu de rendez-vous.



■ Week end Piscine et Bowling à Istres

Du samedi 2 au dimanche 3 décembre 2017

- Demi pension assurée par la structure d'hébergement Maison familiale Les heures Claires (Istres)
- **Programme :** Piscine et/ou rando + bowling à Istres.
- **Lieu de rendez-vous :** samedi à 10h00 très précises sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage. Déplacement en minibus.
- **Frais d'inscription du week end : 130€.**
- **Equipement :** une paire de draps et taie d'oreiller, tenue de sport, affaires de rechange et de toilette, vêtements chauds, petit sac à dos, gourde d'eau. Maillot, bonnet et serviette de bain (pas de short pour les garçons)
- **Retour : dimanche à 17h00** au même lieu de rendez-vous.

Samedi 9 décembre 2017 (2 journées et 1 week end)



■ Journée 1 : **Cirque**

- **Lieu de rendez-vous** : **11h00** au Centre d'Animation Saint Just - Bellevue : accès par la résidence Corot (56, 58 avenue Corot, 13013 Marseille), passer devant les commerces de la résidence Corot, au bout de la ligne droite prendre à gauche, monter jusqu'au Centre d'Animation.
- **Frais d'inscription à la journée** : **31€** pique nique compris.
- **Equipement** : chaussures de sport, tenue de sport, gourde d'eau.
- **Fin de la journée** : **17h00** même lieu de rendez-vous.



■ Journée 2 : **Fitness au Set Squash**

Renforcement musculaire, Step...

- **Lieu de rendez-vous** : **11h00** au Set Squash, 265 avenue de Mazargues, situé face de la maison d'enfants des Saints Anges et à côte de la station TOTAL.
- **Frais d'inscription à la journée**: **33 euros** pique nique compris.
- **Equipement** : chaussures et tenue de sport, gourde d'eau, serviette, tee shirt de rechange.
- **Fin de la journée** : **17h00** même lieu de rendez-vous.

Samedi 9 décembre et Dimanche 10 décembre 2017



■ **Week end Piscine et Bowling à Istres**

Demi pension assurée par la structure d'hébergement Maison familiale Les heures Claires (Istres)

- **Programme** : Piscine et/ou rando + bowling à Istres.
- **Lieu de rendez-vous** : **samedi à 10h00** très précises sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage. Déplacement en minibus.
- **Frais d'inscription du week end** : **130€**.
- **Equipement** : une paire de draps et taie d'oreiller, tenue de sport, vêtements chauds, petit sac à dos, gourde d'eau. Maillot, bonnet et serviette de bain (pas de short pour les garçons)
- **Retour** : dimanche à **17h00** au même lieu de rendez-vous.

Samedi 16 décembre 2017 (1 journée organisée)



■ **Fête de fin d'année**

- **Programme** : Karaoké /après-midi dansante / ateliers sportifs en extérieur (pour ceux qui le souhaitent)
- **Lieu de rendez-vous** : à **11h00** au centre d'animation La Batarelle, 1 Chemin des Grives – 13013 Marseille
- **Frais d'inscription** à la journée : **30 €**
- **Fin de la journée** : **17h00** même lieu de rendez-vous.

C/ Stages sportifs et de loisirs avec hébergement

Vacances de la Toussaint



Mini séjour en Italie à Gênes du samedi 21 au Mercredi 25 octobre

Au programme : visite de la ville, visite en bateau (le port et la rade de Gênes), l'aquarium le plus grand d'Europe..... et de bonnes pizzas !

- Déplacement en mini bus
- Hébergement : Auberge de jeunesse de Gênes
- Effectif : 7 adhérents
- Tarif du séjour : 520 euros tout compris

Des infos plus détaillées sur les horaires, lieux de rdv et affaires à prévoir vous parviendrons après votre inscription.

Vacances de Noël (Jour de l'An)

Samedi 30 Décembre 2017 au Samedi 6 Janvier 2017

Stage 1 « BLEU » MFR « Domaine de Beauchamp » EYRAGUES (13630) près de Saint Rémi de Provence.

Au programme : randonnées, visite de Saint Rémy de Provence et Avignon, carrière de Lumière des Baux de Provence, bowling, soirée dansante pour le réveillon...

Stage 2 « ROUGE » Gîte de France Saint Jeannet (06640) dans l'arrière pays Niçois.

Au programme : randonnées, visite de Cagnes Sur Mer et de son patrimoine médiéval, visite de Nice, bowling, visite du musée de l'olivier au château musée Grimaldi, soirée dansante pour le réveillon...

Départ et arrivée : Parking de Carrefour Le Merlan, à coté de la station de lavage.

Transport en mini bus.

Tarif : 710 € (+ Assurance annulation facultative : 30 €)

Les inscriptions aux séjours de la Toussaint et de Noël peuvent être effectuées dès maintenant.

Pour info, dates des séjours 2018 :

VACANCES D'HIVER

Samedi 3 au samedi 10 Mars 2018

VACANCES DE PRINTEMPS

Samedi 28 avril au samedi 5 Mai 2018

VACANCES D'ETE

Dimanche 29 juillet au dimanche 12 août 2018

Un programme complet des séjours vous parviendra début novembre.