



Programme d'activités

Janvier à mars 2018

Très bonne et heureuse année à tous !

Journées et weekends

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.

Nous vous rappelons que pour participer à ce programme, vous devez être à jour de votre adhésion annuelle.

Samedi 13 et dimanche 14 janvier 2018 (1 week-end et 1 journée organisés)

■ **Week-end à la neige** (raquettes à neige et luge) :



- **Heure et Lieu de rendez-vous** : **8h30** très précises sur le parking de Carrefour, devant la station de lavage.
- **Hébergement** : Chalet Le Champ d'Or 05260 Chabottes. Cuisine soignée réalisée avec des produits locaux.
- **Frais d'inscription du week-end** : **130€** (pension complète assurée par la structure d'hébergement).
- **Equipement** : sac de couchage, drap housse et taie d'oreiller, chaussures de randonnée montantes ou après-ski, vêtements chauds (dont 1 veste d'hiver et 1 pantalon de ski), bonnet, gants de ski, lunettes de soleil, crème solaire, chaussures de rechange, petit sac à dos de randonnée, gourde d'eau.
- **Retour le dimanche** : **17h00** même lieu de rendez-vous.

■ **Journée Cirque**. Samedi de 11h00 à 17h00



- **Heure et 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.

Samedi 20 janvier 2018 (2 journées organisées)

■ Journée 1 : Jeux de société adaptés en partenariat avec l'association D.A.S.L.C.A et Jeux sportifs au Centre Sportif Départemental de Fontainieu

- **Heure et lieu de rendez-vous** : 11h00 au Centre Sportif : 75 Chemin de Fontainieu St Joseph. 13014 Marseille
- **Frais d'inscription à la journée** : 33€ 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 de 11h00 à 17h00

Renforcement musculaire, cardio-training, step, zumba...

- **Heure et 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€ pique nique compris.
- **Equipement** : chaussures et tenue de sport, gourde d'eau, serviette, tee-shirt de rechange.
- **Fin de la journée** : 17h00 au même lieu de rendez-vous.



Samedi 27 et dimanche 28 janvier 2018 (1 journée et 1 weekend organisés)

■ Week-end à la neige (raquettes à neige et luge) :



- **Heure et Lieu de rendez-vous** : 8h30 très précises sur le parking de Carrefour, devant la station de lavage.
- **Hébergement** : Chalet Le Champ d'Or 05260 Chabottes. Cuisine soignée réalisée avec des produits locaux.
- **Frais d'inscription du weekend** : 130€. (pension complète assurée par la structure d'hébergement)
- **Equipement** : sac de couchage, drap housse et taie d'oreiller, chaussures de randonnée montantes ou après-ski, vêtements chauds (dont 1 veste d'hiver et 1 pantalon de ski), bonnet, gants de ski, lunettes de soleil, crème solaire, chaussures de rechange, petit sac à dos de randonnée, gourde d'eau.
- **Retour le dimanche** : 17h00 même lieu de rendez-vous.

■ Journée multisports et escalade. Samedi de 11h00 à 17h00 à l'Ecole Saint Joseph de la Madeleine (5ème)



Activités au choix : sports collectifs, foot en salle, basket, jeux de raquettes, renforcement musculaire...

Escalade : débutants et pratiquants qui souhaitent s'entraîner en vue de la compétition

Défi Grimpe le 07 avril 2018

- **Heure et lieu de rendez-vous** : à 11 heures à l'Ecole Saint Joseph de la Madeleine (Marseille 4ème). Accès par la rue Chape (en haut du cours Franklin Roosevelt) : passer devant l'Institut Méditerranéen de Formation (IMF), l'entrée de l'école se trouve à 300m sur votre droite.
- **Prix de la journée** : 31€ pique nique compris.
- **Equipement** : chaussures et tenue de sport, gourde d'eau.
- **Fin de la journée** : 17h00 même lieu de rendez-vous.

Samedi 3 février 2018 (3 journées organisées)

■ Journée 1 : **Psychomotricité et Sport**

au Centre Sportif Départemental de Fontainieu de 11h00 à 17h00. Journée organisée en collaboration avec l'Ecole de Psychomotricité de Marseille.



- **programme : activités ludiques** en musique, cirque, activités d'expression, ateliers sur les « sens » proposées par les étudiant(e)s en psychomotricité, mais aussi jeux collectifs.
- **Heure et lieu de rendez-vous : 11h00** au Centre Sportif : 75 Chemin de Fontainieu St Joseph 13014 Marseille
- **Equipement** : chaussures et tenue de sport, gourde d'eau, vêtements chauds.
- **Frais d'inscription à la journée : 31€** pique nique compris.
- **Fin de la journée : 17h00** même lieu de rendez vous.

■ Journée 2 : **Randonnée sportive « Sommet du Garlaban »** de 11h00 à 17h00

(randonnée avec dénivelé, réservée aux bons marcheurs).

Heure et lieu de rendez-vous : 11h00. Cimetière des Camoins (rue de Ruissatel Marseille 11^{ème})



- **Frais d'inscription à la journée : 31 €** pique-nique compris.
- **Equipement** : sac à dos, chaussures de marche, tenue de sport, gourde d'eau, vêtements chauds et coupe-vent.
- **Fin de la journée : 17h00** même lieu de rendez-vous.

■ Journée 3 : **Randonnée « Douce » à Sausset-Les-Pins** de 11h00 à 17h00

(sur chemins larges, faciles et peu pentus).



- **Heure et lieu de rendez-vous : 10h00** précises sur le parking de Carrefour, devant la station de lavage.
- **Frais d'inscription à la journée : 33 €** pique-nique compris.
- **Equipement** : sac à dos chaussures de marche, tenue de sport, gourde d'eau, vêtements chauds et coupe-vent.
- **Fin de la journée : 17h00** même lieu de rendez-vous.

Samedi 10 février 2018 (2 journées organisées)

■ Journée 1 : **Bowling et Sports Boules** à Martigues de 9h30 à 17h00

(Initiation assurée par la FFSB)



- **Heure et 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 : **Cirque** de 11h00 à 17h00



- **Heure et 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.

Samedi 17 février 2018 (2 journées organisées)

■ Journée 1 : **Psychomotricité et Sport**

au Centre Sportif Départemental de Fontainieu de 11h00 à 17h00. Journée organisée en collaboration avec l'École de Psychomotricité de Marseille.



- **programme : activités ludiques** en musique, cirque, activités d'expression, ateliers sur les « sens » proposées par les étudiant(e)s en psychomotricité, mais aussi jeux collectifs.
- **Heure et lieu de rendez-vous : 11h00** au Centre Sportif : 75 Chemin de Fontainieu St Joseph 13014 Marseille.
- **Equipement** : chaussures et tenue de sport, gourde d'eau, vêtements chauds.
- **Frais d'inscription à la journée : 31€** pique nique compris.
- **Fin de la journée : 17h00** même lieu de rendez vous.

■ Journée 2 : **Fitness au Set Squash de 11h00 à 17h00**

Renforcement musculaire, cardio-training, step, zumba...



- **Heure et 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€** pique nique compris.
- **Equipement** : chaussures et tenue de sport, gourde d'eau, serviette, tee shirt de rechange.
- **Fin de la journée : 17h00** au même lieu de rendez-vous.

Samedi 24 février 2018 (2 journées organisées)

■ Journée 1 : **Bowling et Sports Boules** à Martigues de 9h30 à 17h00 (Initiation assurée par la FFSB)



- **Heure et lieu de rendez-vous : 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 : a/ **Randonnée Douce au pied du Massif de Marseilleveyre** à de 11h00 à 17h00 (sur chemins larges, faciles et peu pentus).



b/ **Randonnée Sportive au sommet du Massif de Marseilleveyre** à de 11h00 à 17h00 (réservé aux bons marcheurs ayant le « pied sûr », sentiers pentus et escarpés)

Heure et lieu de rendez-vous : à 11h00 devant le Parc Pastré. 155 avenue de Montredon 13008 Marseille

- **Frais d'inscription à la journée : 31 €** pique-nique compris.
- **Equipement** : sac à dos, chaussures de marche, tenue de sport, gourde d'eau, vêtements chaud, coupe-vent.
- **Fin de la journée : 17h00** même lieu de rendez-vous.

Samedi 10 mars 2018 (1 journée organisée)

■ Journée 1 : **Bowling et Sports Boules** à Martigues de 9h30 à 17h00 (Initiation assurée par la FFSB)



- **Heure et lieu de rendez-vous : 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.

Samedi 17 et dimanche 18 mars 2018 (1 journée et 1 week-end organisés)

■ 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.
- **Heure et lieu de rendez-vous** : samedi à 10h00 très précises sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage.
- **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.

■ Journée Olympique. Samedi de 11h à 17h



- Challenge sportif adapté à tous, sous le signe de la **bonne humeur**
- **Programme** : Athlétisme (courses, lancers, sauts) jeux traditionnels, challenge par équipe.
- **Heure et 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, vêtements chauds et coupe vent.
- **Frais d'inscription à la journée** : 31 euros pique nique compris.
- **Fin de la journée** : 17h00 même lieu de rendez-vous.

Samedi 24 mars 2018 (3 journées organisées)

■ Journée 1 : VTT à La Forêt de Castillon le 10h00 à 17h00



- **Heure et lieu de rendez-vous** : à 10h00 sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage.
- **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 (fortement déconseillés !), gourde d'eau d'1,5 litre minimum dans un petit sac à dos confortable, vêtement chaud, coupe-vent.
- **Fin de la journée** : 17h00 même lieu de rendez-vous.

■ Journée 2 : Randonnée pédestre à La Forêt de Castillon de 10h00 à 17h00



Heure et lieu de rendez-vous : à 10h00 sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage.

Frais d'inscription à la journée : 33 € pique-nique compris.

- **Equipement** : sac à dos, chaussures de marche, tenue de sport, gourde d'eau, vêtements chauds, coupe-vent.
- **Fin de la journée** : 17h00 même lieu de rendez-vous.

■ Journée 3 : Cirque de 11h00 à 17h00



- **Heure et 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.

Samedi 31 mars et dimanche 01 avril 2018 (2 journées et 1 weekend organisés)

■ Week end « Dinosaur'Istres » et Bowling à Istres



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

- **Programme** : Visite (guidée par un paléontologue) de Dinosaur'Istres + bowling à Istres.
- **Heure et 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.

■ Journée 1 : Randonnée sportive « Sommet de la Sainte Victoire » . Samedi de 9h00 à 17h00 (randonnée avec dénivelé, réservée aux bons marcheurs ayant le « pied sûr »)

- **Heure et lieu de rendez-vous** : samedi à 9h00 très 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 € pique-nique compris.
- **Equipement** : chaussures de marche, tenue de sport, gourde d'eau.
- **Fin de la journée** : 17h00 même lieu de rendez-vous.



■ Journée 2 : Boxe & Danse. Samedi de 11h00 à 17h00



Activités au choix : Initiation à la boxe et/ou danse et zumba...

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

Pensez à vous inscrire sur les stages avec hébergement des vacances d'hiver, de printemps et d'été. N'hésitez pas à nous contacter pour tout renseignement complémentaire.