

Programme d'activités Défi Sport

Septembre à Décembre 2018

Saison sportive 2018 – 2019

- **Pour participer aux activités de l'association**, vous devez être à jour de votre adhésion à Défi Sport et compléter les documents d'inscription : certificat médical, fiche d'adhésion, fiche sanitaire et 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 21 septembre 2018.

■ **Cotisation : 330 euros par saison sportive.**



Natation :

Piscine municipale Frais Vallon Marseille 13ème.

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

Reprise : samedi 22 septembre 2018.

■ **Cotisation : 300 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 24 septembre 2018

■ **Cotisation : 300 euros par saison sportive.**



Judo :

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

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

Reprise : mardi 18 septembre 2018

■ **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 25 septembre 2018

■ **Cotisation : 300 euros par saison sportive.**

B/ Journées et week-end

Samedi 22 septembre 2018 (2 journées organisées)

ATTENTION ! Les horaires des journées « bateau » ne sont pas les mêmes pour la randonnée sportive et la randonnée douce.

■ Journée 1 **Sortie « Bateau et randonnée sportive » Sablettes et Saint Mandrier (83)**

- **Lieu de rendez-vous** : samedi **9h précises** (merci d'être ponctuel, horaire de bateau à respecter !) sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage.
- **Equipement** : crème solaire, casquette, **coupe vent et polaire (pour le bateau)**, petit sac à dos avec gourde, tenue de randonnée.
- **Frais d'inscription à la journée** : **36 euros** pique-nique compris.
- **Retour** : **17h** même endroit.



■ Journée 2 **Sortie « Bateau et randonnée douce » aux Sablettes (83)**

- **Lieu de rendez-vous** : samedi **10h précises** (merci d'être ponctuel, horaire de bateau à respecter !) sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage.
- **Equipement** : crème solaire, casquette, **coupe vent et polaire (pour le bateau)**, petit sac à dos avec gourde, tenue de randonnée.
- **Frais d'inscription à la journée** : **36 €** pique-nique compris.
- **Retour** : **17h** même endroit.

Samedi 29 septembre 2018 (2 journées et 1 week end organisés)

■ Journée 1 : **Cirque, expression corporelle, impros théâtrales...**

- **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** : **32 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 au Frioul (avec Boud'mer)**

Programme : Balade en bateau autour du Frioul, promenade sur l'île, baignade si le temps le permet

- **Lieu de rendez-vous** : **9h très précises !** au Mucem, devant l'entrée du musée.
- **Frais d'inscription à la journée** : **45 euros** pique nique compris.
- **Equipement** : crème solaire, casquette, **coupe vent et polaire (pour le bateau)**, petit sac à dos avec 2 gourdes, tenue de marche, maillot et serviette de bain, crème solaire, casquette.
- **Fin de la journée** : **17h** même lieu de rendez-vous.



■ **Week end en Camargue**

du samedi 29 au dimanche 30 septembre 2018

- **Programme** : Plages Napoléon à Port St Louis du Rhône.
- **Hébergement** : Maison familiale Les Heures Claires (Istres)
- **Lieu de rendez-vous** : **10h** sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage. Déplacement en minibus.
- **Frais d'inscription au weekend** : **130 euros** tout compris.
- **Equipement** : Sac de couchage ou paire de draps, taie d'oreiller, tenue de sport, affaires de rechange et de toilette, casquette, crème solaire, petit sac à dos, gourde d'eau.
- **Retour** : **dimanche à 17h00** même lieu de rendez-vous.



Samedi 06 octobre 2018 (3 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** : 36 euros pique nique compris.
- **Equipement** : chaussures et 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 côté de la station TOTAL.
- **Frais d'inscription à la journée**: 35 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.

■ Journée 3 : Randonnée au Mont Puget

- **Lieu de rendez-vous** : 11h00 à Luminy (Marseille 9^e) devant la barrière forestière, à côté de l'école d'architecture.
- **Frais d'inscription à la journée** : 32€ pique nique compris.
- **Equipement** : chaussures de randonnée, tenue de sport, coupe vent, gourde d'eau, casquette.
- **Fin de la journée** : 17h00 même lieu de rendez-vous.



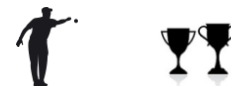
Samedi 13 Octobre 2018 (2 journées et 1 week-end organisés)

■ 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** : 32 euros pique nique compris.
- **Fin de la journée** : 17h00 même lieu de rendez-vous.

■ Journée 2 : Championnat Départemental de Pétanque organisé par le Comité 13 FFSA



Attention : pour pouvoir participer à cette journée, le certificat médical type que vous devez nous fournir doit préciser que vous êtes apte à pratiquer les activités « en compétition ».

- **Lieu de rendez-vous** : 9h00 au boulodrome municipal de la Batarelle, 8 chemin des Grives, 13013 Marseille.
- **Frais d'inscription de la journée** : 36 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.

■ Week end à Digne Les Bains

Du samedi 13 au dimanche 14 octobre 2018



- **Programme** : Activités de loisir, randonnée, soirée festive.
- **Lieu de rendez-vous** : samedi à 10h très précises sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage.
- **Hébergement** : Gîte du Château des Sieyes
- **Equipement** : sac de couchage ou une paire de draps, taie d'oreiller, tenue de sport, affaires de rechange et de toilette, vêtements chauds, petit sac à dos, gourde d'eau
- **Frais d'inscription du week end** : 130€.
- **Retour** : dimanche à 17h00 au même lieu de rendez-vous.

Samedi 20 Octobre 2018 (2 journées organisées)

■ Journée 1 : Défi Sport sort le GRAND JEU !!! Un grand jeu par équipe préparé par Fred.

Journée adaptée à tous.

- **Lieu de rendez-vous** : 11h00 au Gymnase municipal du Mont Rose (Boulevard de la Calanque de Samena 13008 Marseille)
- **Frais d'inscription de la journée** : 32 € pique nique compris.
- **Equipement** : chaussures et tenue de sport, gourde d'eau.
- **Fin de la journée** : 17h même lieu de rendez vous



■ Journée 2 : Randonnée Douce autour de l'étang du Bolmon

Randonnée sur sentier facile et plat. Les participants doivent cependant être capables de marcher 2h.

- **Lieu de rendez-vous** : 10h30 sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage.
- **Frais d'inscription à la journée** : 35€ 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.



Vacances de la Toussaint (5 jours) Hola, que tal ?

Séjour en Espagne à Port Aventura (Parc d'attractions)

Du mercredi 24 au dimanche 28 octobre 2018

Au programme : 2 journées à Port Aventura, visite de la cité romaine et médiévale de Tarragona, découverte du littoral de catalogne...

- Déplacement en minibus.
- Hébergement : Location en bord de mer à Tarragona
- Effectif : 7 adhérents
- Tarif du séjour : 580 € tout compris

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



Samedi 3 novembre 2018 (3 journées organisées)

■ Journée 1 : Journée « Marche Tabata », marche en musique ponctuée d'exercices ludiques

(gainage, étirements, équilibre...) Journée encadrée par Fred.

Cette activité s'adresse à des adhérents pouvant suivre des consignes et marcher à allure soutenue.

- **Lieu de rendez-vous** : 11h00 devant l'entrée du Parc Pastré.
- **Frais d'inscription à la journée**: 33€ pique nique compris.
- **Equipement** : chaussures et tenue de sport, gourde d'eau, serviette.
- **Fin de la journée** : 17h00, même lieu de rendez-vous



■ Journée 2 : 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** : 36€ pique nique compris.
- **Equipement** : chaussures et tenue de sport, gourde d'eau.
- **Fin de la journée** : 17h00 même lieu de rendez-vous.



■ Journée 3 : Journée Tennis avec le club FFSA de Pierrelatte (ateliers et matchs)

Les participants doivent maîtriser les « bases » du tennis.

- **Lieu de rendez-vous** : Horaire communiqué ultérieurement sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage. Déplacement en minibus.
- **Frais d'inscription à la journée** : 36 euros pique nique compris.
- **Equipement** : chaussures de sport, tenue de sport, gourde d'eau.
- **Fin de la journée** : Horaire communiqué ultérieurement même lieu de rendez-vous.



Samedi 10 novembre 2018 (3 journées et 1 week-end organisés)

■ Journée 1 : Randonnée sportive au Garlaban

- **Lieu de rendez-vous : 11h00** précises. Cimetière des Camoins (rue de Ruissatel Marseille 11^{ème})
- **Frais d'inscription à la journée : 32 €** 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 2 : Journée de Pratique Partagée Tous Foot

en partenariat avec la Fédération Française de Football, les CD13 Sport Adapté et Handisport.

Au programme de cette journée des ateliers et parcours techniques, initiation à l'arbitrage, matchs...

Lieu de rendez-vous : 9h30 au Stade Pierre Becchini, 267 Av. du 8 Mai 1945 Quartier des Caillols 13240 Septèmes les Vallons.

- **Frais d'inscription à la journée : 32 €** repas chaud compris.
- **Equipement** : chaussures de sport, tenue de sport, gourde d'eau.
- **Fin de la journée : 16h30** même lieu de rendez-vous.



■ Journée 3 : Cirque, expression corporelle, impros théâtrales...

- **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 : 32 €** 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 à Digne Les Bains

Du samedi 10 au dimanche 11 novembre 2018



- **Programme** : Activités de loisir, randonnée, soirée festive.
- **Lieu de rendez-vous : samedi à 10h00** très précises sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage.
- **Hébergement** : Gîte du Château des Sieyes
- **Equipement** : sac de couchage ou paire de draps, taie d'oreiller, tenue de sport, affaires de rechange et de toilette, vêtements chauds, petit sac à dos, gourde d'eau.
- **Frais d'inscription du week end : 130€.**
- **Retour : dimanche à 17h00** au même lieu de rendez-vous.
-

Samedi 17 novembre 2018 (3 journées organisées)



■ Journée 1 : 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: 35 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.



■ Journée 2 : V.T.T . dans le massif de l'Arbois

- **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** : **36 €** pique-nique compris.
- **Equipement** : chaussures de sport, gants, cuissard de cycliste (court ou long), éviter les pantalons de survêtement trop larges, gourde d'eau d'1,5 litre minimum dans un petit sac à dos confortable, coupe-vent.
- **Fin de la journée** : **17h00** même lieu de rendez-vous.



■ Journée 3 : Randonnée pédestre dans le massif de l'Arbois

- **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** : **35 €** pique-nique compris.
- **Equipement** : chaussures de randonnée, coupe-vent.
- **Fin de la journée** : **17h00** même lieu de rendez-vous.

Samedi 24 novembre 2018 (2 journées 1 week-end organisés)



■ Journée 1 : Cirque, expression corporelle, impros théâtrales...

- **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** : **32 €** pique nique compris.
- **Equipement** : chaussures de sport, tenue de sport, gourde d'eau.
- **Fin de la journée** : **17h00** même lieu de rendez-vous.

■ Journée 1 : Randonnée sportive au Mont Saint Cyr

Lieu de rendez-vous : **11h00** précises à Sur le parking du Lycée Professionnel Camille Jullian (50 Bd de la Barasse 13011 Marseille)

- **Frais d'inscription à la journée** : **32€** 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.



■ Week-end Bowling à Istres

Du samedi 24 au dimanche 25 novembre 2018

Demi pension assurée par la structure d'hébergement Maison Familiale Les Heures C



- **Programme** : **Bowling et Sports Boules**
- **Lieu de rendez-vous** : **samedi à 10h00** 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** : sac de couchage ou paire de draps, 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** au même lieu de rendez-vous.

Samedi 01 décembre (2 journées organisées)



■ Journée 1 : Psychomotricité et Sport

au Centre Sportif 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 : Escalade (découverte et perfectionnement)

1 temps de pratique à la salle d'escalade Altissimo et 1 temps de pratique sur le site école de La Pelouque (site d'initiation adapté à tous).

- **Lieu de rendez-vous** : 10h30 sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage.
- **Frais d'inscription à la journée** : 36 € pique nique compris.
- **Equipement** : chaussures de sport, chaussons d'escalade pour ceux qui en ont, tenue de sport, gourde d'eau.
- **Fin de la journée** : 17h00 même lieu de rendez-vous.

Samedi 08 décembre 2018 (2 journées et 1 week-end organisés)



■ Journée 1 : Cirque, expression corporelle, impros théâtrales...

- **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** : 32 € 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 : Randonnée à Allauch

- **Lieu de rendez-vous** : 11h00 sur le parking du cimetière d'Allauch (montée des frères Olivier)
- **Frais d'inscription à la journée** : 32€ pique nique compris.
- **Equipement** : chaussures de randonnée, tenue de sport, coupe vent, gourde d'eau.
- **Fin de la journée** : 17h00 même lieu de rendez-vous.



■ Week end fitness



Du samedi 08 au dimanche 09 décembre 2018

- **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.
- **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.
- **Frais d'inscription du week end** : 130 €.
- **Retour** : dimanche à 17h00 au même lieu de rendez-vous.

Samedi 15 décembre 2018 (1 journée organisée)



■ Fête de fin d'année

- **Programme** : Repas de fête, Karaoké, après-midi dansante.
- **Lieu de rendez-vous** : à 11h00 à au centre d'animation La Batarelle, 1 Chemin des Grives – 13013 Marseille
- **Frais d'inscription à la journée** : 31 €
- **Fin de la journée** : 17h00 même lieu de rendez-vous.

Samedi 22 décembre 2018 (1 journée organisée)

■ Bowling (challenge par équipe)

- **Lieu de rendez-vous** : à 9h30 sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage.
- **Prix de la journée** : 36€ pique nique compris.
- **Equipement** : chaussures et tenue de sport, gourde d'eau.
- **Fin de la journée** : 17h00 même lieu de rendez-vous.

Vacances de Noël (Jour de l'An)

Mercredi 26 décembre 2018 au mercredi 02 janvier 2019

Séjour à la Neige dans le Champsaur

Au programme : activités au choix : raquettes à neige, luge, ski de fond, cinéma, soirée dansante pour le réveillon...
Option ski de piste.

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

Transport en mini bus.

Tarif sans ski de piste : 750 € (+ Assurance annulation facultative : 30 €)

Tarif avec ski de piste : 800 € (+ Assurance annulation facultative : 32 €)

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

Pour info, veuillez noter que nous organisons en 2019 des séjours pendant :

Les vacances d'hiver

Dates à venir

Les vacances de printemps

Dates à venir

Le pont de l'Ascension

Jeudi 30 mai au 02 juin 2019

Les vacances d'été

Dimanche 28 juillet au dimanche 11 août 2019

Un programme complet des séjours vous parviendra début novembre.