



Activités sportives et de loisir pour les personnes en situation de handicap mental ou psychique

www.defisport.net

Programme d'activités

Janvier à mars 2019

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 12 janvier 2019 (2 journées organisées)

■ **Journée 1 : Bowling et Sports Boules à Istres 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** : **36€** 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 : Journée CULTURE ! de 13h30 à 19h00 NOUVEAU !**



Au programme : Visite du Musée d'Histoire Naturelle de Marseille puis Spectacle de Cirque « Rendez-vous » par le Centre National des arts du cirque (dans le cadre de la Biennale Internationale des arts du cirque) à La Friche Belle de Mai

Heure et Lieu de rendez-vous : **Attention lieux de RDV différents le matin et le soir**

- **13h30** devant le métro Cinq Avenues Lonchamp (bd du jardin zoologique 13004)
- **Fin de la journée** : **19h00** devant la Friche belle de Mai (41, rue Jobin 13003)
- **Frais d'inscription** : **32€**
- **Equipement** : Vêtements chauds et confortables, gourde d'eau.

Samedi 19 janvier 2019 (2 journées organisées)

■ Journée 1 : **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**: 35€ 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.



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

Samedi 26 janvier 2019 (2 journées organisées)

■ Journée 1 : **Multisports et escalade** 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 23 mars 2019

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

■ Journée 2 : **Bowling et Sports Boules à Istres** 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** : 36€ 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 2 février 2019 (3 journées organisées)

■ Journée 1 : **Défi Sport sort le GRAND JEU !!! 2^{ème} édition du grand jeu par équipe préparé par Fred. Journée adaptée à tous. De 11h à 17h**

- **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 : **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** : 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 3 : **Randonnée à Puylobier, entre vignes et Montagne Sainte Victoire.** De 10h à 17h

- **Heure et lieu de rendez-vous** : 10h00 sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage. Déplacement en minibus
- **Frais d'inscription à la journée** : 35 € 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 9 et dimanche 10 février 2019 (1 journée et 1 week-end organisés)

■ Week-end Bowling à Martigues

Du samedi 24 au dimanche 25 novembre 2018

Demi pension assurée par la structure d'hébergement



- **Programme** : Bowling et promenade en bord de mer
- **Hébergement** : La Bastide des Joncas, à deux pas du bord de mer
- **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.

■ Randonnée à Luminy Samedi de 11h00 à 17h00

Heure et lieu de rendez-vous : 11h00 à Luminy (163, avenue de Luminy 13009), devant la barrière forestière, à côté de l'école d'Architecture.

Frais d'inscription à la journée : 32 € 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 16 février 2019 (1 journée organisée)

■ Journée 2 : **Tournoi de Football Adapté** de 8h45 à 17h30

en partenariat avec le Football Club d'Arles et le foyer Mas Saint Pierre

Tournoi qui ne nécessite pas un niveau de pratique important mais exige une connaissance des règles de base (être capable d'identifier son équipe et l'équipe adverse, reconnaître son camp et le camp adverse, jouer en équipe vers un but commun...).



- **Lieu de rendez-vous** : 8h45 sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage. Déplacement en minibus.
- **Frais d'inscription à la journée** : 35 € repas compris.
- **Equipement** : chaussures de sport, tenue de sport, gourde d'eau, vêtements chauds.
- **Fin de la journée** : 17h30 même lieu de rendez-vous.

Séjour à Milan - Italie (5 jours)

Du mercredi 20 au dimanche 24 février 2019



- **Au programme** : Découverte de capitale de la mode !
Visitez le fameux stade San Siro, l'imposante cathédrale de Milan Le Duomo, le superbe et animé quartier des Navigli, le célèbre marché de la Fiera di Senigallia ; Découvrez une ville contrastée entre riche patrimoine architectural, musées et gratte-ciel, et bien sûr dégustez la pasta et la pizza !
- **Hébergement** : Grand et confortable appartement dans Milan.
- **Départ et arrivée** : Parking de Carrefour le Merlan, à côté de la station de lavage.
- **Tarif** : 590€ (+ assurance annulation facultative 24€)

Samedi 23 et dimanche 24 février 2019 (1 week-end organisé)

■ 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** : Gite L'aventure 05500 Bénévent et Charbillac.
- **Frais d'inscription du week-end** : **130€ Equipement** : sac de couchage, chaussures de randonnée montantes ou après-ski, vêtements chauds (dont 1 veste d'hiver et 1 pantalon de ski), bonnet, gants de ski, chaussettes de ski, lunettes de soleil, crème solaire, chaussures de rechange, petit sac à dos de randonnée, gourde d'eau, affaires de rechange et nécessaire de toilette.
- **Retour le dimanche** : **17h00** même lieu de rendez-vous.

Samedi 2 et dimanche 3 Mars 2019 (2 journées organisées)



■ Journée 1 : Randonnée au Fort de Figuerolles. de 11h à 17h30

Heure et lieu de rendez-vous : **11h00 au Rove, sur le parking de l'école primaire et la crèche** (en arrivant de Marseille par l'estaque et la RN568, dépasser la boulangerie, le parking est 100m plus loin sur la droite)

Frais d'inscription à la journée : **32 €** 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 2 : Journée Olympique 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 à Marseille – Lieu précis communiqué ultérieurement)
- **Equipement** : tenue et chaussures de sport, gourde d'eau, vêtements chauds et coupe vent.
- **Frais d'inscription à la journée** : **32 euros** pique nique compris.
- **Fin de la journée** : **17h00** même lieu de rendez-vous.

Samedi 9 mars 2019 (3 journées organisées)

■ Journée 1 : Fitness au Set Squash. de 11h à 17h

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**: **35€** 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.



- **Journée 2 : Escalade (découverte et perfectionnement). De 10h30 à 17h**
1 temps de pratique à la salle d'escalade Altissimo et 1 temps de pratique en extérieur sur site école (site d'initiation adapté à tous).

Journée qui permettra, pour ceux qui le souhaitent, de se préparer au Défi Grimpe du 23 mars.

- **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.



- **Journée 3 : CIRQUE**   **de 11h à 17h**

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

Samedi 16 et dimanche 17 mars 2019 (1 week-end et 2 journées organisées)

- **Week end multi-activités dans le Vaucluse en partenariat avec l'association ATHOM**



- **Programme** : Activités partagées avec l'association ATHOM sur le site naturel du Grenouillet
Plusieurs groupes seront constitués pour permettre à chaque adhérent de choisir les activités qui l'intéresse (parcours santé, course d'orientation, escalade, sports collectifs, pétanque, fitness en plein-air...)
- **Hébergement** : Gîte Les Hauts de Rémourse à Murs
- **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** : drap housse et sac de couchage ou une paire de draps, une taie d'oreiller, tenue et chaussures 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.

- **Ballade avec le train de la Côte Bleue et randonnée « douce » à Sausset-Les-Pins**

Samedi de 11h00 à 17h30

Heure et lieu de rendez-vous : Gare de l'Estaque à 11h00 précises (attention, le train n'attend pas)

Frais d'inscription à la journée : 35 € pique-nique compris.

- **Equipement** : sac à dos, chaussures de marche, tenue de sport, gourde d'eau, vêtement chaud et coupe-vent, casquette et crème solaire.
- **Fin de la journée : 17h30** même lieu de rendez-vous.



- **Ballade avec le train de la Côte Bleue et randonnée sportive à Ensues-La-Redonne**

Samedi de 11h00 à 17h30

Heure et lieu de rendez-vous : Gare de l'Estaque à 11h00 précises (attention, le train n'attend pas)

Frais d'inscription à la journée : 35 € pique-nique compris.

- **Equipement** : sac à dos, chaussures de marche, tenue de sport, gourde d'eau, vêtement chaud et coupe-vent, casquette et crème solaire.
- **Fin de la journée : 17h30** même lieu de rendez-vous.



Samedi 23 et dimanche 24 mars 2019 (3 journées organisées)



■ Journée 1 : **Défi Grimpe. Compétition d'Escalade*** et pratique loisir

Défi Sport organise la **6ème édition** de sa grande manifestation d'escalade en salle qui regroupe des sportifs de toute la région PACA.

Plusieurs niveaux de difficultés adaptés aux capacités du plus grand nombre.

Une pratique « loisir » est également proposée à ceux qui ne souhaitent pas participer à la compétition.

- **Rendez-vous** à : 9h45 à la salle d'escalade Altissimo (27, bd Gay Lussac Marseille 14^{ème})
- **Equipement**: Chaussons d'escalade ou baskets confortables, tenue de sport, gourde d'eau
- **Frais d'inscription à la journée**: 32 € pique nique compris.
- **Fin de la journée** : 17h00 même endroit.

* **Remise de récompenses** : 16h30 (les familles et éducateurs sont conviés à y participer)

■ Journée 2 : **Bowling** à Istres 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** : 36€ 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 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** : 32€ pique nique compris.
- **Equipement** : chaussures de sport, tenue de sport, gourde d'eau.
- **Fin de la journée** : 17h00 même lieu de rendez-vous.

Samedi 30 et dimanche 31 mars 2019 (1 week-end et 2 journées organisées)



■ Week end « **DEFI CHEF** »

Le fameux concours de cuisine par équipe de défi Sport est de retour !!!

Programme : Les adhérents-marmitons, sous la conduite des défi-chef animateurs, devront rivaliser de créativité pour préparer des mets raffinés et séduire un jury de fins gourmets...

Des activités de plein-air, jeux collectifs, pétanque, parcours santé, viendront, pour ceux qui le souhaitent, compléter le programme de ce week-end convivial.

- **Hébergement** : Gite d'étape à Saint Christol (Vaucluse)
- **Heure et lieu de rendez-vous** : samedi à 09h30 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, , petit sac à dos, gourde d'eau.
- **Retour** : dimanche à 17h00 au même lieu de rendez-vous.

■ **Journée 1 : Journée VTT à Luminy Samedi de 10h00 à 17h00**



Randonnée VTT réalisée sur le site que la Coupe de France de cross-country. Nos adhérents pourront ainsi assister à la course et profiter des animations de la manifestation.

- **Heure et lieu de rendez-vous** : à 10h00 devant le Stade de Luminy (rue Henri Cochet 13009).
- **Frais d'inscription à la journée** : 35 € 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 : 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 avenue du Prado).
- **Frais d'inscription à la journée**: 35€ 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.

N'oubliez pas de vous inscrire sur les stages avec hébergement des vacances d'hiver, de printemps et d'été !

Retrouvez nos autres activités sur www.defisport.net

Catalogue des stages avec hébergement, informations sur nos activités hebdomadaires, manifestations...

Défi Sport. Résidence Corot Bât E, 58 Avenue Corot 13013 Marseille. Mail : defi.sport13@gmail.com

Tél : 09 50 63 91 96 (n° non surtaxé). Port : 06 61 47 45 66 / 06 63 91 98 48. Fax : 09 55 63 91 96.

Association Loi 1901, affiliée à la Fédération Française du Sport Adapté. Siret : 429 516 735 00025.

Code APE : 9312Z. Agrément Jeunesse et Sport 1738 S/99.