



Programme d'activités

Avril à juillet 2019

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.

Les mois chauds arrivent ! Il est impératif de prévoir pour chaque journée une **bouteille d'eau** (1,5 litre) et un sac à dos confortable. Pour les journées en extérieur, la **casquette** et la **crème solaire** sont indispensables.

Samedi 06 avril 2019 (2 journées organisées)

■ Journée 1 : **Psychomotricité et Sport**

Journée organisée en collaboration avec **les étudiants de l'Ecole de Psychomotricité de Marseille**

- **Programme** : activités sportives, activités ludiques et sensorielles, activités d'expression, gymnastique, jeux collectifs, jeux de ballon.... encadrés par des étudiant(e)s en psychomotricité
- **Heure et lieu de rendez-vous** : **11h00** au Gymnase du Roy d'Espagne, 44 Chemin du Roy d'Espagne, 13009 Marseille.
- **Equipement** : chaussures et tenue de sport, gourde d'eau, casquette.
- **Frais d'inscription à la journée** : **32€** pique nique compris.
- **Fin de la journée** : **17h00** même lieu de rendez vous.

■ Journée 2 : **Championnat Régional d'Athlétisme à l'Isle sur la Sorgue**

Journée réservée aux adhérents participant à l'année à l'activité Athlétisme du mardi soir.

- **Heure et lieu de rendez-vous** : à **11h** devant le bureau de Défi Sport.
- **Prix de la journée** : **36€** pique nique compris.
- **Equipement** : chaussures et tenue de sport, gourde d'eau, casquette.
- **Fin de la journée** : **18h00** même lieu de rendez-vous.

Samedi 13 avril 2019 (1 journée organisée)

■ Journée Randonnée pédestre à la Fontaine de Voire

- **Heure et lieu de rendez-vous : 11h00 à l'extrémité de la Traverse Prat Marseille 8°** (cul de sac, ne pas redescendre vers la Pointe Rouge). De l'avenue du Corail, passer devant l'Ecole de la Marine Marchande. Se garer au début de la Traverse Prat.
- **Frais d'inscription à la journée : 32 €** pique-nique compris.
- **Equipement** : sac à dos, chaussures de marche, tenue de sport, gourde d'eau, casquette, crème solaire
- **Fin de la journée : 17h00** même lieu de rendez-vous.

Samedi 20 avril 2019 (1 journée organisée)

■ Journée Randonnée pédestre à la Calanque de Morgiou

- **Heure et lieu de rendez-vous : 11h00** à sur le parking situé au début de la montée de la calanque de Morgiou. Dépasser la prison des Baumettes, continuer en direction de Morgiou ; le parking est sur la droite à hauteur de la barrière forestière.
- **Frais d'inscription à la journée : 32 €** pique-nique compris.
- **Equipement** : sac à dos, chaussures de marche, tenue de sport, gourde d'eau, casquette, crème solaire
- **Fin de la journée : 17h00** même lieu de rendez-vous.

Samedi 27 avril 2019 (2 journées organisées)

■ Journée 1 : CIRQUE



- **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 2 : V.T.T. sur le Plateau de Magenta (Vitrolles/Rognac)

- **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 ou short (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.

Dimanche 28 avril 2019 (1 journée organisée)

■ Journée Rando-Rallye organisée par l'association Algernon à Ceyreste



Randonnée par équipes jalonnée d'épreuves ludiques – Pratique partagée entre personnes valides et en situation de handicap.

- **Heure et lieu de rendez-vous : à 8h45 précises** sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage.
- **Prix de la journée : 36€** pique nique compris.
- **Equipement** : chaussures de randonnée ou de sport, tenue de sport, crème solaire, casquette, gourde d'eau dans un sac à dos confortable.
- **Fin de la journée : 17h00** même lieu de rendez-vous.

Samedi 04 mai 2019 (3 journées organisées)

■ Journée 1 : 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...

- **Heure et lieu de rendez-vous : 10h** au Centre Sportif de Fontainieu. 75, ch. de Fontainieu 13014 Marseille
- **Frais d'inscription à la journée : 31€** repas chaud compris.
- **Equipement** : chaussures de sport, tenue de sport, gourde d'eau, casquette et crème solaire.
- **Fin de la journée : 16h30** même lieu de rendez-vous.



■ Journée 2 : Journée Olympique

Challenge d'Athlétisme, adapté à tous, individuel et par équipe

- **Programme** : Courses, lancers, sauts, jeux traditionnels.
- **Heure et lieu de rendez-vous : à 11h00** (Stade à Marseille – Lieu précis communiqué ultérieurement)
- **Equipement** : tenue et chaussures de sport, gourde d'eau, casquette et crème solaire.
- **Frais d'inscription à la journée : 32 euros** pique nique compris.
- **Fin de la journée : 17h00** même lieu de rendez-vous.



■ Journée 3 : Trotinettes et Street Workout

Nouveau !

Défi Sport a fait l'acquisition de trotinettes urbaines et va proposer régulièrement cette activité à ses adhérents.

- **Programme** : Initiation à la trottinette autour du Parc Borély et Street Workout (renforcement musculaire pratiqué en extérieur)
- **Heure et lieu de rendez-vous : 11h** Devant la grille du Parc Borély (côté avenue du Prado)
- **Frais d'inscription du week end : 33€**
- **Equipement** : Paire de gants ou mitaines de vélo, petit sac à dos avec gourde d'eau, casque de vélo (si vous n'en possédez pas, nous vous en fournirons un), casquette.
- **Retour : 17h00** au même lieu de rendez-vous.

Samedi 11 mai 2019 (3 journées organisées)

■ Journée 1 : Bowling à Istres. Attention, nouveaux horaires !



- **Heure et lieu de rendez-vous : à 9h00** 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, casquette.
- **Fin de la journée : 16h00** même lieu de rendez-vous

■ Journée 2 : Initiation au Rugby, encadrée par le staff (dont Sandrine) et par les joueuses du Rugby Club Marseillais.



Nouveau !

- **Au programme** : découverte du ballon ovale et des règles du rugby, ateliers ludiques, petits matchs (pratique sans contact et en toute sécurité).
- **Heure et lieu de rendez-vous : à 11h** au Stade Roger Couderc (23, bd Simon Bolivar 13015 Marseille)
- **Prix de la journée : 32€** pique nique compris.
- **Equipement** : chaussures et tenue de sport (short et bas de survêtement), gourde d'eau, casquette et crème solaire.
- **Fin de la journée : 17h00** même lieu de rendez-vous.



■ Journée 3 : CIRQUE

- **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 18 mai 2019 (1 journée et 2 week-end organisés)

■ Journée Escalade et/ou Randonnée dans les Calanques

Les participants pourront faire uniquement de l'escalade ou de la randonnée, ou les deux activités.

- **Lieu de rendez-vous** : **10h30** sur le parking situé au début de la montée de la calanque de Morgiou. Dépasser la prison des Baumettes, continuer en direction de Morgiou ; le parking est sur la droite à hauteur de la barrière forestière. **Frais d'inscription à la journée** : **33 €** repas compris.
- **Equipement** : Chaussons d'escalade (pour ceux qui en possèdent), chaussures de sport, tenue de sport, gourde d'eau dans un petit sac à dos confortable, casquette, crème solaire.
- **Fin de la journée** : **17h00** même lieu de rendez-vous.

■ Week-end 1 (samedi et dimanche) : Découverte et multi-activités au pied du Mont Ventoux



- **Programme** : Découverte des gorges du Toulourenc et des dentelles de Montmirail, activités sportives, ludiques et festives, pétanque et tennis de table, soirée barbecue. Hébergement en gîte d'étape confortable et coquet, dans un environnement naturel.
- **Hébergement** : Gîte du Ventoux 84340 Malaucène
- **Heure et lieu de rendez-vous** : **samedi à 9h30** très précises sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage.
- **Frais d'inscription du week end** : **130€**.
- **Equipement** : sac de couchage (le drap housse et la taie d'oreiller sont fournis), tenue et chaussures de sport, affaires de rechange et de toilette, petit sac à dos confortable, gourde d'eau, casquette et crème solaire.
- **Retour** : **dimanche à 17h00** au même lieu de rendez-vous.

■ Week-end 2 (samedi et dimanche) : « Festival de Cirque » à La Tour d'Aigues



- **Programme** : Ateliers Cirque et spectacles sous chapiteau dans le cadre du Festival Fadoli's Circus.
- **Hébergement** : Village vacances du Hameau de la Baume à La Roque d'Anthéron
- **Heure et lieu de rendez-vous** : **samedi à 10h00** 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, petit sac à dos confortable, gourde d'eau, casquette et crème solaire.
- **Retour** : **dimanche à 17h00** au même lieu de rendez-vous.

Samedi 25 mai 2019 (4 journées organisées)

■ Journée 1 : Championnat Régional de Tennis

Journée réservée aux adhérents participant à l'année à l'activité Tennis du lundi soir.

- **Heure et lieu de rendez-vous** : **Horaire communiqué ultérieurement**, devant le bureau de Défi Sport
- **Prix de la journée** : **36€** pique nique compris.
- **Equipement** : Raquette, tenue de tennis, gourde d'eau, casquette.
- **Fin de la journée** : **Horaire communiqué ultérieurement**, même lieu de rendez-vous.

■ Journée 2 : Journée « GRAND JEU » du Printemps

Challenge par équipes sous forme d'ateliers variés et adaptés à tous (parcours d'orientation, parcours d'adresse, trottinette, beach soccer...

- **Heure et lieu de rendez-vous** : 11h au Centre Sportif de Fontainieu. 75, ch. de Fontainieu 13014 Marseille
- **Frais d'inscription à la journée** : 32€ pique-nique compris.
- **Equipement** : chaussures de sport, tenue de sport, gourde d'eau, casquette et crème solaire.
- **Fin de la journée** : 17h00 même lieu de rendez-vous.



■ Journée 3 : CIRQUE

- **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 4 : Fitness au Set Squash

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.



Du jeudi 30 mai au dimanche 02 juin 2019 (Pont de l'Ascension)

Séjour à Narbonne « Réserve Africaine de Sigean » (4 jours)



- **Au programme** : Visite du parc animalier, en véhicule et à pied, balade dans Narbonne (cathédrale) et en bord de mer à Gruissan
- **Hébergement** : Centre International de Séjour, au cœur de Narbonne.
- **Départ jeudi** : 9h30 Parking de Carrefour le Merlan, à côté de la station de lavage.
- **Affaires à prévoir** : Un trousseau vous sera adressé avant le séjour.
- **Retour dimanche** : 17h même endroit
- **Tarif** : 350€ (+ assurance annulation facultative 16€)

Samedi 01 juin 2019 (1 journée organisée)

■ Journée Randonnée pédestre dans les Calanques

A l'occasion de cette journée, les participants pourront assister après la rando au **Championnat de France d'Escalade** programmé au Technosport de Luminy.

- **Heure et lieu de rendez-vous** : 11h00 à côté de l'Ecole d'Architecture, devant la barrière forestière. 184, avenue de Luminy 13009 Marseille
- **Frais d'inscription à la journée** : 32 € pique-nique compris.
- **Equipement** : sac à dos, chaussures de marche, tenue de sport, gourde d'eau, casquette, crème solaire
- **Fin de la journée** : 17h00 même lieu de rendez-vous.

Samedi 08 juin 2019 (3 journées organisées)

■ Journée 1 : Bowling à Istres. Attention, nouveaux horaires !

- **Heure et lieu de rendez-vous** : à **9h00** 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, casquette.
- **Fin de la journée** : **16h00** même lieu de rendez-vous.

■ Journée 2 : Trotinettes et Multi-activités Nouveau !

Défi Sport a fait l'acquisition de trotinettes urbaines et va proposer régulièrement cette activité à ses adhérents.

- **Programme** : Initiation à la trottinette et jeux sportifs au Parc Borély
- **Heure et lieu de rendez-vous** : **11h** Devant la grille du Parc Borély (côté avenue du Prado)
- **Frais d'inscription du week end** : **33€**
- **Equipement** : Paire de gants ou mitaines de vélo, petit sac à dos avec gourde d'eau, casque de vélo (si vous n'en possédez pas, nous vous en fournirons un), casquette.
- **Retour** : **17h00** au même lieu de rendez-vous.

■ Journée 3 : Balade en bateau (navette) et randonnée à Pastré *

- **Programme** : Ballade en bateau jusqu'à la Pointe Rouge puis randonnée à Marseilleveyre.
- **Lieu de rendez-vous** : **08h45 très précises** sous l'Ombrière - Quai de la Fraternité – Vieux Port Marseille
- **Frais d'inscription à la journée** : **38 €** pique nique compris.
- **Equipement** : vêtement chaud, chaussures de sport, gourde d'eau dans un sac à d'eau confortable, casquette et lunettes de soleil.

Fin de la journée : **15h30** même lieu de rendez-vous. **Attention, horaires inhabituels**

** journée s'adressant aux adhérents qui ne se mettent pas en danger dans un environnement urbain*

Samedi 15 juin 2019 (2 journées et 2 week-end organisés)

■ Journée 1 : Tournoi de Pétanque (ouverte à tous, joueurs débutants et confirmés)

- **Lieu et heure de rendez-vous** : **11h00** au Centre Sportif de Fontainieu. 75, ch. de Fontainieu 13014 Marseille
- **Frais d'inscription à la journée** : **32 €** pique nique compris.
- **Equipement** : Tenue de sport, gourde d'eau, casquette et crème solaire.
- **Fin de la journée** : **17h00** même lieu de rendez-vous.

■ Journée 2 : Journée Tennis avec le club FFSA de Pierrelatte (ateliers et matchs) à Aix en Provence.

Journée destinée aux participants du créneau « tennis » ou aux adhérents qui maîtrisent les « bases » du tennis

- **endez-vous** : **Horaire et lieu de rdv communiqués ultérieurement.**
- **Frais d'inscription à la journée** : **36 euros** pique nique compris.
- **Equipement** : chaussures et tenue de sport, raquette (si possible) gourde d'eau.
- **Fin de la journée** : **Horaire communiqué ultérieurement** même lieu de rendez-vous.



■ Week-end 1 (samedi et dimanche) : Week end au pied du Mont Ventoux



- **Programme** : Découverte des gorges du Toulourenc et des dentelles de Montmirail, activités sportives, ludiques et festives, pétanque et tennis de table, soirée barbecue. Hébergement en gîte d'étape confortable et coquet, dans un environnement naturel.
- **Hébergement** : Gîte du Ventoux 84340 Malaucène
- **Heure et lieu de rendez-vous** : **samedi à 09h30**, 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, petit sac à dos confortable, gourde d'eau, casquette et crème solaire.
- **Retour** : **dimanche à 17h00** au même lieu de rendez-vous.

■ **Week-end 2 (samedi et dimanche) : Randonnée sportive itinérante sur le Plateau de Sault (avec nos amis de l'association ATHOM)**

Attention, week-end réservé aux très bons marcheurs, capables d'enchaîner 2 journées de marche.

- **Programme** : 2 belles journées de randonnées dans les monts de Vaucluse et nuit en gîte d'étape.
- **Hébergement** : Gîte d'Aurel
- **Heure et lieu de rendez-vous** : samedi à **8h30** devant le bureau de Défi Sport
- **Frais d'inscription du week end** : **130€**.
- **Equipement** : Tenue de marche (**dont 1 paire de bonnes chaussures de randonnée**), 1 sac à dos de randonnée contenant 2 gourdes d'eau, casquette et crème solaire, 1 vêtement de pluie. Les affaires de rechange, affaires de toilette et serviette doivent être placées dans un autre sac qui sera amené en minibus au gîte d'étape.
- **Retour** : dimanche à **17h00** au même lieu de rendez-vous.

Samedi 22 juin 2019 (3 journées organisées)

■ **Journée 1 : Fitness au Set Squash**

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 : Bowling à Istres. Attention, nouveaux horaires !**

- **Heure et lieu de rendez-vous** : à **9h00** 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, casquette.
- **Fin de la journée** : **16h00** même lieu de rendez-vous.

■ **Journée 3 : Balade en bateau (navette) et randonnée à Pastré ***

- **Programme** : Ballade en bateau jusqu'à la Pointe Rouge puis randonnée à la campagne Pastré.
- **Lieu de rendez-vous** : **08h45 très précises** sous l'ombrière - Quai de la Fraternité – Vieux Port Marseille
- **Frais d'inscription à la journée** : **38 €** pique nique compris.
- **Equipement** : vêtement chaud, chaussures de sport, gourde d'eau dans un sac à d'eau confortable, casquette et lunettes de soleil.

Fin de la journée : **15h30** même lieu de rendez-vous. **Attention, horaires inhabituels**

** journée s'adressant aux adhérents qui ne se mettent pas en danger dans un environnement urbain*

Samedi 29 juin 2019 (2 journées et 1 week-end organisés)

■ **Journée 1 : Journée au Frioul (balade en mer et baignade sur l'île du Frioul)**



- **Heure et lieu de rendez-vous** : **09h** au Vieux Port, sur le Quai des Belges (sous l'ombrière). **Soyez ponctuels, le bateau n'attend pas !**
- **Frais d'inscription à la journée** : **38 €** pique-nique compris.
- **Equipement** : petit sac à dos avec gourdes d'eau (1,5 litres minimum), chaussures de marche, casquette, crème solaire, maillot et serviette de bain.

Fin de la journée : **15h** même lieu de rendez-vous. **Attention, horaires inhabituels**



■ Journée 2 : CIRQUE

- **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.



■ Week-end festif de fin d'année dans le Champsaur (samedi et dimanche)

- **Programme** : Activités de loisir, jeux et ballades au plan d'eau du Champsaur, et bien entendu soirée dansante !
- **Hébergement** : Gîte La Fromentière 05260 Chaillol
- **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** : 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, vêtement chaud, petit sac à dos, vêtement de pluie, gourde d'eau, casquette et crème solaire.
- **Retour** : dimanche à 17h00 au même lieu de rendez-vous.

Samedi 06 juillet 2019 (1 journée et 1 week-end organisé)

■ Journée 1 : Open d'Escalade Adapté organisé par l'association ATHOM (compétition et loisir)

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 : 8h30 sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage.
- **Equipement**: Chaussons d'escalade ou baskets confortables, tenue de sport, gourde d'eau
- **Frais d'inscription à la journée**: 36 € pique nique compris.
- **Fin de la journée** : 17h15 même endroit.

■ Week-end Camping dans les Alpes de Haute Provence (samedi et dimanche)



Programme : Week end « détente » au bord de l'immense piscine avec toboggan, balades, barbecue.

- **Hébergement** : Camping L'Hippocampe à Volonne (04)
- **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** : sac de couchage, petit coussin, matelas de sol, tenue et chaussures de sport, affaires de rechange et de toilette, vêtement chaud, lampe de poche, petit sac à dos, vêtement de pluie, gourde d'eau, casquette et crème solaire, maillot et serviette de bain (pas de short pour les garçons)
- **Retour** : dimanche à 17h00 au même lieu de rendez-vous.

Samedi 13 juillet 2019 (1 journée et 1 week-end organisés)

■ Journée Bowling à Istres et Sport Boules à Martigues (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.

■ Week-end Camping à Saint-Saturnin-les-Apt (samedi et dimanche)



Programme : Balade au Colorado provençal (selon météo) et Piscine au camping.

- **Hébergement : Camping Les Chênes Blancs à St Saturnin les Apt.**
- **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** : sac de couchage, petit coussin, matelas de sol, tenue et chaussures de sport, affaires de rechange et de toilette, vêtement chaud, petit sac à dos, vêtement de pluie, gourde d'eau, casquette et crème solaire, maillot et serviette de bain (pas de short pour les garçons)
- **Retour : dimanche à 17h00** au même lieu de rendez-vous.

Samedi 20 juillet 2019 (1 week-end organisé)

■ Week-end Camping dans la Drôme, à l'occasion de la « Fête du Picodon » de Saou



Concerts, animations, c'est la Fête de la Chèvre et du Picodon à Saou (le + beau village du monde !!!)

- **Hébergement : Camping La Briance dans le village.**
- **Heure et lieu de rendez-vous : samedi à 9h30** très précises sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage.
- **Frais d'inscription du week end : 130€.**
- **Equipement** : sac de couchage, petit coussin, matelas de sol, tenue et chaussures de sport, affaires de rechange et de toilette, vêtement chaud, petit sac à dos, vêtement de pluie, gourde d'eau, casquette et crème solaire, maillot et serviette de bain (pas de short pour les garçons)
- **Retour : dimanche à 17h00** au même lieu de rendez-vous.

N'oubliez pas de vous inscrire sur les stages avec hébergement des vacances 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.