



Programme d'activités Défi Sport

Septembre à Décembre 2019

Saison sportive 2019 – 2020

- **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 20 septembre 2019

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



Natation :

Piscine municipale Frais Vallon Marseille 13ème.

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

Reprise : samedi 21 septembre 2019

■ **Cotisation : 310 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 23 septembre 2019

■ **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 17 septembre 2019

■ **Cotisation : 300 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 24 septembre 2019

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

B/ Journées et week-end

Samedi 14 septembre 2019 (1 journée organisée)

■ Journée Multi-activités dans le cadre de la journée « Bien-être » organisée par la Métropole Aix-Marseille-Provence.

Journée permettant aux adhérents de se retrouver en ce début de saison sportive.

- Au programme, des activités au choix : Jeux de ballon, circuit training, boxe, gym douce, slackline, VTT, yoga, massage, atelier ludique « les petits débrouillards »...
- Heure et lieu de rendez-vous : 10h00 au Centre Sportif de Fontainieu, chemin de Fontainieu 13014 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 : 16h30 même lieu de rendez vous.

Samedi 21 septembre 2019 (2 journées organisées)

■ Journée 1 : Randonnée «Douce» et balade en train sur la Côte Bleue. Randonnée facile et sans dénivelé

- Déplacement avec le train du littoral au départ de l'Estaque puis randonnée à la Couronne
- Heure et Lieu de rendez-vous : Gare de l'Estaque à 10h45 (attention le train n'attend pas)
- A prévoir : Chaussures de randonnée, gourde d'eau dans un sac à dos confortable, casquette, crème solaire.
- Frais d'inscription à la journée : 37 euros pique nique compris.
- Fin de la journée : 17h même lieu de rendez vous

■ Journée 2 : Bowling à Istres

- 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

Samedi 28 septembre 2019 (2 journées et 1 week-end organisés)

■ Journée 1 : Paddle sur la plage de Saint-Cyr Les Lecques (journée organisée par les étudiants de l'école de Psychomotricité de Marseille)

Initiation au paddle proposée par le Club de Surf des Lecques. Des ateliers ludiques terrestres et aquatiques encadrés par les étudiants de l'Ecole de Psychomotricité compléteront le programme de cette journée.

Pour participer à l'initiation Paddle, merci de nous fournir un brevet de natation ou attestation de test anti-panique.

- Heure et lieu de rendez-vous : 9h00 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 : 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.

■ Journée 2 : Promenade en mer (navette maritime) et randonnée à Callelongue (randonnée sur le sentier du littoral, relief irrégulier et accidenté)

- Heure et lieu de rendez-vous : 10h20 au Port de la Pointe Rouge, devant le Club Nautique YCPR
- Frais d'inscription à la journée : 38 € pique-nique compris.
- Equipement : sac à dos, chaussures de marche, tenue de sport, gourde d'eau, sac à dos, casquette, crème solaire
- Fin de la journée : 17h00 même lieu de rendez-vous.

■ Week-end dans le Vaucluse (samedi 28 et dimanche 29/9)

- **Programme : Randonnée, activités de détente (pétanque, tennis de table, jeux...)**
- **Hébergement :** Château de Coudray (84390 Aurel)
- **Heure et lieu de RDV : samedi à 9h30.** parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage.
- **Frais d'inscription du week end : 130€.**
- **Equipement :** Taie d'oreiller, sac de couchage ou paire de draps, 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 05 octobre 2019 (3 journées organisées)

■ Journée 1 : Multi-activités dans le cadre des 20 ans de l'association APAR

Animations variées : Cirque, escalade, jeu du parachute, hockey sur gazon, parcours moteurs, tennis, badminton, Athlétisme lancé, Chamboul'tout, foot, slack line, basket, fresque, ateliers maquillage, Mikado géant, spectacle de théâtre, repas convivial.

Heure et Lieu de rendez-vous : 09h30 sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage.

Frais d'inscription à la journée : 31€ pique nique compris.

- **Equipement :** chaussures de sport, tenue de sport, gourde d'eau.
- **Fin de la journée : 17h** même lieu de rendez-vous.

■ Journée 2 : V.T.T. à Châteauneuf les Martigues

- **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.

■ 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 12 octobre 2019 (2 journées organisées)

■ Journée 1 : Championnat Départemental de Pétanque organisé par le Comité 13 FFSA

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

- **Lieu de rendez-vous : 8h45** au boulodrome municipal de la Batarelle, 8 chemin des Grives, 13013 Marseille.
- **Frais d'inscription de la journée : 36 euros** pique nique compris.
- **Equipement :** Triplette de boules (si vous n'en possédez pas, nous vous en fournirons), chaussures et tenue de sport, gourde d'eau, vêtement chaud, casquette.
- **Fin de la journée : 17h30** même lieu de rendez vous.

■ Journée 2 : 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 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.

Dimanche 13 octobre 2019 (1 journée organisée)

■ **Journée 1 : Randonnée pédestre et visite de l'Eco Musée de la Forêt à Gardanne (randonnée facile)**
L'Eco Musée de Gardanne propose de découvrir la forêt méditerranéenne au travers de multiples supports ludiques (spectacle audio-visuel, diaporama, bornes interactives, jeux, maquettes, énigmes...) à l'intérieur mais aussi dans le parc extérieur.

- **Heure et lieu de rendez-vous : 10h30** très précises 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** : sac à dos, chaussures de marche, tenue de sport, gourde d'eau, sac à dos, casquette
- **Fin de la journée : 17h00** même lieu de rendez-vous.

Samedi 19 octobre 2019 (2 journées organisées)

■ **Journée 1 : Multisports au parc de loisirs du Grenouillet**

- **Programme** : Activités partagées avec l'association ATHOM à Cavaillon
Plusieurs groupes seront constitués pour permettre à chaque adhérent de choisir les activités qui l'intéresse (initiation VTT, trottinettes, parcours santé, sports collectifs, pétanque, fitness en plein-air...)
- **Heure et lieu de rendez-vous : 09h30** très précises sur le parking de Carrefour Le Merlan, à proximité de la station de lavage.
- **Equipement** : chaussures et tenue de sport, gourde d'eau dans un sac à dos, casquette
- **Frais d'inscription à la journée: 35€** pique nique compris.
- **Fin de la journée : 17h** au même lieu de rendez-vous.

■ **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.

Samedi 26 octobre 2019 (2 journées organisées)

■ **Journée 1 : Bowling à Istres**

- **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 : Randonnée pédestre à la Calanque de Sormiou (randonnée sportive, avec dénivelé)**

- **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 02 novembre 2019 (1 journée et 1 week-end organisés)

■ Tournoi de Football à 7

Tournoi amical, ouvert à tous.

- **Lieu de rendez-vous : 11h** au Centre Sportif de Fontainieu. 75, ch. de Fontainieu 13014 Marseille
- **Frais d'inscription à la journée : 32 €** repas compris
- **Equipement** : chaussures de sport, tenue de sport, gourde d'eau.
- **Fin de la journée : 17h** même lieu de rendez-vous.

■ Week-end : Nature et bien-être (ateliers multi-sensoriels, relaxation, gym douce, promenade en forêt...) encadré par des psychomotriciennes. Du samedi 2 au dimanche 3/11.

- **Hébergement** : Château de Coudray (84390 Aurel)
- **Heure et lieu de rendez-vous : samedi à 9h30** très précises
- **Frais d'inscription du week end : 130€.**
- **Equipement** : Taie d'oreiller, sac de couchage ou paire de draps, tenue et chaussures de sport, affaires de rechange et de toilette, petit sac à dos confortable, gourde d'eau, casquette et serviette de plage.
- **Retour : dimanche à 17h00** au même lieu de rendez-vous.

Samedi 09 novembre 2019 (2 journées organisées)

■ Journée 1 : Escalade et/ou Randonnée à la Fare Les Oliviers (pratique partagée avec nos amis de l'association ATHOM)

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

- **Lieu de rendez-vous : 10h00** sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage.
 - **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, vêtement chaud.
 - **Fin de la journée : 17h00** même lieu de rendez-vous.

■ 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.

Samedi 16 novembre 2019 (2 journées organisées)

■ Journée 2 : Journée « Olympique » - Athlétisme et jeux.

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, vêtement chaud.
- **Frais d'inscription à la journée : 32 euros** pique nique compris.
- **Fin de la journée : 17h00** même lieu de rendez-vous.

■ Journée 2 : Randonnée pédestre dans le massif de la Sainte Victoire (randonnée avec dénivelé)

- **Heure et lieu de rendez-vous : 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, sac à dos, vêtement chaud
- **Fin de la journée : 17h00** même lieu de rendez-vous.

Samedi 23 novembre 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 : **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 3 : **Journée de Pratique Partagée « Tous Foot » en partenariat avec la Fédération Française de Football, les CD13 Sport Adapté et Handisport.**

- **Journée 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...).**
- **Heure et lieu de rendez-vous : 9h30** sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage.
- **Frais d'inscription à la journée : 33€** repas chaud compris.
- **Equipement** : chaussures de sport, tenue de sport, gourde d'eau
- **Fin de la journée : 17h** même lieu de rendez-vous.

Samedi 30 novembre 2019 (1 journée et 1 week-end organisés)

■ Journée 1 : **Journée « GRAND JEU » de l'automne – préparé et dirigé par Fred**

Challenge par équipes sous forme d'ateliers variés et adaptés à tous (jeu de coopération, parcours d'adresse et d'équilibre, ateliers des sens, kin-ball, trottinette...

- **Heure et lieu de rendez-vous : 11h** Au gymnase du Roy d'Espagne, 44 chemin du Roy d'Espagne (à droite du Décathlon Bonneveine)
- **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 Bowling à Martigues (Du samedi 30/11 au dimanche 01/12)**

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 littoral**
- **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** : 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.

Dimanche 01 décembre 2019 (1 journée organisée)

■ **Championnat Régional d'Escalade de la Fédération Française du Sport Adapté**

- **Journée compétitive réservée aux adhérents initiés à l'activité (nous consulter si vous souhaitez avoir des précisions sur les capacités nécessaires)**
- **Heure et lieu de rendez-vous : 10h à la salle d'escalade Altssimo Marseille (27, bd Gay Lussac 13014 Marseille)**
- **Frais d'inscription à la journée : 36 €** pique-nique compris.
- **Equipement : Chaussons d'escalade**, tenue de sport, gourde d'eau
- **Fin de la journée : 17h00** même lieu de rendez-vous.

Samedi 07 décembre 2019 (1 journées et 1 week-end organisés)

■ **Randonnée pédestre – Massif de Marseilleveyre**

- **Heure et lieu de rendez-vous : 11h00 au bout du boulevard Pierotti 13009 (passer devant Décathlon Bonneveine, au deuxième rond-point (à hauteur de Leclerc) prendre à droite bd Pierotti)**
- **Frais d'inscription à la journée : 32 €** pique-nique compris.
- **Equipement** : sac à dos, chaussures de marche, tenue de sport, gourde d'eau, sac à dos, casquette, vêtement chaud
- **Fin de la journée : 17h00** même lieu de rendez-vous.

■ **Week end fitness et trottinette (du samedi 07 au dimanche 08/12)**

- **Programme** : Activités Fitness / musculation proposée dans une salle de remise en forme. Trottinette sur piste cyclable pour ceux qui le souhaitent.
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 14 décembre 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 : Bowling à Istres**

- **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

Samedi 21 décembre 2019



■ **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.

Infos séjours :

Dates des séjours 2019-2020 :

➤ **Vacances de la Toussaint :**

Séjour « Parc d'attractions Spirou » dans le Vaucluse (mercredi 30 octobre au dimanche 03 novembre 2019)

➤ **Vacances de Noël :**

Séjour « fête des lumières et jour de l'an » (du jeudi 26 décembre 2019 au jeudi 02 janvier 2020)

➤ **Vacances de février :**

8 jours – dates à venir

➤ **Vacances de printemps :**

8 jours – du 18 au 25 avril 2020

➤ **Vacances d'été :**

8 jours – du 02 au 16 août 2020

Des informations précises concernant le séjour de la Toussaint et le séjour de fin d'année vous parviendront très rapidement.

Les informations concernant les autres séjours apparaîtront dans notre catalogue des séjours 2020.