



Programme d'activités Défi Sport Janvier à Mars 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.

Journées et week-end

Samedi 11 et dimanche 12 janvier 2020 (1 week-end organisé)

■ Week-end à la neige

Option 1 : Raquettes à neige et luge

Option 2 : Ski de piste, raquettes à neige et luge (Pour le ski, il est indispensable que les participants soient « skieurs autonomes » et habitués à prendre les remontées mécaniques). Cette option est dépendante d'un nombre de participants suffisant pour constituer 1 groupe.

- **Heure et Lieu de rendez-vous : samedi à 8h00 très précises** sur le parking de Carrefour, devant la station de lavage.
- **Hébergement : Gîte La Fromentière – 05260 Station de Ski de Saint Michel de Chaillol.**
Cuisine soignée en pension complète réalisée par la structure d'hébergement avec des produits locaux.
- **Frais d'inscription option 1 (sans ski de piste) : 140€**
- **Frais d'inscription option 2 (avec ski de piste) : 180€** (comprenant la location du matériel de ski et le forfait remontées mécaniques)
- **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, pantoufles, affaires de rechange, trousse et serviette de toilette, petit sac à dos de randonnée, gourde d'eau.
- **Retour le dimanche : 17h00** même lieu de rendez-vous.

Samedi 18 janvier 2020 (3 journées organisées)

■ Journée 1 : **Bowling à Istres + Sport Boules à Martigues**

- **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, vêtements chauds, gourde d'eau dans un sac à dos confortable.
- **Fin de la journée** : **16h00** même lieu de rendez-vous

■ Journée 2 : **CIRQUE**

L'équipe d'encadrement de l'activité Cirque souhaite lancer un projet de [spectacle pour la fin 2020](#). Il est donc souhaitable de s'inscrire à l'ensemble des journées proposées ; ceci afin d'assurer la régularité et le suivi nécessaires à la création d'un spectacle.

- **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 25 janvier 2020 (2 journées organisées)

■ Journée 1 : **Psychomotricité et Sport**

Journée organisée en collaboration avec [les étudiants de l'Institut Supérieur de Rééducation Psychomotrice](#)

- **Programme** : **activités sportives, activités ludiques et sensorielles**, activités d'expression et gymniques, 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 : **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.

Samedi 01 février 2020 (3 journées organisées)

■ Journée 1 : **Bowling à Istres + Sport Boules à Martigues**

- **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, vêtements chauds, gourde d'eau dans un sac à dos confortable.
- **Fin de la journée** : **16h00** même lieu de rendez-vous

■ Journée 2 : **Randonnée pédestre dans les Calanques de Marseille (randonnée sportive)**

- **Heure et lieu de rendez-vous** : **11h00** à La Madrague, au niveau du parking des bus, 225 avenue de Montredon 13008 Marseille.
- **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, coupe vent.
- **Fin de la journée** : **17h00** même lieu de rendez-vous.

■ Journée 3 : **CIRQUE**

L'équipe d'encadrement de l'activité Cirque souhaite lancer un projet de [spectacle pour la fin 2020](#). Il est donc souhaitable de s'inscrire à l'ensemble des journées proposées ; ceci afin d'assurer la régularité et le suivi nécessaires à la création d'un spectacle.

- **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 08 février 2020 (3 journées organisées)

■ Journée 1 : **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 ou survêtement « slim » (éviter les pantalons de survêtement trop larges), vêtement chaud, coupe vent, gourde d'eau d'1,5 litre minimum dans un petit sac à dos confortable.
- **Fin de la journée** : **17h00** même lieu de rendez-vous.

■ Journée 2 : **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** : **33 €** pique-nique compris.
- **Equipement** : Chaussures et tenue de marche, gourde d'eau dans un petit sac à dos confortable, vêtements chauds et coupe-vent.
- **Fin de la journée** : **17h00** même lieu de rendez-vous.

■ Journée 3 : **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.

Samedi 15 février 2020 (1 journée organisée)

■ Bowling à Istres + Sport Boules à Martigues

- **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.
- **Fin de la journée** : **16h00** même lieu de rendez-vous

Samedi 07 mars 2020 (2 journées et 1 week-end organisés)

■ Journée 1 : CIRQUE

L'équipe d'encadrement de l'activité Cirque souhaite lancer un projet de spectacle pour la fin 2020. Il est donc souhaitable de s'inscrire à l'ensemble des journées proposées ; ceci afin d'assurer la régularité et le suivi nécessaires à la création d'un spectacle.

- **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 : Mondialette de Pétanque organisé par le Comité 13 FFSA

Manifestation festive, en équipes mixtes, pratique « partagée ».

- **Lieu de rendez-vous** : **9h** au boulodrome Beaudinard, 1850 route de Beaudinard 13400 Aubagne.
- **Frais d'inscription de la journée** : **35 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.

■ Week-end à la neige (samedi 07 et dimanche 08 mars)

Option 1 : Raquettes à neige et luge

Option 2 : Ski de piste, raquettes à neige et luge (Pour le ski, il est indispensable que les participants soient « skieurs autonomes » et habitués à prendre les remontées mécaniques). Cette option est dépendante d'un nombre de participants suffisant pour constituer 1 groupe.

- **Heure et Lieu de rendez-vous** : **samedi à 8h00** très précises sur le parking de Carrefour, devant la station de lavage.
- **Hébergement** : Gîte La Fromentière – 05260 Station de Ski de Saint Michel de Chailol.
Cuisine soignée en pension complète réalisée par la structure d'hébergement avec des produits locaux.
- **Frais d'inscription option 1 (sans ski de piste)** : **140€**
- **Frais d'inscription option 2 (avec ski de piste)** : **180€** (comprenant la location du matériel de ski et le forfait remontées mécaniques)
- **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, pantoufles, affaires de rechange, trousse et serviette de toilette petit sac à dos de randonnée, gourde d'eau.
- **Retour le dimanche** : **17h00** même lieu de rendez-vous.

Samedi 14 mars 2020 (2 journées organisés et 1 week-end organisé)

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

Défi Sport organise la 7ème édition de sa grande manifestation d'escalade en salle qui regroupe des sportifs de 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 chaussures de sport, tenue de sport, gourde d'eau
- **Frais d'inscription à la journée**: 33 € pique nique compris.
- **Fin de la journée** : 16h00 même endroit.

* Remise de récompenses : 15h30 (les familles et éducateurs sont conviés à y participer)

■ Journée 2 : Randonnée « douce » et randonnée sportive (2 groupes) à Sugiton

- **Heure et lieu de rendez-vous** : 11h00 à La Faculté de Luminy (163, avenue de Luminy 13009), devant la barrière forestière située 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, coupe vent.
- **Fin de la journée** : 17h00 même lieu de rendez-vous.

■ Week end Cirque, trottinette, activités de loisir (du samedi 14 et dimanche 15/03)

- **Programme** : Ateliers Cirque (Acrobaties, jonglage, expression corporelle, mimes...), Trottinette sur piste cyclable et randonnée 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** : Tenue de sport, chaussures de sport, affaires de rechange, trousse et serviette de toilette, pantoufles, vêtements chauds, petit sac à dos, gourde d'eau (les draps sont fournis par l'hébergement)
- **Frais d'inscription du week end** : 130 €.
- **Retour** : dimanche à 17h00 au même lieu de rendez-vous.

Samedi 21 mars 2020 (2 journées organisés)

■ Journée 1 : Journée sportive au Décathlon Village de Bouc Bel Air

Mini-golf, fitness extérieur et parcours santé, pétanque, jeux de ballons...

- **Lieu de rendez-vous** : 10h très précises sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage.
- **Frais d'inscription à la journée** : 36 € repas compris
- **Equipement** : chaussures de sport, tenue de sport, gourde d'eau.
- **Fin de la journée** : 17h même lieu de rendez-vous.

■ Journée 2 : CIRQUE

L'équipe d'encadrement de l'activité Cirque souhaite lancer un projet de spectacle pour la fin 2020. Il est donc souhaitable de s'inscrire à l'ensemble des journées proposées ; ceci afin d'assurer la régularité et le suivi nécessaires à la création d'un spectacle.

- **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 28 mars 2020 (2 journées organisées)

■ Journée 1 : **Grande journée multi-activités (pratique partagée)** organisée en collaboration avec les étudiants de l'Institut Supérieur de Rééducation Psychomotrice et les étudiants de l'Institut Régional du Travail Social

- Programme : activités sportives, activités ludiques et sensorielles, activités d'expression, jeux collectifs, ateliers psychomoteurs.... encadrés par les étudiant(e)s et l'équipe de Défi Sport
- 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 : **Randonnée au Domaine de Pichauris**

- Heure et lieu de rendez-vous : **10h00** très précises 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.

Séjours :

Rappel séjours 2020 :

➤ **Vacances de Février :**

8 jours : Séjour « Carnaval de Nice » Côte d'Azur, du 15 au 22 février 2020

➤ **Vacances de Printemps :**

8 jours : Séjour « bien-être et remise en forme », du 18 au 25 avril 2020

8 jours : Séjour équitation, du 18 au 25 avril 2020

8 jours : séjour Voile, 2^o semaine des vacances scolaires

➤ **Vacances d'Eté :**

15 jours : Séjour dans le Tarn, du 02 au 16 août 2020

15 jours : Séjour Montagne, du 01 au 15 août 2020

15 jours : Séjour « loisir et détente » en Occitanie, du 02 au 16 août 2020

Pour les détails concernant ces séjours, consultez le catalogue des séjours sur www.defisport.net onglet « stages sportifs et de loisir »