



## Programme d'activités Défi Sport

Septembre à Décembre 2020

Saison sportive 2020 – 2021

- **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.
- Pour participer aux activités de **Défi Sport**, il est indispensable d'adhérer à l'association :  
Montant de l'adhésion **65 euros** comprenant la licence FFSA + l'assurance RC + garanties accidents corporels B1

**INFO « COVID » :** Nous mettons tout en œuvre pour respecter au mieux les consignes sanitaires. Merci de prévoir pour chaque activité un masque et si possible du gel hydroalcoolique. Pendant l'activité sportive le port du masque n'est pas obligatoire, mais dans la mesure du possible le port du masque est demandé aux adhérents et aux familles au moment de l'accueil des différentes activités. Pendant ces temps d'accueil, il est également demandé aux familles et éducateurs de respecter au mieux les distanciations sociales.

### 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 18 septembre 2020**

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



#### **Natation :**

Piscine municipale Frais Vallon Marseille 13ème.

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

**Reprise : samedi 19 septembre 2020**

- **Cotisation : 330 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 21 septembre 2020**

- **Cotisation : 320 euros par saison sportive.**



#### **Judo :**

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

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

**Reprise : mardi 15 septembre 2020**

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



**Athlétisme :** Stade Delort 72 rue Raymond Teisseire 13008 Marseille.

**Mardi – de 18h à 19h15** (sauf vacances scolaires).

**1<sup>ère</sup> séance : mardi 22 septembre 2020**

- **Cotisation : 320 euros par saison sportive.**

## B/ Journées et week-end

### Samedi 12 septembre 2020 (2 journées organisées)

- **Journée 1 : Randonnée au Col de L'Espigoulier** (sentiers variés, difficulté moyenne)  
Sentier en balcon vers le col du Cros et Le Plateau des Vaches
  - **Heure et 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** : 33 €. Prévoir un pique nique (nous nous chargeons du goûter)
  - **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.
  -
- **Journée 2 : Randonnée douce dans les Calanques** (chemin large, faible dénivelé et distance)
  - **Heure et lieu de rendez-vous** : 10h30 au Stade de Luminy, rue Henri Cochet 13009 Marseille
  - **Frais d'inscription à la journée** : 32€. Prévoir un pique nique (nous nous chargeons du goûter)
  - **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 septembre 2020 (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€ Prévoir un pique nique.
  - **Equipement** : chaussures et tenue de sport, gourde d'eau dans un sac à dos confortable, casquette.
  - **Fin de la journée** : 15h30 même lieu de rendez-vous
- **Journée 2 : Randonnée sportive au Mont St Cyr** (pour marcheurs endurants - fort dénivelé)
  - **Heure et lieu de rendez-vous** : 11h très précises devant le Lycée Camille Jullian, 50 Bd de la Barasse 13011 Marseille
  - **Frais d'inscription à la journée** : 32 € Prévoir un pique nique (nous nous chargeons du goûter)
  - **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 26 septembre 2020 (1 journée et 1 week-end organisés)

- **Weekend « Zen et Nature » au Camping Mandala avec nuits en yourtes ou chalets**  
Samedi 26 et dimanche 27
  - **Hébergement** : Camping Mandala, Prads Haute Bleone (04).
  - **Rendez-vous** : samedi 30 juin à 8h30 sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage
  - **Frais d'inscription du weekend** : 130 € (nous nous chargeons des 3 repas)
  - **Equipement** : sac de couchage, drap housse et taie d'oreiller, chaussures de marche ou de sport, vêtement de pluie, gourde d'eau, affaires de rechange et de toilette, crème solaire, casquette.
  - **Retour dimanche 27 septembre** : 17h00 même endroit.

## ■ Journée **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€.** Prévoir un pique nique (nous nous chargeons du goûter)
- **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 03 octobre 2020 (2 journées et 1 week-end organisés)

### ■ 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.
- **Equipement** : chaussures de sport, tenue de sport, gourde d'eau.
- **Frais d'inscription à la journée : 33€** Prévoir un pique nique
- **Fin de la journée : 17h00** même lieu de rendez-vous.

### ■ Journée 2 : **Journée Multisport** au Centre Sportif de Fontainieu

**Activités au choix : Pétanque, bowling d'extérieur, tir à l'arc, foot, basket...**

- **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 : 32€** Prévoir un pique nique
- **Fin de la journée : 17h00** même lieu de rendez vous.

### ■ **Week-end « Randonnée sportive itinérante »** (avec nos amis de l'association ATHOM)

Samedi 03 et dimanche 04 octobre

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

**Programme** : 2 belles journées de randonnées.

- **Hébergement en Mobil-home, camping à Sainte-Croix (Côte Bleue)**
- **Heures et lieu de rendez-vous : Samedi à 9h** très précises sur le parking de Carrefour le Merlan, à côté de la station de Lavage
- **Frais d'inscription du week end : 130€.** (nous nous chargeons des 3 repas)
- **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 à l'hébergement.
- **Retour : dimanche à 17h00** au même lieu de rendez-vous.

## Samedi 10 octobre 2020 (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<sup>ème</sup>)**
- **Equipement:** Chaussons d'escalade ou baskets confortables, tenue de sport, gourde d'eau
- **Frais d'inscription à la journée: 32 €.** Prévoir un pique nique (nous nous chargeons du goûter)
- **Fin de la journée : 17h00** même endroit.


\* **Remise de récompenses : 16h30** (les familles et éducateurs sont conviés)



### ■ 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€**. Prévoir un pique nique
- **Equipement** : chaussures et tenue de sport, gourde d'eau dans un sac à dos confortable, casquette.
- **Fin de la journée** : **15h30** même lieu de rendez-vous.

### ■ Journée 3 : **Randonnée dans les Calanques** (sentiers variés, difficulté moyenne)

- **Heure et lieu de rendez-vous** : **11h00** au bout du boulevard Pierotti 13009 (passer devant Décathlon Bonneveine, au deuxième rond-point (Leclerc) prendre à droite Bd Pierotti
- **Frais d'inscription à la journée** : **32 €**. Prévoir un pique nique (nous nous chargeons du goûter)
- **Equipement** : sac à dos, chaussures de marche, tenue de sport, gourde d'eau, sac à dos, casquette
- **Fin de la journée** : **17h00** **!! devant l'entrée du Parc Pastré !!**  **Rdv différents Aller et Retour**

## Samedi 17 octobre 2020 (2 journées organisées)

### ■ Journée 1 : **Randonnée au Domaine Forestier 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 €** Prévoir un pique nique (nous nous chargeons du goûter)
- **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.

### ■ Journée 2 : **Journée VTT dans le Domaine Forestier 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** : **36 €**. Prévoir un pique nique (nous nous chargeons du goûter)
- **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.

## Samedi 31 octobre 2020 (2 journées organisées)

### ■ Journée 1 : **Randonnée pédestre aux Camoins** (sentiers variés, difficulté moyenne)

- **Heure et lieu de rendez-vous** : Rdv : Cimetière des Camoins, Chemin du Maupas Marseille 11°
- **Frais d'inscription à la journée** : **32 €**. Prévoir un pique nique (nous nous chargeons du goûter)
- **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.

### ■ Journée 2 : **Randonnée douce à Luminy** (chemin large, faible dénivelé et distance)

- Heure et lieu de rendez-vous** : **11h00** à Luminy devant la barrière forestière, à côté de l'école d'Architecture (184 Av. de Luminy Marseille 9ème)
- **Frais d'inscription à la journée** : **32€**. Prévoir un pique nique (nous nous chargeons du goûter)
- **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 7 novembre 2020 (3 journées organisées)

- **Journée 1 : Randonnée sportive 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 €.** Prévoir un pique nique (nous nous chargeons du goûter)
  - **Equipement** : sac à dos, chaussures de marche, 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€.** Prévoir un pique nique
  - **Equipement** : chaussures et tenue de sport, gourde d'eau dans un sac à dos confortable, casquette.
  - **Fin de la journée : 15h30** 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.
  - **Equipement** : chaussures de sport, tenue de sport, gourde d'eau.
  - **Frais d'inscription à la journée : 33€** Prévoir un pique nique
  - **Fin de la journée : 17h00** même lieu de rendez-vous.

## Samedi 14 novembre 2020 (1 journée et 1 week-end organisés)

- **Journée 2 : Journée « Olympique » - Athlétisme et Jeux Athlétiques**

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€.** Prévoir un pique nique
  - **Fin de la journée : 17h00** même lieu de rendez-vous.
  
- **Week end Fitness. Samedi 14 et dimanche 15**
  - **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 €.** **Tous les repas sont prévus par nos soins.**
  - **Retour** : dimanche à **17h00** au même lieu de rendez-vous.

## Samedi 21 novembre 2020 (2 journées organisées)

### ■ Journée 1 : Randonnée pour les adhérents

**Lieu de rendez-vous : 10h00** sur la place après la prison des Baumettes (avant la montée pour le parking de la route de Morgiou)

- **Frais d'inscription à la journée : 32 €.** Prévoir un pique nique (nous nous chargeons du goûter)
- **Equipement** : Sac à dos, chaussures de randonnée, gourde d'eau, vêtement chaud
- **Fin de la journée : 17h00** même lieu de rendez-vous.

### ■ Journée 2 : Randonnée réservée aux parents des adhérents de Défi Sport

**Nous vous proposons une journée conviviale de randonnée afin de vous faire découvrir les calanques de Marseille.**

*En fonction du nombre d'inscrits possibilité de faire deux groupes qui se rejoindront pour le pique nique afin de proposer deux parcours de difficultés différentes.*

- **Heure et Lieu de rendez-vous : 10h00 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.
- **Equipement** : chaussures de randonnée, tenue de sport, gourde d'eau et pique nique (nous prévoyons le café !)
- **Fin de la journée : 17h00** même lieu de rendez-vous.
- **Pas de frais d'inscription.** Prévoir un pique nique

## Samedi 28 novembre 2020 (2 journées organisées)

### ■ Journée 1 : Journée « Multisport » au Gymnase de l'Ecole de St Joseph de la Madeleine

**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.

- **Programme : Au choix** : Badminton, Tennis de Table, Escalade, Basket, Tournoi de Foot en salle, Fitness....
- **Heure et lieu de rendez-vous : à 11h00** (Stade à Marseille – Lieu précis communiqué ultérieurement)
- **Equipement** : tenue et chaussures de sport, gourde d'eau.
- **Frais d'inscription à la journée : 33€.** Prévoir un pique nique
- **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.
- **Equipement** : chaussures de sport, tenue de sport, gourde d'eau.
- **Frais d'inscription à la journée : 33€.** Prévoir un pique nique
- **Fin de la journée : 17h00** même lieu de rendez-vous.

## Samedi 5 décembre 2020 (2 journées organisées)

### ■ Journée 1 : Randonnée sportive (pour marcheurs endurants – fort dénivelé et sentier caillouteux) Col des Chèvres et Beouveyre

- **Heure et lieu de rendez-vous : 10h** très précises au terminus du Bus 19 – Madrague Montredon
- **Frais d'inscription à la journée : 32 €.** Prévoir un pique nique (nous nous chargeons du goûter) **Equipement** : sac à dos, chaussures de marche, tenue de sport, gourde d'eau, vêtement chaud
- **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€** Prévoir un pique nique
- **Equipement** : chaussures et tenue de sport, gourde d'eau dans un sac à dos, vêtement chaud
- **Fin de la journée** : **15h30** même lieu de rendez-vous

## Samedi 12 décembre 2020 (1 journée et 1 week-end organisés)

### ■ Journée 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€** Prévoir un pique nique (nous nous chargeons du goûter)
- **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.

### ➤ Week end Cirque et Trottinette

- **Programme** : Ateliers Cirque samedi après midi et dimanche matin dirigés par les animatrices du créneau Cirque habituel et **Balade en trottinette** sur piste cyclable sécurisée.  
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, affaires de rechange et de toilette, vêtements chauds, petit sac à dos, gourde d'eau.
- **Frais d'inscription du week end** : **130 €** (nous nous chargeons des 3 repas)
- **Retour** : dimanche à **17h00** au même lieu de rendez-vous.

## Samedi 19 décembre 2020 (1 journée organisée)

### ■ Fête de fin d'année

- **Programme** : Repas de Fête « Paella Géante » préparée par « Du Soleil dans la Cuisine Provence »
- **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 2020-2021 :

- **Vacances de la Toussaint** : 5 jours. Dates et lieux à venir
- **Vacances de Noël** : Séjour dans le Lot Vallée du Lot 47260 Castelmoron/Lot  
Du jeudi 26 décembre 2020 au jeudi 02 janvier 2021
- **Vacances de Février** : 8 jours – dates et lieu à venir

➤ **Vacances de Printemps :**

**8 jours – du 2 au 9 mai 2021**

**Séjour 1 : Séjour Fitness et Remise en Forme – Les Hauts du Gévaudan- 48100 Montrodat**

**Séjour 2 : Séjour Equitation Ferme Equestre du Daoudou – 12270 Najac**

**Séjour 3 : Séjour Voile en Corse à Ajaccio**

➤ **Vacances d'Eté :**

**15 jours – du 1er au 15 août 2021**

**Lieux à venir**

**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 2021**

**Défi Sport. Résidence Corot Bât E, 58 Avenue Corot 13013 Marseille. Mail : [defi.sport13@gmail.com](mailto: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.**