

VACANCES DE PRINTEMPS DU 1^{ER} AU 8 MAI 2021



Séjour « Sport, bien-être et remise en forme »

dans le Parc National des Cévennes (8 jours)

Du samedi 1^{er} au samedi 8 Mai 2021



Au programme : Fitness, renforcement musculaire, Balnéothérapie. D'autres activités seront proposées aux vacanciers sur la base d'une participation volontaire (tennis, escalade, jeux de ballon, pétanque...). Séjour encadré par nos 2 coachs sportifs Sandrine et Fred. Des sorties permettant de découvrir la région et ses richesses compléteront le programme de ce séjour « sport et santé ».

Hébergement : Gites Les Hauts du Gévaudan 48100 Montrodat

Départ et arrivée : Parking de Carrefour le Merlan, à côté de la station de lavage.

Tarif : 780 € (33€+assurance annulation facultative)



Séjour Equitation (8 jours)

Du samedi 1^{er} au samedi 8 Mai 2021



Au programme : 2h d'équitation par jour (cheval monté en pleine nature + soin au cheval), calèche, découverte des animaux de la ferme (soins, traite des chèvres...), atelier autour du goût (fabrication de crêpes, confitures, jus de fruits de la ferme...), visite de la région.

Hébergement : Ferme équestre du Daoudou à Najac (Aveyron)

Départ et arrivée : Parking de Carrefour le Merlan, à côté de la station de lavage.

Tarif : 780 € (+ assurance annulation facultative 33 €)



VACANCES DE PRINTEMPS DU 1^{ER} AU 8 MAI 2021

Séjour Voile (8 jours)

Du Vendredi 30 avril au Samedi 8 mai 2021 (éventuellement du 1^{er} au 9 mai 2021 en fonction des traversées)



Au programme : 3 jours de voile avec nuit à bord sur la Grande Zot, magnifique Goélette de 16m de long, apprentissage des techniques de navigation; Randonnées et visites autour d'Ajaccio.

Séjour réservé aux adhérents susceptibles d'accepter la promiscuité imposée par la vie à bord. Nous consulter pour s'assurer que le projet correspond bien aux capacités de l'adhérent et pour des précisions complémentaires.

Hébergement : Gîte (avec piscine à Carbuccia) + nuit à bord sur le voilier.

Transport jusqu'en Corse en Ferry.

Départ et arrivée : Marseille. Lieux précis communiqués ultérieurement.

Tarif : 790 € (+ assurance annulation facultative 33 €)



VACANCES DE PRINTEMPS DU 1^{ER} AU 8 MAI 2021

L'association DEFI SPORT organise depuis 20 ans des stages avec hébergement adaptés aux personnes en situation de handicap mental ou psychique.

DEFI SPORT est agréé par le Ministère des Sports.

Nous vous rappelons que pour participer aux stages avec hébergement de Défi Sport, vous devez être à jour de votre adhésion annuelle à l'association (65 €).

Si vous êtes licencié à la FFSA par l'intermédiaire d'une autre association, le montant de l'adhésion à Défi Sport est de 45€.

Réservation : La réservation d'un stage avec hébergement prend effet à réception du dossier complet comprenant :

- le bulletin d'inscription daté et signé (ci-joint)
 - le chèque d'acompte de 30% de la somme totale à payer (précisez si vous souhaitez souscrire l'assurance annulation).
 - Le chèque du solde (encaissé un mois avant le départ)
 - Une attestation de droits de sécurité sociale et une copie de la carte mutuelle du vacancier.
- Pour tous les séjours, il est possible de souscrire une assurance individuelle annulation (au moment de l'inscription uniquement).

ANCV : Chèques ANCV acceptés.

Hébergement : Les différents hébergements de vacances sont choisis après une sélection permettant aux vacanciers d'être logés dans des conditions de confort et de sécurité optimales.

Les chambres accueillent de 1 à 6 personnes au maximum. Possibilité d'accueillir des couples en chambre double selon la configuration de l'hébergement (nous consulter).

Restauration : Les repas sont variés, équilibrés et adaptés aux activités pratiquées. Cuisine familiale et soignée. Les régimes particuliers sont pris en compte.

Equipe d'encadrement : Les activités sportives sont encadrées par des professionnels diplômés et les temps de vie par des animateurs et des éducateurs expérimentés.

Activités : Nous adaptons le programme d'activités en tenant compte des souhaits et des besoins des vacanciers.

Un équilibre est recherché durant le séjour entre les temps sportifs, les visites culturelles, les activités de loisir ainsi que les temps de détente et de repos.

Trousseau : le mois qui précède le départ, vous recevez la liste complète des affaires à prévoir ainsi que les renseignements utiles : horaires, lieux de rendez vous, n° de téléphone du responsable du séjour...

Retrouvez toutes nos autres activités (journées et week-ends adaptés, activités hebdomadaires en soirée...), sur www.defisport.net