



Programme d'activités Défi Sport

JANVIER A MARS 2022

- Pour participer aux activités de **Défi Sport**, il est indispensable d'être à jour de son adhésion annuelle : **65 euros** comprenant la licence FFSA + l'assurance RC + garanties accidents corporels B1. Vous devez également avoir fourni le certificat médical type, la fiche d'adhésion, la fiche sanitaire et de renseignements.

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. Le port du masque est demandé aux adhérents et aux familles au moment de l'accueil des différentes activités ainsi que lors des transports en minibus.

Attention, sur certaines activités le PASSE SANITAIRE est obligatoire.

A/ Activités hebdomadaires :



Natation :

Piscine municipale La Granière. 96 rue de la Granière 13011 Marseille.

Samedi – de 9h à 10h (hors vacances scolaires)

1^{ère} séance : Samedi 25 septembre 2021

■ **Cotisation : 340 euros par saison sportive.**

Passe sanitaire obligatoire Piscine fermée jusqu'aux vacances de la Toussaint



Tennis :

ASPTT-CSM, Complexe R. Maniac - 82A bd Michelet Marseille 8^{ème}

Lundi – de 18h00 à 19h00 (hors vacances scolaires).

1^{ère} séance : lundi 27 septembre 2021

■ **Cotisation : 340 euros par saison sportive.**



Athlétisme : Stade Delort 72 rue Raymond Teisseire 13008 Marseille.

Mardi – de 18h à 19h30 (sauf vacances scolaires).

1^{ère} séance : mardi 28 septembre 2019

■ **Cotisation : 340 euros par saison sportive.**



Judo :

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

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

1^{ère} séance : mardi 28 septembre 2019

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

Passe sanitaire obligatoire

B/ Journées et week-end

Samedi 8 Janvier 2022 (2 journées organisées)

■ Journée Multisports et Galette des Rois

Activités au choix selon les envies de chacun : basket, foot en salle, entretien corporel en musique, activités gymniques, relaxation...

- **Lieu de rendez-vous : samedi à 11h00** au gymnase du Roy d'Espagne.
- **Equipement** : tenue de sport, vêtements chauds, petit sac à dos, gourde d'eau.
- **Frais d'inscription de la journée : 33€.** [Prévoir un pique nique](#)
- **Nous attendons les parents à 16h30 pour partager la galette avec les sportifs et l'équipe d'encadrement en ce début d'année 2022 !**
- Pour les adhérents qui souhaiteraient arriver à 16h30 pour le gâteau des rois sans participer à la journée, pensez à le préciser sur la fiche d'inscription.

■ Journée Randonnée et Galette des rois

- **Lieu de rendez-vous : samedi à 11h00** au gymnase du Roy d'Espagne.
- **Equipement** : tenue de sport, vêtements chauds, petit sac à dos, gourde d'eau, bonnet et gants.
- **Frais d'inscription de la journée : 33€.** [Prévoir un pique nique](#)
- **Nous attendons les parents à 16h30 pour partager la galette avec les sportifs et l'équipe d'encadrement en ce début d'année 2022 !**
- Pour les adhérents qui souhaiteraient arriver à 16h30 pour le gâteau des rois sans participer à la journée, pensez à le préciser sur la fiche d'inscription.

Samedi 15 Janvier 2022 (3 journées organisées)

■ Journée Ateliers Sportifs et Psychomotricité

Des activités pour tous, ludiques, sportives, sensorielles, d'expression... concoctées par notre équipe de psychomotriciennes et psychomotriciens !

- **Heure et lieu de rendez-vous : 11h00** Gymnase du groupe scolaire des Flamants 64, Av. Alexandre Ansaldi Marseille 14ème
- **Equipement** : chaussures et 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.
- **PASSE SANITAIRE OBLIGATOIRE**

■ Journée CIRQUE et Théâtre

- **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.
- **PASSE SANITAIRE OBLIGATOIRE**

■ Journée Escalade en salle (compétition et loisir) à Avignon.

Participation à la manifestation « Grimp'Ensemble » organisée par l'association ATHOM

- **Heure et Lieu de rendez-vous : 8h15** devant le bureau de Défi Sport (58, avenue Corot 13013 Marseille)
- **Equipement** : chaussons d'escalade pour ceux qui en possèdent, chaussures de sport, tenue de sport, gourde d'eau.
- **Frais d'inscription à la journée : 36€** [Prévoir un pique nique](#)
- **Fin de la journée : 15h30** même lieu de rendez-vous. **PASSE SANITAIRE OBLIGATOIRE**

Samedi 22 Janvier 2022 (1 week end et 1 journée organisés)

■ Journée Fitness/Zumba/Musculation/Multi-sport

Activités à la carte.

- **Heure et lieu de rendez-vous : 11h00** 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.
- **Equipement** : chaussures, tenue de sport, serviette et gourde d'eau.
- **Frais d'inscription à la journée : 33€** [Prévoir un pique nique](#)
- **Fin de la journée : 17h00** même lieu de rendez vous.
- **PASSE SANITAIRE OBLIGATOIRE**

■ Week-end à la Neige du Samedi 22 au Dimanche 23 Janvier 2022 (raquettes à neige et luge)

- **Heure et Lieu de rendez-vous : 8h30** très précises sur le parking de Carrefour, devant la station de lavage.
- **Hébergement** : Gîte de Flagustrelle - Verdaches
- **Frais d'inscription du weekend : 140€** [Prévoir un pique nique pour le samedi midi](#)
- **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, petit sac à dos de randonnée, gourde d'eau.
- **Retour le dimanche : 17h00** même lieu de rendez-vous.

Le nombre de places étant limité sur les 2 week-ends « Neige » programmés, merci de n'en choisir qu'un seul parmi les 2, afin de permettre à tous les adhérents d'y participer.

Samedi 29 janvier 2022 (1 journée et un week-end organisés)

■ Journée « Train de La Côte Bleue » et randonnée sur le Sentier des Douaniers

- **Heure et Lieu de rendez-vous : 10h40** à la gare de l'Estaque 13016
(Ne soyez pas en retard, le train n'attend pas !!!)
- **Frais d'inscription à la journée : 36 €.** [Prévoir un pique nique](#)
- **Equipement** : chaussures et tenue de sport, gourde d'eau, bonnet et gants.
- **Fin de la journée : 16h00** même lieu de rendez-vous.
- **PASSE SANITAIRE OBLIGATOIRE**


■ Week end avec Visite de l'Aquarium de Monaco et Concert du Samedi 29 au Dimanche 30 Janvier 2021.

Visite de l'aquarium de Monaco et des alentours, concert sur les musiques de film par Amy Blake...

- **Lieu de rendez-vous : samedi à 09h00** sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage.
- **Equipement** : une paire de draps et taie d'oreiller, affaires de rechange et de toilette, vêtements chauds, petit sac à dos, gourde d'eau, bonnet et gants.
- **Frais d'inscription du week-end : 140 €.** [Prévoir un pique nique pour samedi midi](#)
- **Retour** : dimanche à **17h00** au même lieu de rendez-vous.
- **PASSE SANITAIRE OBLIGATOIRE**

Samedi 5 février 2022 (1 journée organisée)

■ Journée « Musique, Karaoké, Quizz » à la Batarelle Journée autour de la musique, du chant et des quizz musicaux.

- **Heure et Lieu de RDV : 11h00** au Centre d'Animation de la Batarelle (01, chemin des 13013 Marseille)
- **Equipement** : tenue correcte exigée 
- **Frais d'inscription à la journée : 33€** [Prévoir un pique nique](#)
- **Fin de la journée : 17h00** même lieu de rendez-vous.
- **PASSE SANITAIRE OBLIGATOIRE**

Samedi 12 et 13 dimanche Février 2022 (1 week end organisé)

■ Week-end BOWLING du Samedi au Dimanche Février 2022

Programme : Parties de BOWLING à Pertuis, pétanque, activités autour du lac...
Hébergement à la Maison de la Boucheyronne, Apt (84)

- **Lieu de rendez-vous** : samedi à 9h30 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, bonnet et gants.
- **Frais d'inscription du week end** : 140 €. [Prévoir un pique nique pour le samedi midi](#)
- **Retour** : dimanche à 17h00 au même lieu de rendez-vous.
- **PASSE SANITAIRE OBLIGATOIRE**

Samedi 26 Février 2022 (2 journées et 1 week-end organisés)

■ Journée CIRQUE et Théâtre

- **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.
- **PASSE SANITAIRE OBLIGATOIRE**

■ Défi Sport sort LE GRAND JEU !!! Journée festive multi-activités par équipe.

Journée adaptée à tous (activités physiques, jeux, énigmes...)

- **Lieu de rendez-vous** : 11h00 Gymnase du groupe scolaire des Flamants 64, Av. Alexandre Ansaldi Marseille 14ème
- **Frais d'inscription de la journée** : 33€ [Prévoir un pique nique](#)
- **Equipement** : chaussures et tenue de sport, gourde d'eau.
- **Fin de la journée** : 17h même lieu de rendez vous.



■ Week-end à la Neige du Samedi 26 au Dimanche 27/02 (raquettes à neige et luge) :

- **Heure et Lieu de rendez-vous** : 8h30 très précises sur le parking de Carrefour, devant la station de lavage.
- **Hébergement** : Gîte de Flagustrelle - Verdaches
- **Frais d'inscription du weekend** : 140€ [Prévoir un pique nique pour le samedi midi](#)
- **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, petit sac à dos de randonnée, gourde d'eau.
- **Retour le dimanche** : 17h00 même lieu de rendez-vous.
- **Le nombre de places étant limité sur les 2 week-ends « Neige » programmés, merci de n'en choisir qu'un seul parmi les 2, afin de permettre à tous les adhérents d'y participer.**

Samedi 5 Mars 2022 (2 journées organisées)

■ Journée Randonnée « Lac Zola, Lac de Bimont » Sainte Victoire.

- **Heure et Lieu de rendez-vous** : samedi à 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](#)
- **Equipement** : chaussures et tenue de sport, gourde d'eau, bonnet et gants.
- **Fin de la journée** : 17h00 même lieu de rendez-vous.

■ Journée Multisports et Escalade

Activités au choix : sports collectifs, foot en salle, basket, jeux de raquettes, renforcement musculaire...

Escalade : débutants et pratiquants qui souhaitent s'entraîner en vue de la compétition Defi grimpe du 15 Mai.

- **Heure et lieu de rendez-vous** : **11h00** 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.
- **Equipement** : chaussures, tenue de sport, serviette et 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 12 Mars 2022 (1 journée et 1 week-end organisés)

■ Journée Randonnée et Opération de Nettoyage des Calanques en partenariat avec le Parc National des Calanques

- **Heure et lieu de rendez-vous** : **10h00**
- **Equipement** : blouson chaud, petit sac à dos et gourde d'eau, bonnet et gants.
- **Frais d'inscription à la journée** : **33€** [Prévoir un pique nique](#)
- **Fin de la journée** : **16h00** même lieu de rendez vous.

■ Week-end FITNESS du Samedi 12 au Dimanche 13 Mars 2022

Programme : Activités Fitness / musculation proposées 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** : **140 €**. [Prévoir un pique nique pour le samedi midi](#)
- **Retour** : dimanche à **17h00** au même lieu de rendez-vous.
- **PASSE SANITAIRE OBLIGATOIRE**

Samedi 19 Mars 2022 (2 journées organisées)

■ Journée MINI GOLF D'INTERIEUR ET SEANCE DE CINEMA AU CHATEAU DE LA BUZINE


Au programme : séance de mini golf d'intérieur fluorescent puis projection de film récent (non connu à ce jour) dans la salle de cinéma du château de la Buzine.

Cette journée est réservée aux adhérents pouvant rester assis dans une salle de cinéma le temps de la projection du film.

- **Heure et lieu de rendez-vous** : **10h00** au parking de Carrefour le Merlan, devant la station de lavage
- **Equipement** : blouson chaud, petit sac à dos et gourde d'eau.
- **Frais d'inscription à la journée** : **38€** [Prévoir un pique nique](#)
- **Fin de la journée** : **16h30** même lieu de rendez vous.

■ Journée « Musique, Karaoké, Quizz » à la Batarelle

Journée autour de la musique, du chant et des quizz musicaux.

- **Heure et Lieu de RDV** : **11h00** au Centre d'Animation de la Batarelle (01, chemin des 13013 Marseille)
- **Equipement** : tenue correcte exigée 
- **Frais d'inscription à la journée** : **33€** [Prévoir un pique nique](#)
- **Fin de la journée** : **17h00** même lieu de rendez-vous.
- **PASSE SANITAIRE OBLIGATOIRE**

Samedi 26 Mars 2022 (3 journées organisées)

■ Journée CIRQUE et Théâtre

- **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.
- **PASSE SANITAIRE OBLIGATOIRE**

■ Journée V.T.T à Figuerolles (entre Martigues et Istres)

- **Heure et lieu de rendez-vous : 10h00** sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage.
PORT DU MASQUE OBLIGATOIRE DANS LES MINIBUS
- **Frais d'inscription à la journée : 36 €.** [Prévoir un pique nique](#)
- **Equipement** : chaussures de sport, gants, cuissard de cycliste ou survêtement « slim » (éviter les pantalons 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 Randonnée à Figuerolles (entre Martigues et Istres)

- **Heure et lieu de rendez-vous : 10h00** sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage.
PORT DU MASQUE OBLIGATOIRE DANS LES MINIBUS
- **Frais d'inscription à la journée : 33 €.** [Prévoir un pique nique](#)
- **Equipement** : chaussures de marche ou de sport, vêtement chaud, gourde d'eau dans un sac à dos confortable.
- **Fin de la journée : 17h00**, même lieu de rendez-vous.

Infos Séjours :

Pour vous permettre de vous organiser, nous vous communiquons les dates des séjours des vacances de printemps et d'été.

Nous vous adresserons rapidement le catalogue comportant les informations détaillées.

➤ **Vacances de Printemps - 2 séjours de 8 jours :**

1/ Séjour sportif Fitness et Multisport – Les Hauts du Gévaudan- 48100 Montrodat
Du 9 au 16 Avril 2022

2/ Séjour CIRQUE et bien être – Gîte Les Mimosas – 83230 Bormes Les Mimosas
Du 16 au 23 avril 2022

➤ **Vacances d'Eté - 3 séjours de 15 jours**

Du 31 Juillet au 14 août 2022

Précisions à venir

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.