



Programme d'activités Défi Sport

AVRIL A JUILLET 2024

Samedi 6 Avril 2024 (3 journées organisées)

1/ VTT à Ensuès-La-Redonne :

- **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 :** 40 €. **Prévoir un pique nique**
- **Equipement :** chaussures de sport, gants, cuissard de cycliste ou survêtement (éviter les pantalons trop larges), coupe vent, gourde d'eau de 150 cl ou 2 gourdes de 75 cl dans un petit sac à dos confortable.
- **Fin de la journée :** 17h même lieu de rendez-vous.

2/ Randonnée pédestre à Ensuès-La-Redonne :

- **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 :** 37€. **Prévoir un pique nique**
- **Equipement :** chaussures et tenue confortable, gourde d'eau dans un sac à dos confortable, coupe-vent, casquette.
- **Fin de la journée :** 17h même lieu de rendez vous.

3/ Journée olympique et paralympique à la Marina des Jeux Olympiques (Centre Nautique du Roucas Blanc)

Visite de la Marina, ateliers handisport et exposition (sensibilisation au milieu marin)

- **Heure et Lieu de rendez-vous :** 11h00 devant l'entrée principale du Parc Borely (côté Bd du Prado)
- **Frais d'inscription à la journée :** 35€. **Prévoir un pique nique**
- **Equipement :** chaussures et tenue confortable, gourde d'eau dans un sac à dos confortable, coupe-vent, casquette, lunettes de soleil.
- **Fin de la journée :** 17h même lieu de rendez vous.

Samedi 13 avril 2024 (1 journée et 1 week-end organisés)

1/ Week-end « Parc Spirou OU Ferme des Papillons » du 13 au 14 avril 2024

Au choix : Journée au Parc Spirou OU à la Ferme des Papillons.

La Parc Spirou est réservé aux adhérents d'un bon niveau d'autonomie qui aiment et supportent les manèges.

Hébergement au gîte de Murs.

- **Lieu de rendez-vous :** samedi 13 à 8h30 très précises. Parking Carrefour Le Merlan à côté de la station de lavage.
- **Frais d'inscription du week-end :** 180€ Ferme des Papillons **Prévoir un pique nique pour le samedi midi**
200€ Parc Spirou **Prévoir un pique nique pour le samedi midi**
- **Equipement :** Sac de couchage uniquement (les draps sont fournis par l'hébergement), affaires de rechange, affaires de toilette, serviette de toilette, sac à dos, gourde d'eau, vêtement chaud et chaussures confortables pour le parc (samedi).
- **Pour ceux qui le souhaitent, prévoir de l'argent de poche (buvette et boutique dans le Parc)**
- **Retour :** dimanche 14/04 à 16h30 même lieu de rendez-vous.



2/ Cirque-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, à la fin de la montée, le Centre d'Animation est sur la gauche.
- **Frais d'inscription à la journée** : 35€. **Prévoir un pique nique**
- **Equipement** : chaussures et tenue confortables, gourde d'eau.
- **Fin de la journée** : 17h même lieu de rendez-vous.



Samedi 20 avril 2024 (2 journées organisées)

1/ Randonnée à Luminy

- **Heure et lieu de rendez-vous** : 11h00 devant la barrière forestière, à côté de l'École d'Architecture, près de la faculté des sports de Luminy.
- **Equipement** : Chaussures et tenue de marche, vêtements chauds, gourde d'eau de 150 cl ou 2 gourdes de 75 cl
- **Frais d'inscription à la journée** : 35€ **Prévoir un pique nique**
- **Fin de la journée** : 17h00 même lieu de rendez vous.



2/ Open Départemental Sport Adapté de Pétanque :

Equipes mixtes (joueurs en situation de handicap – joueurs valides)

- **Heure et Lieu de rendez-vous** : 9h00 au boulodrome Municipal – 350 rue du Vallon du Maire. 13240 SEPTEMES LES VALLONS
- **Frais d'inscription à la journée** : 38€. **Prévoir un pique nique**
- **Equipement** : chaussures et tenue confortables, gourde d'eau, casquette.
- **Fin de la journée** : 17h même lieu de rendez-vous.



Samedi 4 mai 2024

Journée Randonnée et Opération de Nettoyage des Calanques

- **Heure et lieu de rendez-vous** : 11h00 sur le parking situé au début de la montée du Col de Morgiou. Passer devant la prison Baumettes, continuer en direction de la Calanque de Morgiou jusqu'à la barrière forestière, parking sur la droite.
- **Equipement** : chaussures de marche ou de sport, tenue confortable, petit sac à dos, gourde d'eau de 150 cl ou 2 gourdes de 75 cl, casquette (le nécessaire pour le nettoyage est fourni).
- **Frais d'inscription de la journée** : 35€ **Prévoir un pique nique**
- **Fin de la journée** : 17h même lieu de rendez vous.

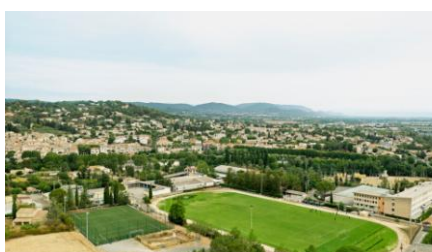
Jeudi 09 au dimanche 12 mai 2024 – Ascension (1 séjour organisé)

Séjour Sports et Découverte (4 jours)

Défi Sport vous accueille au sein du complexe hôtelier Regain et ses multiples installations sportives pour 4 jours d'activités physiques et de découverte : **Multisports, parcours santé, musculation, pétanque...**

Balades à la découverte des villages et des massifs des Alpes de Haute Provence.

- Hébergement : Complexe Hôtelier Regain (04220 Sainte Tulle), restauration en pension complète.
- Départ : 10h30 Parking de Carrefour Le Merlan, à coté de la station de lavage.
- Retour : 16h30 Même lieu de rendez-vous
- Tarif : 420€ (+Assurance annulation facultative : 20 €) **Prévoir un pique nique. Trousseau à venir**



Samedi 18 mai 2024 (1 journée et 2 week-end organisés)

1/ «GRAND JEU»

Challenge par équipes placée sur le thème de la bonne humeur !

Journée sous forme d'ateliers sportifs et de loisir proposés de façon ludique et originale (jeux de coopération, parcours d'adresse et d'équilibre, quizz ...). Journée adaptée à tous

- **Lieu de rendez-vous** : à **11h00** au gymnase « La Rosière », 11 avenue de Kalliste 13012 Marseille
- **Equipement** : Tenue et chaussures de sport, gourde d'eau.
- **Frais d'inscription à la journée** : **35€**. **Prévoir un pique nique**
- **Fin de la journée** : **17h00** même lieu de rendez-vous.

2/ Week-end « randonnée itinérante » dans les Dentelles de Montmirail

avec nos amis de l'association ATHOM. (2 journées de randonnée)

Week-end réservé aux bons marcheurs !

- **Hébergement** : Gîte à Lafare 84190
- **Rendez-vous** : samedi 18 mai à **9h30** devant les bureaux de Défi Sport, 58 avenue Corot Bât E, 13013
- **Frais d'inscription du weekend** : **160 €** **Prévoir un pique nique pour le samedi midi**
- **Equipement** : Merci de répartir les affaires comme suit :
- **Dans le sac à dos de randonnée** : 1 pique-nique, 1 casquette, 1 vêtement de pluie, 1 sweat-shirt ou polaire, 2 gourdes d'eau, 1 tube de crème solaire.
N'oubliez pas de partir avec les chaussures de randonnée aux pieds !
- **Dans 1 autre sac, à part** : 1 paire de draps (lit simple) et 1 taie d'oreiller
Affaires de rechange, 1 trousse de toilette + serviette de toilette, 1 paire de claquettes.
- **Retour dimanche 19 mai** : 17h00 même endroit.

3/ Week-end dans le Luberon avec visite du Parc « Grimmland »

Journée au Parc « Grimmland » avec plus de 30 activités autour des contes de Grimm (toboggan, trampoline, jeux d'eau, parcours sensoriels, jeux gonflables...), et visite de la région.



- **Rendez-vous** : samedi 18/05 à 9h30 sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage
- **Frais d'inscription du week-end** : **170€** **Prévoir 1 pique-nique**
- **Hébergement** : Mobil home – Camping Durance Luberon
- **Equipement** : sac de couchage, drap housse, **petit oreiller** et taie d'oreiller, chaussures confortables ou baskets, 1 vêtement de pluie, 1 vêtement chaud pour le soir, gourde d'eau dans un petit sac à dos confortable, affaires de rechange, affaires de toilette et serviette, maillot de bain et serviette de piscine, paire de claquettes, crème solaire, casquette.
- **Pour ceux qui le souhaitent, prévoir de l'argent de poche (buvette et boutique dans le Parc)**
- **Retour dimanche 19/05** : 17h même endroit.

Samedi 25 mai 2024 (3 journées organisées)

1/ Sortie au « Rocher Mistral », château de La Barben

Journée en Parc de loisirs, attractions autour de l'histoire de la Provence

- **Heure et lieu de rendez-vous** : **9h** sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage.
- **Frais d'inscription à la journée** : **55 €**. **Prévoir un pique nique**
- **Pour ceux qui le souhaitent, prévoir de l'argent de poche (buvette et boutique dans le Parc)**
- **Equipement** : chaussures confortables, gourdes d'eau dans un sac à dos confortable, Casquette, coupe-vent.
- **Fin de la journée** : **18h** même lieu de rendez-vous.



2/ Défi Grimpe « Version Calanques ». Journée d'Escalade inter-clubs.

Nouvelle édition de la manifestation d'escalade en falaise organisée par Défi Sport pour ses adhérents et les autres associations Sport Adapté de la Région

Plusieurs niveaux de difficultés adaptés aux capacités du plus grand nombre.

Rendez-vous à : **10h00** aux Baumettes (Marseille 9ème). Passer devant la prison Baumettes, continuer en direction de la Calanque de Morgiou jusqu'à la barrière forestière, parking sur la droite.

- **Équipement:** Chaussons d'escalade ou chaussures de sport, tenue de sport, casquette, 2 gourdes d'eau
- **Frais d'inscription à la journée:** **35 €** Prévoir un pique nique
- **Fin de la journée :** **16h00** même lieu de rendez-vous.

3/Randonnée dans les Calanques (en parallèle de Défi Grimpe)

- **Rendez-vous à :** **10h00** aux Baumettes (Marseille 9ème). Passer devant la prison Baumettes, continuer en direction de la Calanque de Morgiou jusqu'à la barrière forestière, parking sur la droite.
- **Équipement:** Chaussures et tenue de marche, casquette, crème solaire, 2 gourdes d'eau dans un sac à dos confortable.
- **Frais d'inscription à la journée:** **35 €** Prévoir un pique nique
- **Fin de la journée :** **16h00** même lieu de rendez-vous.

Vendredi 31 mai 2024 (1 week-end 3 jours organisé)

Week-end 3 jours « Détente et Baignade » au Village club Pierre et Vacances de Pont Royal

 **Départ le vendredi soir**

Au programme : **Repas au restaurant le samedi soir, piscine à vagues et à jets, animations culturelles et festives, pétanque, jeux de ballons, tennis de table...**

Week-end rendu possible grâce à une aide financière.

Hébergement : Village Pierre et vacances – Pont Royal

- **Rendez-vous :** **vendredi 31 mai à 18h30**, parking de Carrefour Le Merlan à côté de la station de lavage
- **Frais d'inscription du week-end :** **200 €** pas de pique nique à prévoir
- **Équipement :** (Les draps et linge de toilette sont fournis par l'hébergement) Maillot et serviette de bain, tongs ou claquettes de piscine, chaussures confortables, gourde d'eau dans un petit sac à dos confortable, affaires de rechange (pour 2 jours) et trousse de toilette, pyjama et chaussons, crème solaire, casquette, lunettes de soleil.
- **Pour ceux qui le souhaitent, prévoir de l'argent de poche**
- **Retour dimanche 2 juin :** 17h00 même endroit.

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

Samedi 1^{er} juin 2024 (1 journée organisée)

Journée Fitness – Multisports - Boxe:

Activités à la carte : Fitness et/ou Multisports (basket, tennis de table, foot, athlétisme) et pour ceux qui le désirent boxe avec un intervenant spécialiste de l'activité.

- **Heure et lieu de rendez-vous :** **11h00** à l'École Saint Joseph de la Madeleine (Marseille 4ème). L'accès ne se fait pas par l'entrée principale mais par la rue Chape, le portillon se trouve en face du **69 rue Chape**.
- **Équipement :** chaussures, tenue de sport, serviette et gourde d'eau.
- **Frais d'inscription à la journée :** **37€** Prévoir un pique nique
- **Fin de la journée :** **17h00** même lieu de rendez vous.

Vendredi 7 juin 2024 *Chutttt ! C'est une...*



Ça se fête !

Vendredi 7 juin 2024 en soirée à Marseille
Réservez votre date ! Des infos bientôt...

Samedi 8 juin 2024 (1 journée et 1 week-end organisés)

1/ Week-end Pleine Nature avec atelier « soins, nourrissage des ânes » et balade avec les ânes. Nuits en yourtes ou chalets

Hébergement : Camping Mandala, Prads Haute Bleone (04).



- **Rendez-vous : samedi 16/09 à 8h45** sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage
- **Frais d'inscription du week-end : 170€** Prévoir 1 pique-nique pour le samedi midi
- **Equipement** : sac de couchage, drap housse et taie d'oreiller, chaussures de marche ou de sport, 1 vêtement de pluie, 1 vêtement chaud pour le soir, gourde d'eau dans un petit sac à dos confortable, affaires de rechange et de toilette, crème solaire, casquette.
- **Retour dimanche 17/09** : 17h même endroit.

2/ Journée Cirque 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, à la fin de la montée, le Centre d'Animation est sur la gauche.
- **Frais d'inscription à la journée : 35€.** Prévoir un pique nique
- **Equipement** : chaussures et tenue confortable, gourde d'eau.
- **Fin de la journée : 17h** même lieu de rendez-vous.



Vendredi 14 juin 2024 (1 week-end 3 jours organisé)

Week-end 3 jours « Détente et Baignade » au village club Pierre et Vacances de Pont Royal

⚠ **Départ le vendredi soir**

Au programme : **Repas au restaurant le samedi soir, piscine à vagues et à jets, animations culturelles et festives, pétanque, jeux de ballons, tennis de table...**

Week-end rendu possible grâce à une aide financière.

Hébergement : Village Pierre et vacances – Pont Royal

- **Rendez-vous : vendredi 14 juin à 18h30**, parking de Carrefour Le Merlan à côté de la station de lavage
 - **Frais d'inscription du weekend : 200 €** pas de pique nique à prévoir
 - **Equipement** : (Les draps et linge de toilette sont fournis par l'hébergement) Maillot et serviette de bain, tongs ou claquettes de piscine, chaussures confortables, gourde d'eau dans un petit sac à dos confortable, affaires de rechange (pour 2 jours) et trousse de toilette, pyjama et chaussons, crème solaire, casquette, lunettes de soleil.
 - **Pour ceux qui le souhaitent, prévoir de l'argent de poche**
 - **Retour dimanche 16 juin** : 17h00 même endroit.
- Le nombre de places étant limité sur les 2 week-ends « détente » programmés, merci de n'en choisir qu'un seul parmi les 2, afin de permettre à tous les adhérents d'y participer.**

Samedi 15 juin 2024 (2 journées organisées)

1/ Randonnée à Marseilleveyre

- **Heure et lieu de rendez-vous** : 11h00 à devant l'entrée principale du Parc Pastré, 55 Avenue de Montredon, 13008 Marseille
- **Equipement** : Chaussures et tenue de marche, coupe vent, sac à dos et 2 gourdes d'eau.
- **Frais d'inscription à la journée** : 35€ **Prévoir un pique nique**
- **Fin de la journée** : 17h00 même lieu de rendez vous.



2/ Les Baux de Provence : Visite de la Carrière de Lumière (Exposition l'Egypte des Pharaons) et du Village

- **Lieu de rendez-vous** : samedi à 10h00 très précises sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage.
- **Equipement** : Vêtement chaud, il fait frais dans la Carrière, sac à dos, gourdes, casquette.
- **Frais d'inscription à la journée** : 45€ **Prévoir un pique nique**
- **Retour** : 17h00, même lieu de rendez-vous.
- **Pour ceux qui le souhaitent, prévoir de l'argent de poche**



Samedi 22 juin 2024 (2 journées organisées)

1/ Journée BOWLING

Activité Bowling à Pertuis et petite promenade

- **Heure et lieu de rendez-vous** : 10h00 parking de carrefour le Merlan, à côté de la station de lavage.
- **Equipement** : Tenue confortable, petit sac à dos, gourde d'eau, casquette.
- **Frais d'inscription à la journée** : 40€ **Prévoir un pique nique**
- **Fin de la journée** : 16h00 même lieu de rendez vous.



2/ Journée « DANSE »

- **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 la route jusqu'à son sommet, le Centre d'Animation est sur la gauche.
- **Frais d'inscription à la journée** : 35€. **Prévoir un pique nique**
- **Equipement** : chaussures et tenue cde sport, gourde d'eau.
- **Fin de la journée** : 17h même lieu de rendez-vous.



Samedi 29 juin 2024 (1 week-end et 1 journée organisé)

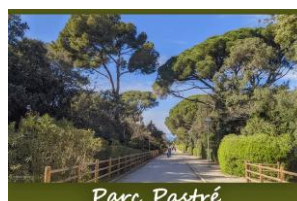
1/ WEEK END FESTIF

Au programme : Plusieurs activités au choix, Pétanque, tir à l'arc, jeux par équipes et randonnée pour ceux qui le souhaitent, et bien entendu soirée FESTIVE, KARAOKE.

- **Hébergement** : Maison de la Boucheyronne - APT
- **Rendez-vous** : samedi 29 juin à 9h30 sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage.
- **Frais d'inscription du weekend** : 160 € **Prévoir un pique nique pour le samedi midi**
- **Equipement** : sac à dos, gourde d'eau, affaires de rechange et de toilette, crème solaire, casquette, tenue de soirée.
- **Retour dimanche 30 juin** : 17h00 même endroit.

2/ Balade en bateau (navette maritime), baignade à la plage (baignade surveillée), pique-nique et activités physiques au Parc Pastré

- **Programme** : Ballade en bateau aller/retour entre le Vieux-Port et la Pointe Rouge, baignade à la plage, multisports et entretien corporel au Parc Pastré.
- **Lieu de rendez-vous** : **08h45 très précises** sous l'Ombrière - Quai de la Fraternité – Vieux Port Marseille
- **Frais d'inscription à la journée** : **40€ Prévoir un pique nique**
- **Equipement** : Coupe-vent pour le bateau, chaussures de sport, 2 gourdes d'eau dans un sac à dos confortable, casquette, lunettes de soleil, crème solaire.
- **Fin de la journée** : **15h30** même lieu de rendez-vous. **Attention, horaires inhabituels**



Samedi 6 Juillet 2024 (1 journée organisée)

Journée BOWLING

Activité Bowling à Pertuis et petite promenade

- **Heure et lieu de rendez-vous** : **10h00** parking de carrefour le Merlan, à côté de la station de lavage.
- **Equipement** : Tenue confortable, petit sac à dos, gourde d'eau, casquette.
- **Frais d'inscription à la journée** : **40€ Prévoir un pique nique**
- **Fin de la journée** : **16h00** même lieu de rendez vous.



Infos Séjours :

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

1/ Séjour dans les Pyrénées Orientales – Gite Alter et Go- du 20 au 27 Avril 2024

2/ Séjour dans les Hautes Pyrénées – Montsérié- Du 27 avril au 4 mai 2024 **COMPLET**

➤ **Vacances d'Eté - 3 séjours de 15 jours, du 28 Juillet au 11 août 2024**

1/ Séjour en Savoie

2/ Séjour en Haute Garonne

3/ Séjour en Ariège

Pour plus d'infos, consultez la plaquette des séjours printemps/été 2024

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.