



# Programme d'activités Défi Sport

## SEPTEMBRE A DECEMBRE 2024

- 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.

### A/ Activités hebdomadaires :



#### Natation :

Piscine municipale Frais Vallon. 37 avenue de Frais Vallon 13013 Marseille

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

**1<sup>ère</sup> séance : Samedi 21 septembre 2024**

■ **Cotisation : 390 euros par saison sportive.**



#### Tennis :

TENNIS CLUB DE MARSEILLE 10 Bd de Tunis, Marseille 8ème

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

**1<sup>ère</sup> séance : lundi 30 septembre 2024**

■ **Cotisation : 380 euros par saison sportive.**



#### Judo :

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

**Mardi – de 14h00 à 15h30** (hors vacances scolaires).

**1<sup>ère</sup> séance : mardi 17 septembre 2024**

■ **Cotisation : 370 euros par saison sportive.**

## Samedi 14 septembre (1 journée organisée)



### 1/ Randonnée dans les Calanques - Ouverte aux familles

Journée ouverte aux parents et ami(e)s qui souhaitent découvrir les Calanques  
(2 itinéraires de difficulté différente)

**Heure et lieu de rendez-vous :** 10h00 sur le parking situé au début de la montée du Col de Morgiou. Passer devant la prison Baumettes, continuer jusqu'à la barrière forestière, parking sur la droite.

**Equipement :** Chaussures et tenue de marche, casquette, sac à dos et gourde d'eau 1.5 litre minimum.

**Frais d'inscription à la journée :** 36€ si nous assurons l'encadrement de l'adhérent. Si vous encadrez vous-même votre enfant, pas de participation financière demandée, ni à l'adhérent, ni au parent).

**Prévoir un pique nique**

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

## Samedi 21 septembre (2 journées organisées)

### 1/ CIRQUE THEATRE

**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 :** 36 €. **Prévoir un pique nique**

**Equipement :** chaussures et tenue confortables, gourde d'eau.

**Fin de la journée :** 17h même lieu de rendez-vous.



### 2/Initiation Escalade en salle – Entraînement Escalade 1/3 (en prévision du Championnat Régional d'Escalade - Janvier 2025)

Salle Altissimo 2 formules : initiation ou entraînement pour le Cht régional Escalade FFSA Avignon Janvier 2025.

**Rendez-vous à :** 11h à la salle d'escalade Altissimo (27, bd Gay Lussac Marseille 14<sup>ème</sup>)

**Equipement:** Chaussons d'escalade, tenue de sport, gourde d'eau

**Frais d'inscription à la journée:** 40 € **Prévoir un pique nique**

**Fin de la journée :** 16h30 même endroit.



## Dimanche 22 septembre (1 journée organisée)

### 1/ Journée Handi Nautique organisée par le Club de Voile de Martigues

**Au programme :** kayak, promenade en mer, tir à la carabine, ateliers cuisine...

**Heure et Lieu de rendez-vous :** 10h parking de carrefour le Merlan, à côté de la station de lavage.

**Frais d'inscription à la journée :** 38€. **Repas chaud (paella prévue !)** / **Ne pas prévoir de pique nique**

**Equipement :** Gourde d'eau, tee-shirt de rechange, chaussures d'eau ou vieilles paires de baskets, maillot et serviette de bain, casquette, crème solaire, sweat-shirt et coupe vent.

**Fin de la journée :** 17h même lieu de rendez-vous.

## Samedi 28 septembre (1 week-end et 1 journée organisés)

### 1/ Week-end à Mallemort : Piscine, Tournoi de Pétanque, ping-pong, promenades...

**Rendez-vous :** à 10h sur le parking de Carrefour le Merlan à côté de la station de lavage.

**Frais d'inscription du week-end :** 160€ **Prévoir 1 pique-nique**

**Hébergement :** Mobil home – Camping Durance Luberon

**Equipement :** sac de couchage, drap housse, **petit oreiller** et taie d'oreiller, chaussures de sport, 1 vêtement chaud pour le soir, gourde d'eau dans un petit sac à dos confortable, affaires de rechange pour 2 jours, affaires de toilette et serviette, maillot de bain et serviette de piscine, chaussons, crème solaire, casquette.

**Retour dimanche 29/09 :** 17h même endroit

## 2/ Journée sportive départementale à l'occasion de l'inauguration au Parc de La Pintade

(Encadrée par les fédérations et clubs sportifs du département).

Au programme : des animations sportives et ludiques, des initiations à de multiples disciplines olympiques et paralympiques, des démonstrations et spectacles, des stands de réalité virtuelle...

Heure et lieu de rendez-vous : 10h sur place Parc de la Pintade 71 rue François Mauriac 13010 Marseille.

Equipement : Tenue et chaussures de sport, casquette, gourde d'eau.

Frais d'inscription à la journée : 36€ **Prévoir un pique nique**

Fin de la journée : 16h30 même lieu de rendez vous.

## Samedi 05 octobre (3 journées organisées)

### 1/Journée Sportive organisée par la Mairie du Tholonet.

Journée encadrée par les Fédérations Sport Adapté et Handisport du département.

Au programme : des animations sportives (tir l'arc, sarbacane, atelier Cirque, sports collectifs...)

Heure et lieu de rendez-vous : 10h sur le parking de Carrefour le Merlan à côté de la station de lavage.

Equipement : Tenue et chaussures de sport, casquette, sac à dos et gourde d'eau.

Frais d'inscription à la journée : 38€ **Prévoir un pique nique**

Fin de la journée : 17h00 même lieu de rendez vous

### 2/ CIRQUE THEATRE

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 : 36 €. **Prévoir un pique nique**

Equipement : chaussures et tenue confortables, gourde d'eau.

Fin de la journée : 17h même lieu de rendez-vous.



### 3/ L'USINE A FILMS

POUR COMPRENDRE LE PROJET : <http://www.usinedefilmsamateurs.com/>

Le projet consiste à la réalisation d'un film de A à Z suivant un protocole imaginé par Michel Gondry avec les décors et accessoires à disposition. Cette journée s'adresse à des adhérents en capacité de s'impliquer dans l'élaboration d'un film (avec l'accompagnement de professionnels et de l'équipe de Défi sport).

Heure et Lieu de rendez-vous : 09h40 sur le parking du Château de la Buzine, 56 traverse de la Buzine 13011.

Equipement : petit sac à dos avec une gourde d'eau.

Frais d'inscription à la journée : 38€. **Prévoir un pique nique.**

Fin de la journée : 15h30 même lieu de rendez-vous.

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

### 1/ DEFI GRIMPE - Open d'escalade adaptée

Défi Sport organise la 11ème édition de sa grande manifestation d'escalade en salle qui regroupe des sportifs de toute la région PACA.

-Compétition avec 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.

(Journée qui s'inscrit dans le programme de préparation au Championnat Régional d'Escalade - Janvier 2025)

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: 40 € **Prévoir un pique nique**

Fin de la journée : 16h00 même endroit. \* Remise de récompenses : 15h30 (les familles et éducateurs sont conviés)



## 2/ Week-end détente et pleine nature à Aurel (84) : Activités au choix (randonnée, pétanque, tir à l'arc, palais breton, fléchettes, Jeux de société, soirée musicale...

**Rendez-vous** : à **10h** sur le parking de Carrefour le Merlan à côté de la station de lavage.

**Frais d'inscription du week-end** : **160€** Prévoir 1 pique-nique

**Hébergement** : Château de Coudray

**Equipement** : Paire de draps **OU** sac de couchage et drap housse, taie d'oreiller, chaussures de randonnée et baskets, 1 vêtement chaud pour le soir, gourde d'eau dans un petit sac à dos confortable, affaires de rechange pour 2 jours, affaires de toilette et serviette, chaussons, casquette.

**Retour dimanche 13/09** : 17h même endroit

### **Dimanche 13 octobre (1 journée organisée)**

#### **1/ Course Nationale de l'intégration Algernon - Marseille (Course des 5 km)**

**Heure et lieu de rendez-vous** : **09h15** devant le Palais du Pharo.

**Equipement** : Chaussures et tenue de sport, casquette

**Frais d'inscription** : **35 €** (pique-nique compris prévu par Défi Sport)

**Fin de la journée** : **14h00** devant l'entrée principale du Parc Borely (côté avenue du Prado)

### **Samedi 19 octobre (3 journées organisées)**

#### **1/ Championnat départemental Sport Adapté de Pétanque (à la Ciotat) :**

**Heure et Lieu de rendez-vous** : **8h30** devant les bureaux de Défi sport, 58 avenue Corot bat E, 13013 Marseille.

**Frais d'inscription à la journée** : **40€**. Prévoir un pique nique

**Equipement** : Triplette de boules (si vous n'en avez pas, nous vous les fournissons, merci de nous prévenir) chaussures et tenue confortables, gourde d'eau, casquette.

**Fin de la journée** : 17h même lieu de rendez-vous.

#### **2/ Randonnée dans les Calanques**

**Heure et lieu de rendez-vous** : **11h00** devant l'Ecole Nationale Supérieure Maritime (39 avenue du Corail 13008 Marseille)

**Equipement** : Chaussures et tenue de marche, casquette, coupe-vent, sac à dos et gourde d'eau 1.5 litre minimum.

**Frais d'inscription à la journée** : **36€** Prévoir un pique nique

**Fin de la journée** : **17h00** même lieu de rendez vous.



#### **3/ 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, sac à dos, gourde d'eau.

**Frais d'inscription à la journée** : **40€** Prévoir un pique nique

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



### **Samedi 26 octobre (3 journées organisées)**

#### **1/ Multisports – Décathlon Village à Bouc-Bel-Air**

**Au programme** : Sports collectifs (foot, basket), parcours santé, trottinettes, pétanque...

**Rendez-vous** : à **10h** sur le parking de Carrefour le Merlan à côté de la station de lavage.

**Frais d'inscription à la journée** : **38€** Prévoir 1 pique-nique

**Equipement** : Tenue et chaussures de sport, sac à dos, gourde d'eau, casquette.

**Fin de la journée** : **16h30** même endroit.



## 2/ Initiation Escalade en salle – Entraînement Escalade 2/3 (en prévision du Cht régional d'Escalade - janvier 2025)

Salle Altissimo 2 formules : initiation ou entraînement pour le Cht régional Escalade FFSA Avignon Janvier 2025.

Rendez-vous à : 11h 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: 40 € **Prévoir un pique nique**

Fin de la journée : 16h30 même endroit.



## 3/ Journée CINEMA au Château de La Buzine

Au programme : visite de l'espace muséal (cité du cinéma et expos temporaires) et des jardins du château ainsi qu'une projection de film récent (non connu à ce jour mais programmation adaptée) dans la salle de cinéma.

*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 : 11h00 sur le parking du Château de la Buzine, 56 traverse de la Buzine 13011.

Frais d'inscription à la journée : 40 €. **Prévoir un pique nique**

Equipement : gourde d'eau dans un petit sac à dos, casquette.

Fin de la journée : 16h30 même lieu de rendez-vous.



## Mercredi 30 octobre au dimanche 3 Novembre

➤ **Vacances de la Toussaint 2024 : 5 jours - Du mercredi 30 octobre au dimanche 3 novembre 2024**

**Séjour « Sport, bien-être et remise en forme » ( Gîte les Hauts de Gévaudan)**

Au programme : Balnéothérapie, Fitness, renforcement musculaire. D'autres activités seront proposées aux vacanciers sur la base d'une participation volontaire (tennis, escalade, jeux de ballon, pétanque...).

Des sorties permettant de découvrir la région compléteront le programme de ce séjour « Sport et Santé ».

Tarif : 570€. Assurance annulation facultative : 28€

## Samedi 9 novembre (2 journées organisées)

### 1/ Journée Fitness/Multisports/Boxe :

Activités à la carte : Fitness et/ou Multisports (basket, tennis de table, foot, athlétisme...)

Initiation Boxe dirigée par un moniteur diplômé

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 (en haut du cours Franklin Roosevelt) : passer devant l'Institut Méditerranéen de Formation (IMF), l'entrée secondaire de l'école (portillon) se trouve à 300m sur votre droite.

Equipement : chaussures, tenue de sport, serviette et gourde d'eau.

Frais d'inscription à la journée : 38€ **Prévoir un pique nique**

Fin de la journée : 17h00 même lieu de rendez vous.



### 2/ Randonnée pédestre au Refuge Cezanne à la Sainte Victoire

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 : 38€. **Prévoir un pique nique**

Equipement : Chaussures et tenue de marche, casquette, vêtement chaud, sac à dos et gourdes d'eau

Fin de la journée : 17h même lieu de rendez vous.



## Samedi 16 novembre (1 week-end et 2 journées organisés)

### 1/ Initiation Escalade en salle – Entraînement Escalade 3/3 (en prévision du Cht régional d'Escalade - janvier 2025)

Salle Altissimo 2 formules : initiation ou entraînement pour le Cht régional Escalade FFSA Avignon Janvier 2025.

Rendez-vous à : **11h** 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: **40 €** Prévoir un pique nique

Fin de la journée : **17h00** même endroit.



### 2/ «GRAND JEU» Multi-activités

Challenge par équipes sous forme d'ateliers variés et adaptés à tous (jeux de ballons, jeux de raquettes, jeux de coopération, parcours d'adresse et d'équilibre, jeux sensoriels...)

Heure et lieu de rendez-vous : **11h00** à l'Ecole Saint Joseph de la Madeleine (Marseille 4ème). L'accès ne se fait pas par l'entrée principale mais par la rue Chape (en haut du cours Franklin Roosevelt) : passer devant l'Institut Méditerranéen de Formation (IMF), l'entrée secondaire de l'école (portillon) se trouve à 300m sur votre droite.

Equipement : chaussures, tenue de sport, serviette et gourde d'eau.

Frais d'inscription à la journée : **38€** Prévoir un pique nique

Fin de la journée : **17h00** même lieu de rendez vous.

### 3/ Week-end FITNESS

Programme : Activités Fitness / Musculation proposées dans une salle de remise en forme.

Hébergement : Maison de la Boucheyronne – APT.

Lieu de rendez-vous : **samedi à 10h00** très précises sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage.

**Merci de venir directement en tenue de sport car nous allons directement à la salle de sport après le repas**

Equipement : draps et couverture fournis par l'hébergement, 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, affaires de rechange, serviette et nécessaire de toilette

Frais d'inscription du week-end : **170 €**. Prévoir un pique nique pour le samedi midi

Retour : dimanche à **17h00** au même lieu de rendez-vous.

## Samedi 23 novembre (2 journées organisées)

### 1/ Journée CIRQUE THEATRE

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 : **36 €**. Prévoir un pique nique

Equipement : chaussures et tenue confortable, gourde d'eau.

Fin de la journée : **17h** même lieu de rendez-vous.



### 2/ 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, sac à dos, gourde d'eau.

Frais d'inscription à la journée : **40€** Prévoir un pique nique

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



## Samedi 30 novembre (3 journées organisées)

### 1/Journée « DANSE avec Faty »

**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 :** 36€. Prévoir un pique nique

**Equipement :** chaussures et tenue confortable, gourde d'eau.

**Fin de la journée :** 17h même lieu de rendez-vous.

### 2/ VTT à Ensues-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.

### 3/ Randonnée à Ensues-La-redonne

**Heure et lieu de rendez-vous :** 10h00 sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage.

**Equipement :** Chaussures et tenue de marche, vêtement chaud, sac à dos et gourde d'eau.

**Frais d'inscription à la journée :** 38€ Prévoir un pique nique

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



## Samedi 07 décembre (1 journée organisée)

### Journée FESTIVE de fin d'année !!!

**Repas de fête ! (Couscous ou Paëlla)**

**Karaoke et après-midi dansante.**

**Lieu de rendez-vous :** à 11h00 au centre d'animation La Batarelle,  
01 Chemin des Grives – 13013 Marseille

**Frais d'inscription à la journée :** 36 €

**Fin de la journée :** 17h00 même lieu de rendez-vous.



## Samedi 14 décembre (1 journée et un week-end organisés)

### 1 / Week-end « DEFI CHEF » !

**Concours de cuisine par équipe + activités de loisir, pétanque...**

**Hébergement à La Maison de La Boucheyronne – Apt.**

**Lieu de rendez-vous :** samedi 14/12 à 9h30 sur le parking de Carrefour Le Merlan à proximité de la station de lavage.

**Frais d'inscription du week-end :** 160€ Prévoir un pique nique pour le samedi midi

**Equipement :** sac de couchage, drap housse et taie d'oreiller, affaires de rechange, affaires de toilette, sac à dos, gourde d'eau, vêtements chauds, chaussures confortables, chaussons.

**Retour :** dimanche 15/12 à 17h même lieu de rendez-vous

## 2/ Journée CIRQUE THEATRE

**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 : 36€.** Prévoir un pique nique

**Equipement** : chaussures et tenue confortable, gourde d'eau.

**Fin de la journée : 17h** même lieu de rendez-vous.



## Séjours

La plaquette des séjours de la Toussaint, de fin d'année et d'Avril va vous être envoyée dans les jours qui viennent.