

DIMANCHE 1^{er} SEPTEMBRE 2024

10h à 12h et 14h à 17h



SPORT

en Famille & Loisirs

PROGRAMME

JOURNÉE ANNULÉE EN CAS D'INTEMPÉRIES

Toute la journée de 10h à 17h inscriptions aux activités, animations musicales, mur d'escalade, simulateur d'apesanteur, rodéo mécanique, trampoline, structures gonflables pour enfants, buvettes...

MATIN

10H à 12H ACCUEIL DES PARTICIPANTS

Stand Office Fosséen des Sports

Pelouse Stage Nautique

- **10h à 12h**
Initiation au tir sportif - Tir à l'arc
Pancrace, kick boxing, MMA - Judo
Ju-jitsu- Karaté -Stand Athlétisme
-Volley Ball - Rugby - Club d'Éducation
Canine - Fos Pêche Plaisance - Boules des
Pins - École Municipal des Sports (Tchawk
ball, stack line - parcours Ninja, stand
information)
- **10h**
Club Gymnique Fosséen zumba latino
- **10h30**
Club Gymnique Fosséen Renforcement
musculaire - Tir à l'arc (*démo*)
- **11h**
Club Gymnique Fosséen gymnastique
rythmique

Parking Stade Nautique

- **10h à 12h**
Stand VTT - Route - Savoir rouler
- Basket - Hand-ball



Terrains de Padel et city

- **10h à 12h**
Initiation Padel (École Municipal des
Sports)
ES Fos (jonglages, parcours technique,
jeu à 3-5)

Tennis couvert



- **10h à 12h**
Tennis de table - Tennis - Badminton
- **12h**
Badminton (*démo*)

Maison pour Tous/Jas de Gouin

- **10h à 11h30**
IF (*démo*)
- **10h à 10h30**
Qi Gong (*initiation*)
- **10h30 à 12h**
Atelier peinture enfants (*initiation*)
- **10h30 à 11h**
Atelier poterie (*démo*)
- **10h45 à 11h15**
Total Body (*initiation*)
- **11h à 12h**
Atelier poterie (*initiation plaque*)
- **11h à 11h30**
Yoga (*initiation*)
- **11h30 à 12h**
Danse Polynésienne (*démo et initiation*)
- **11h30 à 12h**
Pilates (*initiation*)
- **11h30 à 12h**
Qi-gong (*initiation*)

Base de voile et de Kayak

- **10h à 12h**
Sorties à la voile (CFV) Société Fos-
séenne de Joute et Rame Traditionnelle
Stand up paddle (Fun Fos) Laser Pico
(EVM**) –
- **10h/12h30**
Initiation Canoë et Kayak (FCK***)

Stade nautique municipal

- **10h à 12h**
Fos Natation Test pour école de natation

APRÈS-MIDI

14H à 17H ACCUEIL DES PARTICIPANTS



Stand Office Fosséen des Sports

Pelouse Stade Nautique

- **14h à 17h**
Initiation au tir sportif- Tir à l'arc
Pancrace, kick boxing, MMA - Judo Ju-jitsu
- Karaté - Stand Athlétisme - Volley-ball
- Rugby - Club d'Education Canine -
Fos Pêche Plaisance - Boules des Pins
École Municipal des Sports (Tchawk
ball, stack line - parcours Ninja, stand
information)
- **14h30**
Marche nordique (*Fos Rando*)
- **14h30**
Sarbacane (*Archers de l'Hauteur démo*)
- **15h**
Club Gymnique Fosséen – Coupé-décalé

Parking Stade Nautique

- **14h à 16h30**
Vélo Club balades VTT
Randonnée route / Parcours maniabilité
Basket - Hand-ball

Tennis couvert

- **14h à 17h**
Tennis de table - Tennis
Badminton

Terrains de Padel et city

- **14h à 17h**
Initiation padel (École Municipal des Sports)
ES Fos (jonglages, parcours technique, jeu
à 3-5)

Maison pour tous/Jas de Gouin

- **14h à 17h**
Atelier peinture enfants (*initiation*)
- **14h à 16h**
Atelier poterie (*Initiation plaque*)
- **14h à 15h**
Fit forme (*démo & initiation*)

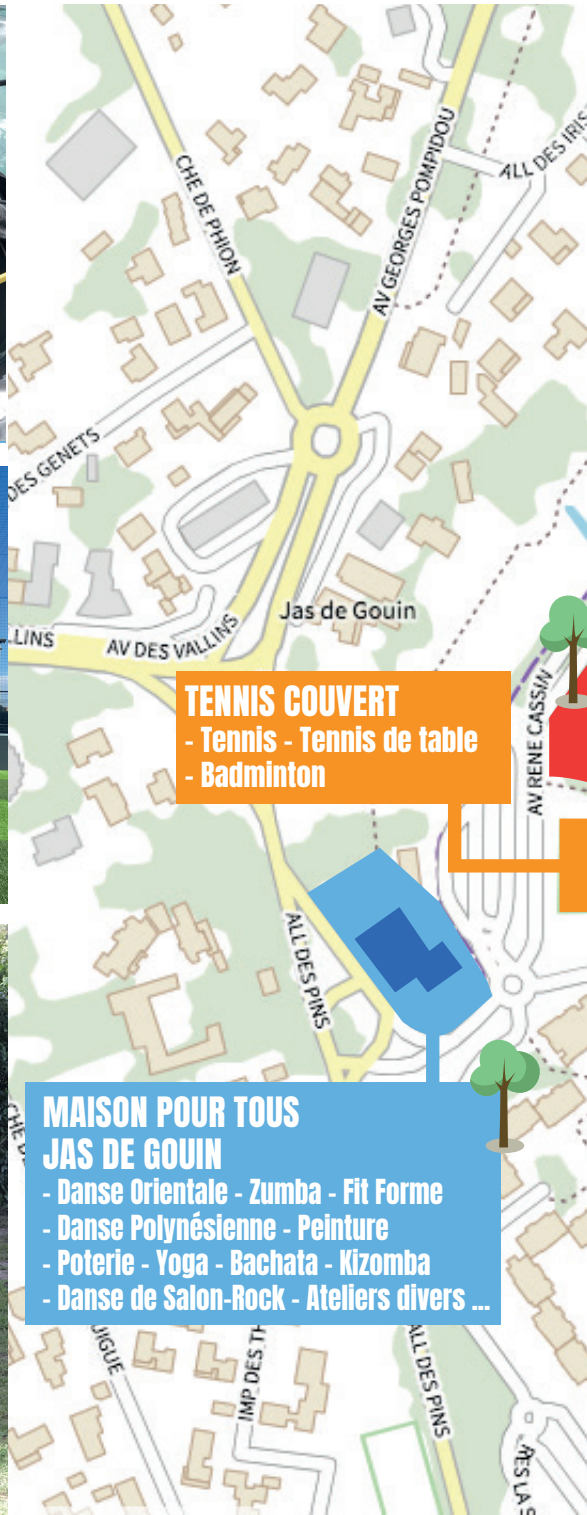
- **14h30 à 14h45**
Salsa (*démo*)
- **14h45 à 15h**
Danse orientale (*démo*)
- **15h à 15h15**
Bachata/Kizomba (*démo et initiation*)
- **15h à 15h30**
Yoga (*initiation*) 
- **15h à 15h30**
Danse polynésienne (*démo et initiation*)
- **15h15 à 15h45**
AFC « abdos/fessiers/cuisses »
(*initiation*)
- **15h45 à 16h15**
Percussion (*démo*)
- **15h45 à 16h15**
Stretching (*initiation*)
- **16h à 17h**
Atelier poterie (*démo*)
- **16h15 à 16h45**
Danse africaine (*démo*)
- **16h45 à 17h15**
Rock et danses de salon (*démo*)

Base de voile et de kayak

- **14h à 17h**
Sortie à la voile (CFV) - Société Fos-
séeenne de Joute et Rame Traditionnelle
- Stand Up Paddle (Fun Fos) - Laser Pico
(EVM***)
- **14h / 16h30**
Initiation Canoë et Kayak (FCK***)

Stade nautique municipal

- **13h30 à 16h30**
Baptêmes de plongée (*à partir de 8 ans*)
- **14h à 16h**
Fos Natation Test pour école de natation





PARCOURS CYCLO



JEUX - BASKET - HAND-BALL



CENTRE NAUTIQUE

Bassin intérieur ou extérieur
Fos natation - Club de plongée

PELOUSE

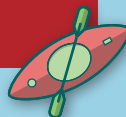
Tir sportif - Tir à l'arc - Sport contact - Judo Ju-jitsu-
Karaté - Stand Athlétisme - Volley Ball - Rugby - Club d'Édu-
cation Canine - Fos Pêche Plaisance - Boules des Pins - Fos
Rando - École Municipal des Sports- Club Gymnique

TERRAINS DE PADEL ET CITY

- École Municipal des Sports : initiation Padel
- ES Fos : jonglages, parcours technique, Hand Ball

BASE MUNICIPALE DE VOILE ET KAYAK

- Centre fosséen de voile
- Fun Fos
- École municipale de voile et kayak
- Fos canoë-kayak
- Société Fosséenne de Joute



OFFICE FOSSÉEN DES SPORTS

(33 clubs affiliés)

Associations et Présidents(es)

Archers de l'Hauture : Monique ROBERT
Badminton club Fosséen : Lionel CAMPANI
Boule des Pins : Georges POUSSIERE
Centre Fosséen de Voile : Sylvie KOETZEL
Club d'Éducation Canine : Nathalie SCHOUPPE
Club Gymnique Fosséen : Valérie SEVERS
Club Gym et Musculation : Marc MAZZONE
Club de Plongée : Laurent NAVARRO
Collège André Malraux Association Sportive :
Nathalie NOVIER
École Fosséenne de Raseteurs : Olivier LAURENT
Entente Bouliste : Rémi VILLAR
Étoile Sportive Fosséenne : Pascal GONCALVES
Fun Fos : Christopher BERNARD
Fos Canoë Kayak : Carine CHABERT
Fos Country : Michel FONTE
Fos Judo JuJitsu : Olivier SIMONIN
Fos Natation : Gérard GAY
Fos Olympique Club Athlétisme : Evelyne COUPARD
Fos Pêche Plaisance : Rodrigues BASCOUGNANO
Fos Provence Basket : Jean-Pierre BARNES
Fos Rando : Georges SCHEMBRI
Fossa Mariana : Danièle LEROY
Handball Club Fosséen : Maklouf BELHAIDOUCHE
Karaté Club Fosséen : Abder BOUGHANDJOUR
Mer Nautisme et Environnement : Michel RAUTOU
Rugby Club Fos-sur-Mer : Thierry ZEGRAR
Société Fosséenne de Joutes : Laurent BELTRAN
Société de Tir Istres/Fos : André WELSCH
Sports Contacts Fosséen : Laurent GUIZONNIER
Tennis club Fos : Marina DEFUSTEL
Tennis de Table Fosséen : Frédéric CAVAILLE
Vélo Club Fosséen : François LALANDE
Volley-ball Fosséen : Sylvie BOICHARD



MAISON POUR TOUS JAS DE GOUIN

Président : Jean-Charles LENTINI
Directrice : Nathalie LEGROUX
Animation des stands avec Fernand OLIVE
Animation musicale avec le groupe IF
Buvette avec l'association Fos Hann Bel Air Partage
Hoverboards et Aqua-Parcours avec
LOISIRS EXPERIENCE

Associations et Présidents :

Association pour le Don du Sang Bénévole :
François LALANDE
Fossa Mariana : Danielle LEROY
Fos Hann Bel Air Partage : Alain CLAESSEN
Fos Tango Passion : Diégo NUNEZ
IF : Daniel BLASCO
Le Cercle littéraire Fosséen : Régine FRANCESCHI
Li Dansaire Dou Grand Cavaou : Fernand Olive
Rétromobile du Golfe de Fos : Philippe JAVERZAC

Ateliers MPT et animateurs :

Abdos-Cuisses-Fessiers/Pilates/Total Body/
Stretching : Nathalie RIDEL
Abdos-Cuisses-Fessiers/Pilates : Karine SEGURA
Anglais/Atelier déco : Christelle RIBEIRO
Ateliers chorégraphiques/Danses de salon/Rock :
Lydie CHABEAUDIE
Bachata/Kizomba : Sébastien FERREIRA
Création sur tissu/Broderie-boutis/
Peinture « adultes » : Marie-José GRANIER
Danse Africaine/Coupé-décalé/Ragga : Jean OHOUMAN
Danse Orientale : Virginie STREF
Danse Polynésienne : Maëva CHAUMARD
Espagnol : Maggie ACKE MELO
Éveil à la danse/Ladies Style/Zumba : Myriam RIHANE
Fit Forme/Corde à sauter/Trampoline enfants : Sény CISSE
Guitare : Christophe LARUE
Italien : Francesca SUPPO PIZZI
Danse contemporaine/Modern Jazz : Colomba
ANSALDO RUIZ
Mosaïque/Vitrail : Éléonore GIRIN
Pause détente relaxation : Fabienne ROUSSEAU
Peinture « enfants » : Marie-José MEDINA
Percussions : Jean-Christophe MUNOZ
Poterie/Raku : Nathalie PORTE
Qi Gong : Sabrina BARRIER
Salsa : Patrick PUGINIER
Yoga : Sylvie LE TREUT
Scènes & Cinés
Maison pour Tous : 04.42.47.71.66



FFCT
Fédération Française
de Cyclisme
Tourisme

À vélo tout est possible
#Département #Chasse

CLUB
CYCLOTOURISTE

COMITÉ DÉPARTEMENTAL
DE CYCLOTOURISME
DES Bouches-du-Rhône

AUTIER
SUD MEY
Club Fossion
Cyclotourisme

ATTENTION
CYCLOTOURISME



Office Fosséen des Sports

Maison de la Mer et des Sports
230 Avenue du Sable d'Or, 13270 Fos-sur-Mer
Téléphone ☎ 04 42 11 36 78
☎ 04 42 11 52 79

Maison pour Tous - Jas de Gouin

Allée des Pins, 13270 Fos-sur-Mer
Téléphone ☎ 04 42 47 71 66

pour en savoir plus : www.fos-sur-mer.fr



FOS
Mobile

