



Chères Familles des Bouches-du-Rhône,

Au nom de l'UDAF13 je suis particulièrement heureux de vous retrouver lors de ce nouveau « Famillathlon » organisé sur notre département. Cette journée, nous l'avons conçue et réalisée avec nos partenaires sportifs comme un moment convivial et ouvert à tous, de découverte et de partage de la pratique sportive en famille.

Le sport en famille, outre ses effets bénéfiques sur la santé est une inépuisable source d'épanouissement et de bien être grâce au partage intergénérationnel qu'il occasionne.

Nous espérons qu'ayant ainsi pratiqué les nombreuses activités proposées tout au long de la journée vous aurez envie de prolonger ce bon moment par une pratique sportive régulière, familiale et conviviale.

Faisant mienne la devise Olympique, « l'important est de participer », je vous invite à vivre pleinement cette excellente journée en famille.

Christophe Magnan
Président de l'UDAF13

Famillathlon, c'est...

- Un rendez-vous pour les familles pour partager et pratiquer gratuitement les nombreux sports et animations proposés : athlétisme, gymnastique, marche nordique, sports collectifs inter génération, arts martiaux, baby gym, boxe, escalade, pétanque, volley, roller...
- Des activités et animations ouvertes à toutes les générations et toutes les aptitudes
- Des ateliers d'information sur la prévention, la santé, la solidarité...
- L'intégration d'handisports (handi boxe – sports adaptés...)

Le Pass'Sport

Ce livret est le Pass'Sport qui vous présente la journée et les acteurs présents, et vous permet de vous orienter vers les différents stands et ateliers.

Dans ce livret vous trouverez des icônes à faire tamponner lors de
Chaque enfant ayant validé 10 sports ou at

La journée

Le Famillathlon a pour vocation de faire découvrir ou redécouvrir aux différentes générations le plaisir et les bienfaits générés par le sport et les activités sportives; de motiver les familles à prendre du temps pour les pratiquer régulièrement !

Parce qu'il est de plus en plus difficile de concilier la vie de famille avec la vie professionnelle, le Famillathlon invite les familles à prendre du temps pour pratiquer du sport ensemble lors d'une grande journée nationale... mais aussi toute l'année !

Programme et temps forts

- 10h Ouverture de la journée
Accueil des familles
- 10h30 Echauffement Marche nordique
- 11h00 Cross des Familles
- 11h30 Cours-démonstration Zumba
- 12h00 Discours institutionnels et élus

**A vos pique-niques
dans les jardins du parc Borély !**

- 14h00 Cours-démonstration de Zumba
- 14h30 Cours-démonstration Double Dutch
Lancement des tournois
- 15h00 Cours-démonstration Avifit (aviron)
- 15h30 Echauffement Marche nordique
- 16h00 Cross Des Familles
Résultats des tournois et récompenses
- 16h30 Flashmob des Familles !

**Participez aux
tournois à partir
de 14h30 :**

Volley
Ping-pong
Echecs
Hockey/gazon

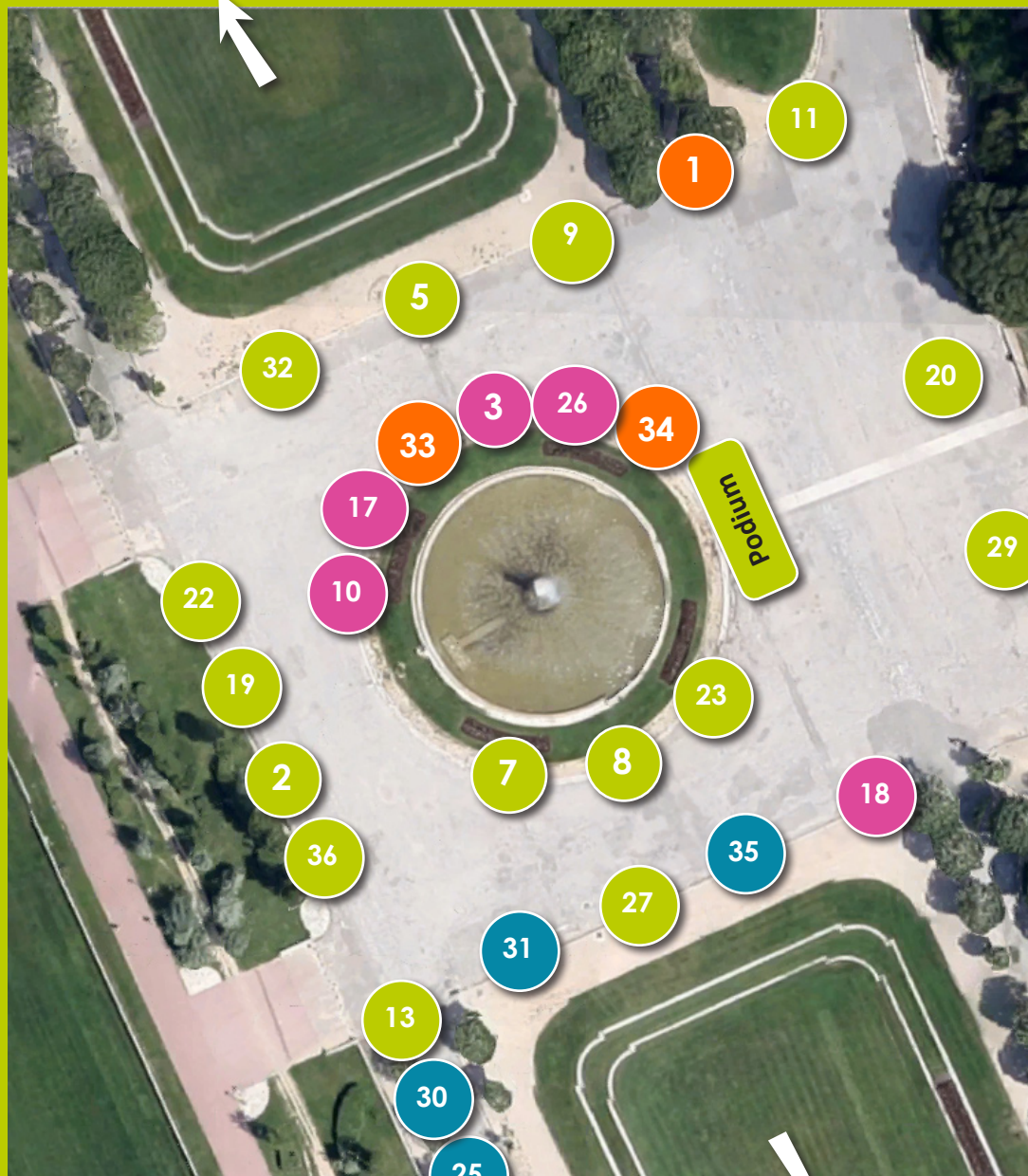
*(inscriptions auprès
des clubs)*

Le passage sur l'aire de sport ou de jeux ou le stand concerné.

Chaque famille pourra tirer au sort un lot !!!

Grâce à la carte, trouve les sports
auxquels tu souhaites po

Entrée du Parc



Chateau

s ou animations
participer !



Stands et activités

1. Accueil
2. Aïki Vu Dao
3. Atelier maquillage
4. Aviron
5. Boxe - Handiboxe
6. Cirque
7. Corps accord (danse enfants)
8. Danse
9. Double Dutch
10. Echecs
11. Escalade
12. Espace petite enfance
13. Expression corporelle
14. Frisbee
15. Football
16. Hockey sur gazon
17. Jeux coopératifs
18. Jeu de l'oie géant
19. Judo / Taï Chi Chuan
20. Kid Stadium
21. Kimball
22. Krav Maga
23. Marche nordique / conseils running
24. Marins-Pompiers
25. Massage assis
26. Parrainage de proximité
27. Pétanque
28. Pétéka
29. Ping tour
30. Reflexologie plantaire
31. Remise en forme
32. Roller et trottinette
33. Stand FSGT
34. Stand UDAF + Médaille de la Famille
35. Test évaluation de la Forme
36. Viet Vu Dao
37. Volley

Volley

Activités UDAF
(stand UDAF)

Aïki Vu Dao

Atelier
maquillage

Viet Vu Dao

Marche
nordique

Test évaluation
de la Forme

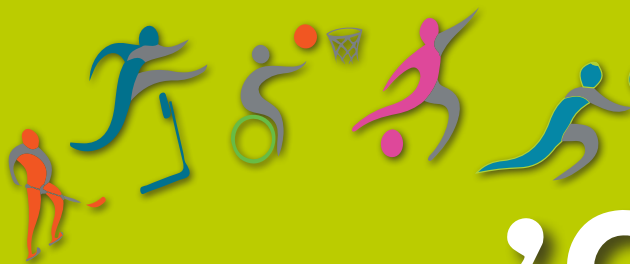
Participe au mo
et d'ateliers puis
le Pass'Sport pou

Roller
et trottinette

Remise en forme

Au bout de 10 sports ou

Reflexologie
plantaire



Pompiers

Ping tour

Pétéka

Pass'S

Pétanque

Parrainage

Massage assis

Krav Maga

Aviron

Boxe -
Handiboxe

Cirque

Danse

Corps Accord

Cross
des Familles
(stand FSGT)

Maximum de sports
à faire tamponner
pour chaque activité !

activités, gagne un lot !!!



Sport !

Double Dutch

Echecs

Escalade

Espace
petite enfance

Expression
corporelle

Frisbee

Football

Hockey sur
gazon

Kimball

Kid Stadium

Judo /
Taï Chi
Chuan

Jeu de l'oie
géant

Jeux
coopératifs

Clubs et contact

• FSGT



Affinitaire par ses racines travaillistes et son implication dans le monde du travail, la FSGT est une fédération sportive d'éducation populaire omnisport qui permet la pratique de près d'une centaine d'activités grâce à une licence unique. Le comité 13 s'active et innove pour une pratique sportive diversifiée. Il développe des projets porteurs de convivialité, de solidarité, de citoyenneté, d'éducation et de santé pour un sport, pour tous...

<http://www.fsgt.org/comites/comite13>

• LIGUE DE PROVENCE ATHLETISME



La Ligue de Provence d'Athlétisme a pour objet de développer et de contrôler la pratique de l'Athlétisme sous toutes ses formes dans le cadre de la délégation accordée par le Ministère chargé des Sports à la FFA et dans celui du développement durable, de défendre les intérêts moraux et matériels de l'Athlétisme, d'assurer la représentation de l'Athlétisme sur le plan régional.

<http://ligueprovence.athle.org/>

• CLUB MIDORI / SAUVEGARDE 13



Le club MIDORI célèbre ses 40 ans d'existence en 2016 et regroupe actuellement plus de 250 membres. Cette association propose à ses adhérents des cours de Judo, Kung-fu, Aikido et Tai Chi Chuan dans le 9^{ème} arrondissement de Marseille, pour un public d'enfants et d'adultes de 3 à 90 ans. Depuis sa création le projet associatif du Midori comporte un volet d'ouverture vers les personnes en situation de handicap. Nous nous attachons à recréer l'esprit d'une grande famille où chacun a sa place et participe à l'épanouissement de tous, dans l'effort et la convivialité. Un bon pratiquant d'arts martiaux doit développer une certaine philosophie de vie, l'enseignant diplômé d'Etat doit lui montrer la voie. Un club de Judo et d'arts martiaux n'est pas qu'une salle de sport, c'est un Dojo où il y a des rituels de respect très importants, c'est l'endroit où l'on étudie la voie.

• CDTT 13



Le Comité Départemental des Bouches du Rhône de Tennis de Table vise à fédérer les clubs du département mais également à promouvoir et faire pratiquer à tous les publics le tennis de table sous toutes ses formes de pratique à partir de 4 ans.

<http://www.cdtt13.fr/>

• MEYGALOSPORT

Meygalosport vous propose diverses animations sportives ! Titulaires de brevet d'état sportif, nous mettons à votre service nos compétences d'encadrement tout en respectant la sécurité afin que chaque participant puisse trouver dans ces moments d'efforts, plaisir et partage. Nous offrons la possibilité de découvrir la pratique de multiples activités sportives: VTT, Escalade, Sports de ballons, de raquettes / Organisation de semaines multi-activités pendant les vacances scolaires.

<http://www.meygalosport.fr/>

• AMSCAS



AMSCAS

Association sportive fondée en 2004 par des riders professionnels, AMSCAS propose des cours de roller, des animations glisse et des événements sportifs sur Marseille et la Région PACA. Tous les cours et entraînements sont dispensés par des éducateurs sportifs diplômés d'Etat. Ouvert à partir de l'âge de 6 ans, les niveaux de pratiques vont de l'initiation au perfectionnement jusqu'à la maîtrise. Des cours destinés aux adultes sont également effectués sur Marseille.

<http://www.amscas.net/>

• TEAM SKMS



Officiels en PACA.

Le club SKMS Academy a vu le jour le 4 Septembre 2014, son nom fait référence au nouveau style martial SKMS (Sambo Krav Maga System). Ce nouvel art martial fut créé par Christian Maccari, en fusionnant les deux associations SDP Sud Est (Self Défense Pratique Sud Est) et ASCM (Athlétique Sambo Combat Marseille). Issus de l'Ecole de Self Défense Pratique de Maître Tamas Weber dont nous sommes les représentants

<http://skmsacademy.com/>

• COMITE DEPARTEMENTAL 13 DE HOCKEY SUR GAZON



Le CD13 Hockey sur Gazon et Salle a pour objectif en la personne de Jacques Odoux Président et Jean Claude SCHINLE Agent de développement de proposer la pratique du hockey sur gazon dans les écoles - collèges - lycées - centres de loisirs - stages multi-activités (vacances scolaires). Nous intervenons pour les entraînements, rencontres dans les clubs de Marseille Aix et Salon. Le CD13 représente la Fédération Française de Hockey sur Gazon et Salle.

<http://www.ffhockey.org/>

• JSKB



La JSKB est actuellement le plus grand club de la région PACA forte des ses 187 licenciés nous pratiquons le kick boxing, le full contact, le KI, et le free fight combat libre. Nous sommes club pilote national pour l'handiboxe créé par Alain Sportouch y a 10 ans. Cette nouvelle discipline est une pure réussite pour toute les personnes en situation d'handicap qui la pratique. Notre devise : Force et Honneur.

<https://www.facebook.com/JskbJeremySportouchKickBoxing/>

• CAJL



Le Centre Amitié Jeunes et Loisirs, association au service de la famille, propose depuis plus de 30 ans tout un panel de services aux familles comme des centres aérés, des places de crèches, des places de garderies périscolaires, des activités TAP, des clubs seniors, un Point Cyb proposant des cours d'informatique (tout public), dans plusieurs arrondissements de Marseille.

<http://cajl.free.fr/>

• AIKI VU DAO AKA CLUB



L'Aïki Vu Dao est une école d'arts martiaux traditionnels vietnamiens (AMVT). L'aïkivudao propose une vision de l'aïkido dont les principes rejoignent la culture vietnamienne avec par exemple la transmission de quyens (katas). A la différence d'écoles d'aïkido traditionnelles, l'aïkivudao insiste beaucoup plus sur le travail des attaques pieds et poings, plutôt que sur les saisies ou les coupes. Dans ce but les attaques sont étudiées comme en Karaté ou Vietvudao. Les techniques sont celles de l'aïkido fondé par le maître Morihei Ueshiba et transmis par ses représentants en France depuis des dizaines d'années. La FAKVDF est affiliée à la World Fédération of Vietnam Vo Co Truyen.

<http://www.aikivudao.com/>

• LIGUE PACA DE PETANQUE ET JEU PROVENÇAL



La Ligue Provence Alpes Côte d'Azur de Pétanque et de Jeu Provençal est un organe déconcentré régional de la Fédération Française de Pétanque et Jeu Provençal qui a été créé en 1977. Dans ses actions de développement et de promotion de sa discipline la Ligue propose des ateliers pédagogiques et ludiques pour s'initier à la Pétanque et aux jeux de boules.

<http://www.petanque-pacaffjp.org/>

• ROWING CLUB



Depuis 1910, le Rowing Club de Marseille s'engage à satisfaire le plus grand nombre de pratiquants et garantir un niveau compétitif. En s'appuyant sur les valeurs qui caractérisent notre sport : le dépassement de soi, la solidarité, le respect, l'humilité, et la beauté.

<http://www.rowingmarseille.club/>

• PARRAINAGE DE PROXIMITE 13



Association
Parrainage
de Proximité

Association de prévention et protection de l'enfance créée en 2010, notre association est la seule association de Parrainage de Proximité à agir dans les Bouches-du-Rhône. Notre objectif est d'aider les enfants de ce département en situation d'isolement via la mise en place d'un parrainage

de proximité. Nous apportons un cadre légal afin de les aider à construire leur avenir, en créant et en développant des réseaux de liens de solidarité autour d'eux et de leur famille.

<http://parrainagedeproximite13.com>

• ASSOCIATION DE LA MEDAILLE DE LA FAMILLE

La Médaille Française de la Famille a été créée par décret en 1920, la Nation reconnaissant ainsi les mérites des mères, en fonction certes, du nombre de leurs enfants, mais surtout en regard de l'éducation qu'elles leur ont assurée. Les pères comme les mères sont sensibles au symbole que représente cette médaille, aujourd'hui plus encore que jadis, adaptée à l'évolution de la société française. L'association d'entraide continue à répondre aux besoins des personnes honorées et de leur famille.

• FAVEC



Seule Fédération d'association de conjoints survivants, apolitique et non confessionnelle, reconnue d'utilité publique la FAVEC accueille, écoute, informe, accompagne les veuves, les veufs, les orphelins et défend leurs droits. Elle propose aux veuves, aux veufs et aux orphelins plus de 1 000 points d'accueil et d'information sur le deuil et ses conséquences dans

toute la France.





2016
FAMILLATHLON
le rendez-vous du sport santé solidarité en famille

Retrouvez toutes les informations sur
www.famillathlon13.fr

Accès au parc Borély :

Métro ligne 2
station rond-Point du Prado
Bus 19, 44 ou 83

et suivez l'udaf13 sur

www.udaf13.fr
www.facebook.com/UDAF13
twitter.com/Udaf_13

A propos de l'UDAF13 :



L'Union des Associations Familiales des Bouches-du-Rhône fédère plus de 135 associations familiales œuvrant au service des familles. Elle est consultée sur tous les projets touchant à la vie des familles (éducation, parentalité, scolarité, logement, santé etc.) L'UDAF13 siège dans toutes les instances où se décident et se mettent en œuvre les politiques concernant

les familles. L'UDAF13 emploie 130 collaborateurs dans la mise en œuvre de ses missions institutionnelles et de services aux familles.