

DIMANCHE 3 SEPTEMBRE 2023

10h à 12h et 14h à 17h



SPORT

en Famille & Loisirs



WWW.FOS-SUR-MER.FR - 04 42 11 36 78 - f t i s y o u t u b



PROGRAMME

JOURNÉE ANNULÉE EN CAS D'INTEMPÉRIES

Toute la journée de 10h à 17h, inscription aux activités, pour la rentrée 2023-2024, démonstrations, initiations, animations musicales, structures gonflables pour enfants, hoverboards, parcours avec trottinettes électriques tout terrain, buvettes...

MATIN

10H à 12H ACCUEIL DES PARTICIPANTS

Stand Office Fosséen des Sports

Pelouse Stage Nautique

- **10h à 12h**
Initiation au tir sportif - Hand Ball - Athlétisme - Tir à l'Arc - Pancrace, kick boxing, MMA - Judo Ju-jitsu - Rugby - Karaté - Volley ball - Fos Pêche
Plaisance, simulateur pêche au gros.
Direction des Sports
- **10h**
ES Fos (tir au but-petit jeu-jonglage)
Club Gymnique
Renforcement musculaire
- **10h30**
Club Gymnique Latino
- **11h**
Club Gymnique Gymnastique rythmique
- **11h à 11h20**
Fos Country



Parking Stade Nautique

- **10h à 12h**
Vélo Club Balades VTT
Randonnée route / Parcours maniabilité
Basket

Tennis couvert

- **10h à 12h**
Tennis de table
Tennis - Badminton
- **11h**
Badminton Pro
démonstration



Maison pour Tous/Jas de Gouin

- **10h / 10h30**
Qi Gong (*Initiation*)
- **10h30**
Atelier Poterie (*Initiation plaque*)
- **10h30 / 11h**
Abdos/Fessiers (*Initiation*)
- **10h30 / 12h**
Atelier Peinture enfants (*Initiation*)
- **11h / 11h30**
Danse Polynésienne (*Démo-Initiation*) -
Total Body (*Initiation*) - Yoga (*Initiation*)
- **11h15 / 11h30**
Salsa (*Démo*)
- **11h30 / 12h**
Li Dansaire Dou Grand Cavaou (*Démo*)
Pilate (*Initiation*) - Qi Gong (*Initiation*)

Base de voile et de Kayak

- **10h / 12h**
Sortie et initiation dériveur
et catamaran (CFV*)
Stand Up Paddle (Fun Fos) Laser Pico
(EVM**)
Société Fosséenne de Joute
- **10h / 12h30**
Initiation Canoë et Kayak (FCK***)

Stade nautique municipal

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

* Centre Fosséen de Voile - ** École de voile municipale - *** Fos Canoë Kayak

APRÈS-MIDI

14H à 17H ACCUEIL DES PARTICIPANTS



Stand Office Fosséen des Sports

Pelouse Stade Nautique

- **14h à 17h**
Initiation au tir sportif - Hand Ball
Tir à l'arc - Pancrace, kick boxing - MMA
Judo Ju-jitsu - Karaté - Rugby - Athlétisme
Volley Ball - ES Fos - Fos Pêche Plaisance,
simulateur pêche au gros.
Direction des Sports
- **14h**
Club Gymnique Majorettes
- **14h20**
Club Gymnique Zumba
- **14h30**
Fos Rando Marche Nordique
(RDV devant stand)
- **14h30**
Boule des Pins
Tir à l'arc (démo) - Initiation Zumba
- **15h**
Club Gymnique Latino
Karaté (démo)
- **15h20**
Club Gymnique Hip Hop ados
- **15h30**
Club Gymnique Initiation Hip Hop
- **16h**
ES Fos (tir au but-petit jeu-jonglage)
Club Gymnique Renforcement musculaire

Parking Stade Nautique

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

Tennis couvert

- **14h à 17h**
Tennis de table - Tennis
Badminton
- **15h**
Badminton Pro démonstration



Maison pour tous/Jas de Gouin

- **14h / 17h**
Atelier Peinture enfants (initiation)
- **14h / 14h30**
Zumba (initiation)
Danse Country (démo)
- **14h30 / 15h**
Fit Forme (démo ; initiation)
- **15h / 15h30**
Danse de Salon ; Rock (démo ; initiation)
Danse Polynésienne (démo ; initiation)
- **15h30 / 16h**
Danse Orientale (démo ; initiation)
- **16h**
Atelier Poterie (initiation plaque)
- **16h / 16h30**
Danse Africaine (démo)
Percussions (démo ; initiation)
- **16h15 / 16h30**
Mix Modern Jazz (démo)
- **16h30 / 16h45**
Bachata/Kizomba (démo)
- **16h30 / 17h**
Yoga (Initiation)

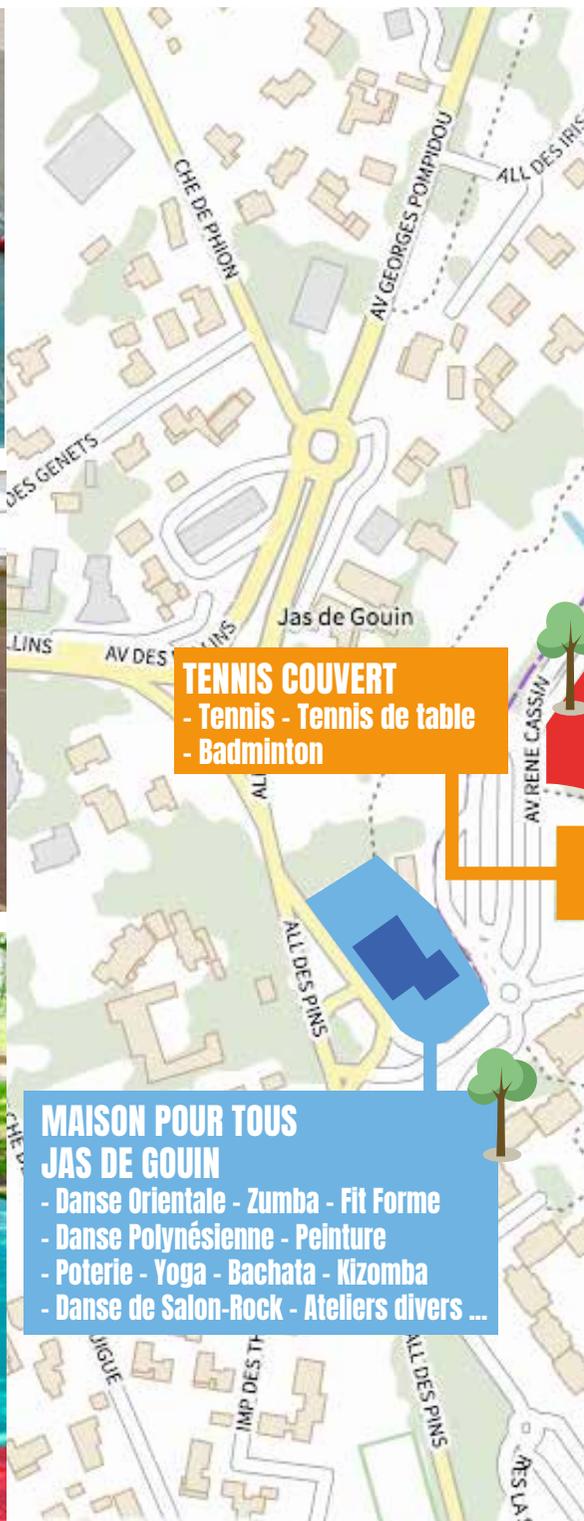


Base de voile et de kayak

- **14h / 17h**
Sortie et initiation dériveur et catamaran
(CFV*) - Société Fosséenne de Joute
Stand Up Paddle (Fun Fos)
Laser Pico (EVM***) - Joute découverte
Rame traditionnelle - Initiation joute
provençale sur chariot (enfants)
- **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



TENNIS COUVERT

- Tennis - Tennis de table
- Badminton

MAISON POUR TOUS JAS DE GOUIN

- Danse Orientale - Zumba - Fit Forme
- Danse Polynésienne - Peinture
- Poterie - Yoga - Bachata - Kizomba
- Danse de Salon-Rock - Ateliers divers ...



PARCOURS CYCLO

JEUX ET BASKET

CENTRE NAUTIQUE

Bassin intérieur ou extérieur
- Fos natation - Club de plongée

PELOUSE

- Direction des Sports - Volley-ball - Tir à l'arc - Archers
- Tir sportif - Athlétisme - Majorettes - Sports contact
- Rando - Gymnastique rythmique - Boule - Rugby - Foot
- Karaté - Judo - Hand-ball - Simulateur pêche au gros

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



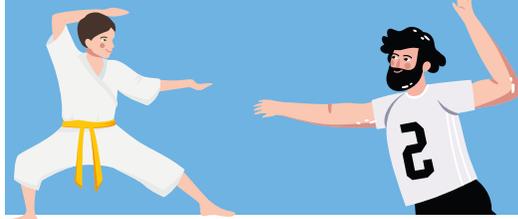
OFFICE FOSSÉEN DES SPORTS

(34 clubs affiliés)

Président de l'OFS : Jean-Yves RAMOS

Associations et Présidents(es) :

Archers de l'Hauture : Monique ROBERT
Badminton club Fosséen : Lionel CAMPANI
Boule des Pins : Georges POUSSIERE
Budo Traditionnel Fosséen : Liliane VERBRIGGHE
Centre Fosséen de Voile : Sylvie KOETZEL
Club d'Education 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 : Philippe SAUTEL
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 Jean-Pierre NEGRIER
Animation musicale avec le groupe IF
Buvette avec l'association Fos Hann Bel Air Partage
Structure gonflable - Trotinettes - Hoverboards
avec LOISIRS EXPERIENCE

Associations et Présidents :

Croix Blanche : Rémi ARNAUDO
Fos Country : Michel FONTE
Fossa Mariana : Danièle LEROY
Fos Hann Bel Air Partage : Amédée PILONI
IF : Daniel BLASCO
Li Dansaire Dou Grand Cavaou : Fernand OLIVE
Amicale de la Réserve Communale
de Sécurité Civile : Michel MONCEL
Rétromobile du Golfe de Fos : Philippe JAVERZAC

Ateliers MPT et animateurs :

Anglais/Pti'Polyglottes : Christelle RIBEIRO
Bachata/Kizomba : Sébastien FERREIRA
Danse de Salon & Rock : Lydie CHABEAUDIE
Danse Orientale : Virginie STREF
Danse Polynésienne : Maeva CHAUMARD
Danse Africaine : Jean OHOUMAN
Espagnol : Maggie ACKE MELO
Fit Forme : Sény CISSE
Guitare : François CARPENTIER
Italien : Francesca SUPPO
Mix Modern Jazz : Colomba ANSALDO
Mosaïque : Eléonore GIRIN
Poterie : Nathalie PORTE
Patchwork : Agnès DESBOURDES
Peinture/Broderie : Marie-Josée GRANIER
Peinture « Enfants » : Marie-José MEDINA
Percussions : Jean-Christophe MUNOZ
Pilates/Abdos Fessiers : Karine SEGURA
Qi Gong : Sabrina BARRIER
Salsa : Patrick PUGINIER
Sophrologie « Pause détente/Relaxation » :
Fabienne ROUSSEAU
Total Body/Abdo Fessiers/Pilates : Nathalie RIDEL
Yoga : Sylvie LETREUT
Zumba et Ladies Style : Myriam RHIANE





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 / 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

