

MASSILIA PARKOUR

SANS FRONTIÈRES

Parkour et cultures urbaines

14/17 ans - 7 jours

Ville de regroupement : Marseille

L'ESPRIT DU VOYAGE

Le **Parkour**, une activité physique qui consiste à franchir des obstacles et développer ses capacités de déplacement, sur l'inspiration des «Yamakasis». On apprend à le pratiquer avec des experts de la discipline à Miramas, beau centre spécialisé, mais on l'adapte ailleurs sur du mobilier urbain ou dans les Calanques. On profitera de l'**hiver doux** à Marseille pour faire des **visites insolites de tiers-lieux, découverte des fresques de street art**, Musée emblématique le **Mucem**. Et bien sur balades au bord des Calanques.



LE PROGRAMME

Jour 1 : Arrivée à Marseille et installation.

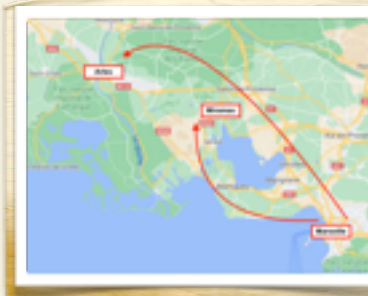
Jour 2 : Marseille balade jusqu'à «La Bonne Mère» pour profiter de la vue, visites insolites des quartiers cosmopolites et après-midi en **trottinette électrique** autour du vieux-port.

Jour 3 et 4 : Déplacement en train à Miramas, au bord de l'étang de Berre. Présentation du **Parkour**, entraînement et rencontres avec les « traceurs » sur leur **eco-lieu**. Une autre session de parkour est prévue soit sur Marseille soit dans les Calanques.

Jour 5 et 6 : Journée à Marseille, visite du **musée** incontournable le Mucem, la Friche de Belle Mai et autres lieux alternatifs réputés comme le **Bowl**, **skate park** mythique. Tout comme l'incontournable **Stade Vélodrome**. Balades dans les **Calanques Sugiton** petite rando et pique-nique sur la plage.

Jour 7 : Retour

(Ce programme est indicatif pour l'ordre chronologique, les contenus peuvent s'inverser. Il tiendra compte aussi des initiatives des participants qui interviennent sur les visites. Enfin, nous sommes dépendants des conditions météo qui peuvent modifier, voire annuler un contenu. Il faudra alors s'adapter... Avec le sourire !)



FORMALITES ET SANTE

- Passeport ou CNI en cours de validité.
- Carte européenne d'assurance maladie
- Etre à jour de ses vaccins DTP



Auberge de jeunesse centrale et confortable à Marseille



Dominante de **préparation collective** des repas. Quelques snacks / restaurants en ville et «saveurs locales».



Bus affrétés pour certains déplacements, ainsi que trains régionaux. Métro, trottinette électrique, marche à pied.



Directeur et animateurs diplômés (1 pour 8), jusqu'à à 24 participants.

Le prix comprend

L'hébergement, tous les transports au départ de la ville de regroupement, tous les repas, les visites, les animations et l'encadrement.