

# Sport & Brunch de la digue



MARSEILLE PROVENCE  
GASTRONOMIE

Provence Tourisme, dans le cadre de Marseille Provence Gastronomie, avec le soutien du Département des Bouches-du-Rhône et de la Métropole Aix-Marseille-Provence, poursuit son impétueuse vague événementielle sur la Digue du large. Dans le sillage des Jeux Olympiques, L'Appel du large propose une rentrée sous le signe du sport et, bien entendu, de la gastronomie avec les rendez-vous **Sport & Brunch de la digue**.

Un duo gagnant avec au programme **des séances de sport qui vont ponctuer les dimanches de septembre et d'octobre par des activités accessibles et variées : Yoga, Pilates, Afrovibe...** En bref, du sport au milieu de la Méditerranée pour mieux se ressourcer. Après l'effort, place au réconfort avec **les Brunchs de la digue. Tout un menu réalisé avec des produits locaux, de saison, sourcés et faits maison** pour un temps de partage et de farniente.

## PROGRAMMATION

### Dimanche 15 septembre

**Sport par Ió, de 9h30 à 10h30**

Afrovibe - Une discipline énergisante qui combine des techniques de fitness (squats, renforcement musculaire debout) et des mouvements de danse venant d'Afrique, du Moyen-Orient, du Brésil et des Caraïbes.

**Brunch par Bazarkitsch'n & Rodéo Cuisto - de 11h à 15h**

Menu : café ou thé / un jus / œufs brouillés, Gomasio, aneth et scones maison ou option viande brochette satay (cuisson minute à la plancha) / maxi blini, crème de petits pois, légumes de saison et condiments / Muffins avec fruits de saison et chantilly maison à la fleur d'oranger.

### Dimanche 22 septembre

**Sport par Ió, de 9h30 à 10h30**

Yoga - Une discipline physique, mentale et spirituelle originaire de l'Inde ancienne. Il se compose de diverses pratiques visant à atteindre l'harmonie entre le corps et l'esprit.

**Brunch par Sopa.a.a - de 11h à 15h**

Menu : café ou thé / jus de fruits ou citronnade / club sandwich (yahourt, petit épeautre, dip haricots verts basilic pistache, tomates, jambon ou courgettes grillées, épinards, chèvre frais du Rove) / crème de cresson, œuf mollet, ciboulette et gressins / viennoiseries (coussin feuilleté fourré) / yahourts figues fraîches, sirop de feuille de figuier, tahini, granola aux noix.

## Dimanche 29 septembre

### Sport par Ió, de 9h30 à 10h30

Qi Gong - Cette discipline s'appuie sur des techniques complémentaires du mouvement, de la respiration, de l'attention au geste juste et adapté. Pratique d'intensité modérée caractérisée par des mouvements lents, doux et harmonieux, le Qi Gong fait partie intégrante de la médecine chinoise traditionnelle.

### Brunch par Bazarkitsch'n & Rodéo Cuisto - de 11h à 15h

Menu : café ou thé / un jus / œufs brouillés, Gomasio, aneth et scones maison ou option viande brochette satay (cuisson minute à la plancha) / maxi blini, crème de petits pois, légumes de saison et condiments / Muffins avec fruits de saison et chantilly maison à la fleur d'oranger.

## Dimanche 6 octobre

### Sport par Ió, de 9h30 à 10h30

Pilates - Inspirée des attitudes animales, de leurs étirements, des gestes sportifs et de certaines formes de yoga, la méthode Pilates vise à rééquilibrer les muscles posturaux en travaillant les groupes musculaires antagonistes.

### Brunch par Sopa.a.a – de 11h à 15h

Menu : café ou thé / jus de fruits ou citronnade / club sandwich (yahourt, petit épeautre, dip haricots verts basilic pistache, tomates, jambon ou courgettes grillées, épinards, chèvre frais du Rove) / crème de cresson, œuf mollet, ciboulette et gressins /viennoiseries (cousin feuilleté fourré) / yahourts figues fraîches, sirop de feuille de figuier, tahini, granola aux noix.

## Dimanche 13 octobre

### Sport par Ió, de 9h30 à 10h30

BootCamp - Un atelier tonique et accessible à tous. Abdos, pompes, tentes, squats, gainage... Ce « circuit training fonctionnel » enchaîne des séries d'exercices de haute intensité (Hiit Training) entrecoupées par quelques secondes d'activités plus douces.

### Brunch par Sopa.a.a – de 11h à 15h

Menu : café ou thé / jus de fruits ou citronnade / club sandwich (yahourt, petit épeautre, dip haricots verts basilic pistache, tomates, jambon ou courgettes grillées, épinards, chèvre frais du Rove) / crème de cresson, œuf mollet, ciboulette et gressins /viennoiseries (cousin feuilleté fourré) / yahourts figues fraîches, sirop de feuille de figuier, tahini, granola aux noix.

## LES OPTIONS AU CHOIX

---

### Le Duo sport & brunch :

- Les dimanches 15, 22, 29 septembre & 6,13 octobre.
- Départs depuis le Mucem, quai Robert Laffont : 8h30 et 9h
- Retours : 14h30 et 15h.
- Jauge : 120 personnes
- Déconseillé au moins de 16 ans

Tarif : 50 € / pers. incluant la navette

### Sport uniquement :

Cours d'une heure proposé par Ió de 9h30 à 10h30

Les participants sont invités à venir avec : casquette, tenue sportive, tapis, gourde, écran solaire.

- Départs depuis le Mucem, quai Robert Laffont à 8h30 et 9h
- Retours : 10h45 et 11h15
- Jauge : 120 personnes
- Déconseillé au moins de 16 ans

Tarif : 30 € (séance sportive + navette maritime A/R)

### Brunch uniquement :

Proposé, selon les dates, par Mélanie Fernandez et Matheus Manfredini de Sopa.a.a ou par Brunch par Bazarkitsch'n & Rodéo Cuisto de 11h à 15h.

- Départs depuis le Mucem, quai Robert Laffont à 11h30 et 12h
- Retours : 14h30 et 15h
- Jauge : 120 personnes

Tarif : 40 € (brunch + navette maritime A/R)

Uniquement sur réservation.  
Menus susceptibles de modifications.

**Sans oublier, les Apéros de la digue qui poursuivent leur traversée jusqu'en septembre (les 6, 10, 12 & 13 septembre) et une Escale (le 4 septembre).**

---

**Info & réservation : [www.mpgastronomie.fr](http://www.mpgastronomie.fr)**

---

### ... PROVENCE TOURISME AVEC MARSEILLE PROVENCE GASTRONOMIE

MPG2019 s'est inscrit dans la volonté du Département de développer et valoriser la filière de la gastronomie, fondamentale en raison de ses liens avec la filière agricole, la culture, la santé publique et un certain art de vivre, facteur d'attractivité du territoire. Depuis la dynamique n'est pas retombée et la Provence renforce chaque année sa place parmi les destinations gastronomiques en France et sur le bassin méditerranéen.

Au fil des ans, la programmation MPGastronomie se décline sur le territoire et se renouvelle : les Dîners préhistoriques, **le Street Food Festival**, **les Dîners insolites**, **le Grand Repas**, **le Banquet solidaire de Notre-Dame** et **l'Appel du large** qui n'a pas fini de surprendre en cette année olympique !

---

Provence Tourisme agit en faveur d'un tourisme responsable, aligné sur les directives du schéma de développement du tourisme et des loisirs 2022-2025. Les actions se concentrent sur la gestion des flux, l'Expérience Provence et le développement d'une attractivité à "haute valeur responsable". L'objectif principal est de faire des Bouches-du-Rhône un exemple de tourisme durable, mettant l'accent sur les résidents et favorisant le développement local et inclusif. Provence Tourisme s'engage dans la certification ISO 20121 pour ses événements, démontrant son vif intérêt envers des pratiques durables sur les plans social, économique et environnemental, afin de garantir une gestion optimale des impacts et de promouvoir un tourisme respectueux des normes les plus élevées en matière de durabilité.

---

### Contact presse :

Marie Lansonneur – [mlansonneur@myprovence.fr](mailto:mlansonneur@myprovence.fr) – 04 91 13 84 06

---