

7^{ÈME} JOURNÉE NATUR 'AIN SPORTS



Ne pas rater sur la voie publique

ACTIVITÉS
GRATUITES

Initiation aux Sports
de Pleine Nature



16 Septembre 2018
de 10h à 18h

Espace Nature et Loisirs
La Grange du Pin - Cuisiat



Buvette et Restauration
sur place

Programme des sports au dos



Programme des activités :

Terrestres : 13

- Aïkido** : Démonstrations et initiation
- Athlétisme (SA*)(H*)** : Marche nordique
- Beach-Volley** : Découverte et initiation (*sous réserve*)
- Clubs Alpins (SA*)** : Escalade sur un mur artificiel
- Montagne et Escalade** : Escalade sur un mur artificiel
- Course d'Orientation (SA*)** : Petit parcours d'initiation à la C.O.
- Cyclisme** : Circuit d'environ 40 km (2 sorties encadrées, à 10H et 14H.)
- Cyclotourisme (H*)** : Parcours de maniabilité à VTT
- Équitation (SA*)(H*)** : Promenades tenues en main (*poneys et cheval*)
- Golf (SA*)** : Pratique sur une structure gonflable
- Gym Volontaire (SA*)** : Chaussures Kangoo (*chaussures de sport à rebonds*) et Aéroboxe (*boxe pieds/poings sans contact et mouvements fitness*)
- Randonnée Pédestre (SA*)(H*)** : Parcours autour du lac et/ou dans les bois
- Sports pour Tous** : Speed-ball (*sport de raquettes*)
- Tir à l'Arc** : Tir à l'arc nature sur silhouettes 3D

Nautiques : 5

- Aviron** : Bateaux découverte
- Canoë-Kayak (SA*)** : Bateaux découverte des différentes disciplines du kayak (*slalom, descente, freestyle...*)
- Paddle** : Initiation sur planches de type surf avec rame
- Sports Sous-Marins (H*)** : Randonnée aquatique (*nage en eau vive*), baptêmes de plongée.
- Pêche** : Initiation pêche à la ligne depuis le bord du plan d'eau

Aérienne : 1

- Vol à Voile (SA)(H*)** : Simulateur de vol

Avec la participation du Comité de l'Ain de Sauvetage et Secourisme, du Pôle d'Evaluation Physique et Sportive 01, et de la Plateforme Sport Santé.

*SA : Sport Adapté. Ces activités proposent une initiation aux sportifs en situation de handicap mental et/ou psychique accompagnés d'un éducateur.

*H : Handisport. Ces activités proposent une initiation aux sportifs en situation de handicap physique ou sensoriel. Un Educateur Sportif Handisport sera présent pour vous conseiller.