

9^{ÈME} JOURNÉE **NATUR'AIN SPORTS**



CDOS
AIN

ENTREE
& ACTIVITES
GRATUITES

20 Septembre 2020
de 10h à 18h

Initiation aux sports de pleine nature

Parc de loisirs de Bouvent
Bourg-en-Bresse

Aïkido - Athlétisme - Aviron - Basket - Canoë-Kayak - Course d'Orientation
Cyclisme - Cyclotourisme - Équitation - Escalade - Golf - Handisport
Pêche - Randonnée Pédestre - Sauvetage et Secourisme - Sport Adapté
Sports Sous-Marins - Tir à l'Arc - Voile - Vol en Planeur



+ D'INFOS : CDOS 01
04 74 45 11 27 - www.cdos01.com

Terrestres : 13

- **Aïkido** : démonstration et initiation.
- **Athlétisme (SA)** : marche nordique (*départ 11h00 et 15h00*) + Exercices de motricité
- **Basket-ball** : initiation enfants (<12 ans) sur structure gonflable
- **Course d'Orientation (SA)** : petits parcours de découverte + labyrinthe
- **Cyclisme** : randonnée cycliste sur route de 20 km (parcours libre) et 40 km (*départ 14h00*)
- **Cyclotourisme** : parcours de maniabilité à VTT
- **Équitation (H) (SA)** : parcours ludique enfants dans le poney club éphémère (6 poneys)
- **Escalade** : avec le **Club Alpin** sur mur artificiel (6 voies)
- **Golf (SA)** : pratique sur structure gonflable
- **Randonnée Pédestre (SA)** : randonnée entre 5 et 10 km et initiation marche nordique senior (*départ 10h00 et 14h00*)
- **Sauvetage et Secourisme** : initiation à la pratique du massage cardiaque
- **Sports pour Tous (SA)** : speed-ball (sport de raquettes)
- **Tir à l'Arc** : initiation au tir sur cible

Nautiques : 5

- **Aviron (H)** : bateaux découverte (6) + aviron fitness sur ergomètres
- **Canoë-Kayak (SA)** : bateaux découverte (monoplace et biplaces) et de différentes disciplines (slalom, descente, freestyle...)
- **Pêche** : à la ligne depuis le bord du plan d'eau
- **Voile** : initiation au paddle
- **Sports Sous-Marins (H)** : baptême de plongée

Aérienne : 1

- **Vol en Planeur** : simulateur de vol

Avec la participation du **Pôle d'Évaluation Physique et Sportive 01**, de la **Plateforme Sport Santé** et la collaboration de la **Ville de Bourg-en-Bresse** et **CA3B**, dans le cadre du label "Terre de Jeux" 2024.

(H) : HANDISPORT. Ces activités proposent une initiation aux sportifs en situation de handicap physique ou sensoriel. Un éducateur sportif Handisport sera présent pour les conseiller.

(SA) : SPORT ADAPTÉ. Ces activités proposent une initiation aux sportifs en situation de handicap mental et/ou psychique accompagnés d'un(e) éducateur(rice).