

# 7<sup>ÈME</sup> JOURNÉE NATUR 'AIN SPORTS



Ne passez jamais 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

**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 (H\*)** : 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.