

8^{ÈME} JOURNÉE **NATUR'AIN** **SPORTS**



15 Septembre 2019
de 10h à 18h

ACTIVITÉS
GRATUITES

Initiation aux sports
de pleine nature



Espace Nature et Loisirs
La Grange du Pin - Cuisiat

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



+ d'infos : <https://www.facebook.com/cdos01>
04 74 45 11 27 - www.cdos01.com



avec la participation de :



Détail des activités :

TERRESTRES : 12

Aïkido : démonstrations et initiation

Athlétisme (SA*) : marche nordique (départs 11h et 16h) et exercices de motricité

Clubs Alpins et de Montagne (SA*) : escalade sur un mur artificiel (6 voies)

Course d'Orientation (SA*) : petit parcours de découverte et labyrinthe

Cyclisme : 2 circuits fléchés : 20 km (départ 10h30) et 40 km (départ 14h)

Cyclotourisme : VTT - maniabilité et circuits balisés : 4 km (départ 11h), 8 et 12 km

Équitation (SA*) (H*) : promenades tenues en main (4 poneys et 1 cheval)

Golf (SA*) : pratique sur une structure gonflable

Randonnée Pédestre (SA*) : 2 parcours : 10 km (départ 10h) et 3 km

3 parcours : 4, 8 et 14 km à Treffort (de 8h à 14h)

Sauvetage et Secourisme : initiation à la pratique du massage cardiaque

Sports pour Tous : speed-ball (sport de raquettes)

Tir à l'Arc : sur silhouettes 3D

NAUTIQUES : 4

Aviron (H*) : bateaux découverte (6 avirons) - ergomètres + aviron fitness

Canoë-Kayak (SA*) : bateaux découverte des différentes disciplines du kayak (slalom, descente, freestyle...) avec 4 monoplaces et 2 biplaces sur site

Sports Sous-Marins (H*) : baptêmes de plongée

Pêche : initiation depuis le bord du plan d'eau

AÉRIENNE : 1

Vol en Planeur (SA*) (H*) : simulateur de vol

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

*H : Handisport. Ces activités proposent une initiation aux sportifs en situations de handicap physique ou sensoriel. Un éducateur sportif handisport sera présent.