



**Le Comité Départemental Olympique et Sportif de l'Ain,**  
à l'initiative de sa Commission des Sports de Nature et du Développement Durable,  
en partenariat avec :

- la Direction Départementale de la Cohésion Sociale de l'Ain,
- le Conseil Départemental de l'Ain,
- la Communauté d'Agglomération du Bassin de Bourg-en-Bresse,
- la Commune de Val-Revermont,

**vous propose de découvrir et de vous initier aux Sports de Pleine Nature et au Développement Durable lors de sa :**



**8<sup>ÈME</sup> JOURNÉE**  
**NATUR'AIN**  
**SPORTS**

COMITÉ NATIONAL  
OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS  
CDOS  
AIN

**15 Septembre 2019**  
de 10h à 18h

**ACTIVITÉS GRATUITES**

**Initiation aux sports de pleine nature**

MANIFESTATION SPORTIVE  
Développement Durable  
Labelisée DDOS01

**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

Labelisé par  
**SENTEZ-VOUS SPORT**  
C'est aller plus loin dans le sport!

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

avec la participation de :

AIN le Département Val-Revermont MAIE Crédit Mutuel Pays de l'Ain Radio BS DECATHLON PEPS sport santé





# NATUR'AIN SPORTS

**Dimanche 15 Septembre 2019**  
**à l'Espace Loisirs et Nature de la Grange du Pin**  
**VAL-REVERMONT 01370 CUISIAT**



## **Principaux Objectifs :**

- Faire connaître à un large public la pratique des activités de pleine nature regroupées en 3 grandes familles :
  - Terrestre
  - Nautique
  - Aérienne

encadrées par près de 20 Comités départementaux sportifs concernés dans l'Ain ;

- Informer, communiquer et promouvoir sur le respect de l'environnement, la protection des espaces naturels, et évaluer les conséquences que chaque pratiquant a sur l'environnement et comment y remédier dans le cadre des orientations définies par Natura 2000 ;
- Promouvoir le sport santé et bien-être au cœur de la nature ;
- Favoriser le sport comme créateur de lien social.

## **Ouvert à tout public**

## **Entrée et activités gratuites**



## **PROGRAMME des ACTIVITÉS 2019**

**Ouverture au public de 10h00 à 18h00**

### **Terrestres : 12**

- **Aïkido** : démonstration et initiation.
- **Athlétisme (SA)** : marche nordique (*départ 11h00 et 16h00*) + Exercices de motricité
- **Club Alpin (SA)** : escalade sur mur artificiel (6 voies)
- **Course d'Orientation (SA)** : petits parcours de découverte + labyrinthe
- **Cyclisme** : randonnée cycliste sur route 20 km (*départ 10h30*) et 40 km (*départ 14h00*) avec arrivée au village de Treffort
- **Cyclotourisme** : parcours de maniabilité à VTT + circuits balisés 4 km (*départ 11h00*), 8 km et 12 km, de la Grange du Pin et de Treffort
- **Équitation (H) (SA)** : promenade tenue en main (4 poneys + 1 cheval)
- **Golf (SA)** : pratique sur structure gonflable
- **Randonnée Pédestre (SA)** : parcours de 3 km et 10 km (*départ 10h00*) de la Grange du Pin  
parcours de 4, 8 et 12 km (*départ 8h00 à 14h00*) de Treffort
- **Sauvetage et Secourisme** : initiation à la pratique du massage cardiaque
- **Sports pour Tous (SA)** : speed-ball (sport de raquettes)
- **Tir à l'Arc** : parcours nature avec tir sur silhouettes 3D

### **Nautiques : 4**

- **Aviron (H)** : bateaux découverte (6) + aviron fitness sur ergomètres
- **Canoë-Kayak (SA)** : bateaux découverte (4 monoplace et 2 biplaces) des différentes disciplines (slalom, descente, freestyle...)
- **Pêche** : à la ligne depuis le bord du plan d'eau
- **Sports Sous-Marins (H)** : baptême de plongée (descente le long d'un bout)

### **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 en collaboration avec **l'association des Diabétiques de l'Ain** pour la **Journée Sport-Santé-Prévention** avec Pôle médical (tests de glycémie), associations de santé, marché de producteurs locaux, etc...

**(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).



# IMPLANTATION DES ACTIVITÉS

