

LE
SPORT
C'EST DANS
ma
nature

*Bougez, respirez... dans les
Parcs naturels régionaux
du Nord-Pas de Calais*





3 POURQUOI « LE SPORT C'EST DANS MA NATURE ? »

4-5 Les Conseils généraux et la Région

6-7 Nous sommes tous concernés

8-9 Les sports de nature dans les Parcs naturels régionaux

10-11 LES PIEDS SUR TERRE

12-13 Randonnées pédestres

14-15 Randonnées vélo (cyclotourisme et VTT)

16-17 Triathlon, Course d'orientation

18-19 Randonnées équestres

20-21 Tir à l'Arc, Golf, Disc Golf, Cross Golf et Escalade

22-23 AU FIL DE L'EAU

24-25 Char à voile, pêche

26-27 Voile, Windsurf

28-29 Aviron, Longe côte, Canoë-Kayak, Plongée

30-31 Carte des Parcs naturels régionaux du Nord-Pas de Calais

32-33 LIBRE COMME L'AIR

34-35 Aérodrome, Montgolfière

36-37 Vol libre (cerf-volant, kitesurf, parapente)

38-43 Lieux de multiactivités, bases de loisirs

44-49 Bien dans sa tête, bien dans ses baskets

50-51 Pour être un sportif responsable

52-53 Rendez-vous dans les Parcs naturels régionaux

54-55 Zooms événements dans les Parcs

56-59 Contacts utiles



Les 3 Parcs naturels régionaux, Avesnois, Caps et Marais d'Opale et Scarpe-Escout occupent une superficie égale à

25% du Nord-Pas de Calais. Ils font partie d'une grande famille de 50 territoires en France classés par décret en « Parc naturel régional ». Ceux-ci valorisent notamment les milieux naturels et la biodiversité en lien avec les collectivités et au bénéfice des habitants.

Dans notre région, les Parcs naturels régionaux sont maillés par 3 500 km de parcours de découverte balisés qui encouragent la pratique des loisirs et des sports de nature. La mise en valeur du patrimoine culturel, paysager, vernaculaire et post-industriel de ces territoires favorise des découvertes étonnantes et souvent proches de chez soi. Prendre l'air, se dépenser, se ressourcer tout y est possible, à sa mesure et quelle que soit sa condition physique.

Cette brochure « Le sport, c'est dans ma nature » a vocation à attirer l'attention sur l'opportunité d'allier les sports et loisirs au grand air avec la découverte de milieux naturels préservés (forêts, plans d'eau, bocages...). La pratique de ces activités dans les Parcs naturels régionaux est propice au bien-être, à la préservation de la santé et au lien entre les personnes et les générations. On y redécouvre aussi sa région au hasard des sites à visiter et des rendez-vous culturels et sportifs.

Voici donc un aperçu de toutes ces pratiques « Les pieds sur terre », « Au fil de l'eau » et « Libre comme l'air ». Il met en avant des activités originales et insolites et témoigne des volontés des collectivités, fédérations, associations de faire partager leur passion et d'inviter à une découverte respectueuse des richesses environnementales du Nord-Pas de Calais.

Une première édition a vu le jour en janvier 2011 suite au diagnostic des activités sportives confié à Espaces naturels régionaux (ENRx), soutenu par la Direction régionale de la jeunesse et des sports et de la cohésion sociale (DRJSCS). Compte tenu de son succès, la Région Nord-Pas de Calais a souhaité sa réédition et sa diffusion.

INTRODUCTION

SPORT de nature

Le Nord- Pas de Calais, terre de sports de nature

Le Nord-Pas de Calais est une terre de sports où les champions ont toujours été nombreux (cyclisme, football, athlétisme, voile...). Au-delà des grands équipements connus, le Nord-Pas de Calais offre des sites naturels propices aux loisirs sportifs : le littoral et le Grand site national des caps, le bassin minier et ses terrils, les chemins de campagne, les espaces bocagers et forestiers, etc.

www.nordpasdecalais.fr

Les sports de nature une compétence départementale

Animateurs des Commissions départementales des espaces, sites et itinéraires (CDESI) relatifs aux sports de nature, les Conseils généraux exercent leurs compétences auprès de tous les acteurs concernés. Les sports de nature sont considérés comme des atouts sociaux et économiques et des opportunités de développement et de rayonnement du territoire.

www.cg59.fr

www.pasdecalais.fr





© Olivier DECOLLANGE

LA RÉGION NORD-PAS DE CALAIS,
AIME LES SPORTS DE NATURE !



RÉGION
NORD-PAS DE CALAIS

nordpasdecalais.fr

Nous sommes tous des sportifs de nature !

Ils se définissent comme des « activités physiques et sportives dont la pratique s'exerce en milieu naturel, agricole et forestier, terrestre, aquatique ou aérien, aménagé ou non » (ministère des sports, 2004).

Ils « permettent, de manière privilégiée, la découverte du milieu naturel » (Chambre de commerce et d'industrie, 2000).

Un tiers des français, de 15 à 75 ans, déclare pratiquer les sports de nature ! Ski, surf, voile, canoë, randonnée, escalade, équitation... et plus d'une personne sur deux quand on ajoute le vélo sous toutes ses formes.

Les motivations des pratiques sportives de nature

Jouer, s'amuser, participer
à des activités ludico-
sportives

Expérimenter
Tester

Découvrir, profiter,
admirer, apprécier
la beauté des sites

Rester libre, rechercher
des sensations plutôt que
des performances,
se dépasser

S'évader, se dépasser
se ressourcer

Être en sécurité
et en bonne santé

Rencontrer, partager
des moments conviviaux





Mieux connaître les pratiquants de sports de nature en milieu naturel en Nord-Pas de Calais

Les 2 enquêtes (régionale et littorale), menées en 2011 et 2012 par le réseau des acteurs de sports de nature en Nord-Pas de Calais et pilotées par la Direction régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale (DRJSCS), permettent à chaque porteur de projets sportifs, touristiques, territoriaux, associatifs d'appréhender le profil de ces usagers. Soit un recueil de 2 600 questionnaires au total.

En quelques mots : le sportif de nature est un multi-pratiquant dans 70% des cas, âgé de 45 ans en moyenne, licencié dans une association sportive dans seulement 20% des cas, il pratique souvent proche de chez lui et de manière très régulière.

→ Les activités physiques et sportives pratiquées : le randonneur pédestre est le sportif le plus souvent rencontré ; on note une spécificité littorale avec le vol libre, la voile, la pêche qui figurent dans le palmarès de tête.

La fréquence de pratique est régulière puisque 62% déclarent pratiquer au moins 1 fois par semaine.

→ Des exploitations et/ou focus à mener en fonction des projets :

les données de ces enquêtes sont disponibles pour éclairer certaines problématiques de porteurs de projets. Une extraction adaptée à chaque cas est possible et nécessite seulement la signature d'une convention et la formulation des besoins recherchés.

→ www.nord-pas-de-calais.drjscs.gouv.fr

Contact : Valérie Olivier

Coordination & animation par la Direction régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale (DRJSCS) du Nord-Pas de Calais.



Qu'est-ce qu'un Parc naturel régional ?

« Avec le sport et la culture, l'environnement est la troisième dimension de l'Olympisme »

Comité International Olympique (CIO)

Les Parcs naturels régionaux, institués il y a plus de 40 ans, ont pour objectif de protéger le patrimoine naturel et culturel remarquable, d'espaces ruraux de qualité mais fragiles, parce que menacés soit par la dévitalisation, soit par une trop forte pression urbaine ou touristique. Leur mission est de contribuer au développement économique social et harmonieux de leurs territoires en s'appuyant sur le respect de l'environnement. Nés d'une volonté locale (les communes formant le territoire du Parc s'engagent à travers une Charte à 12 ans), ils sont au nombre de 50 aujourd'hui à bénéficier du classement en « Parc naturel régional » attribué par le ministère en charge de l'Environnement, dont trois dans le Nord-Pas de Calais.





La Grange Dîmière
à Maroilles

Une identité rurale

Le Parc naturel régional de l'Avesnois est marqué par l'activité rurale et agricole. Ses paysages de bocage, les forêts et les cours d'eau recèlent une grande richesse biologique. Prairies, vergers, kiosques à danser, pierre bleue s'agrègent dans la mosaïque du Parc. Ce paysage rural est propice à la fabrication de bons produits laitiers dont le Maroilles, seul fromage classé AOP du Nord-Pas de Calais.

Quelques chiffres :

- 124 000 hectares,
- 138 communes,
- 157 000 habitants,
- 10 400 km de haies bocagères,
- 17 900 ha d'espaces boisés,
- 2 500 km de rivières.

→ **Maison du Parc naturel régional de l'Avesnois « Grange Dîmière »**
4, cour de l'Abbaye 59550 Maroilles
+33 (0)3 27 77 51 60

www.tourisme-avesnois.com
www.parc-naturel-avesnois



Le Luron
à Saint-Amand-les-Eaux

Patrimoine minier et milieux aquatiques

Premier PNR de France, créé en 1968, le Parc naturel régional Scarpe-Escout, entre Lille et Valenciennes, se caractérise par un riche patrimoine naturel (prairies humides, 4 forêts domaniales, cours d'eau...). Il recèle les vestiges de l'exploitation minière, richesse aujourd'hui reconnue au Patrimoine mondial de l'Unesco. L'activité des anciennes abbayes dont celle de Saint-Amand-les-Eaux proche de la rivière, la Scarpe, a façonné les paysages ruraux. Ce Parc forme avec son homologue côté wallon (B), le Parc naturel transfrontalier du Hainaut.

Quelques chiffres :

- 48 500 hectares,
- 55 communes,
- 190 000 habitants,
- 52 km de frontière avec la Belgique,
- 18 000 ha de zones humides,
- 12 300 ha d'espaces boisés,
- 7 villes portes,
- 3 communes associées.

→ **Maison du Parc naturel régional Scarpe-Escout**
357, rue Notre Dame d'Amour
59230 Saint-Amand-les-Eaux
+33 (0)3 27 19 19 70
www.pnr-scarpe-escout.fr



Le Manoir du Huisbois
à Colembert

Entre mer et marais

Le Parc naturel régional des Caps et Marais d'Opale s'étend du Grand site national des Deux Caps côté littoral, jusqu'au marais de Saint-Omer classé Réserve de biosphère par l'Unesco. À l'intérieur des terres, des massifs forestiers se conjuguent à un bocage vallonné composant un décor rural verdoyant. Puis, les collines d'Artois, domaine de la grande culture, s'achèvent en pentes douces jusqu'aux terres humides du marais audomarois.

Quelques chiffres :

- 136 500 hectares,
- 154 communes,
- 200 000 habitants,
- 50 km de littoral,
- 3 731 ha de marais,
- 4 communes associées.

→ **Maison du Parc naturel régional des Caps et Marais d'Opale**
Le manoir du Huisbois,
Le Wast BP22, 62142 Colembert
+33 (0)3 21 87 90 90
www.parc-opale.fr

ATHLÉTISME (DONT LES RAIDS ET TRAILS)

COURSE D'ORIENTATION

CYCLISME

CYCLOTOURISME

EQUITATION ET TOURISME ÉQUESTRE

GOLF

ESCALADE

RANDONNÉE PÉDESTRE

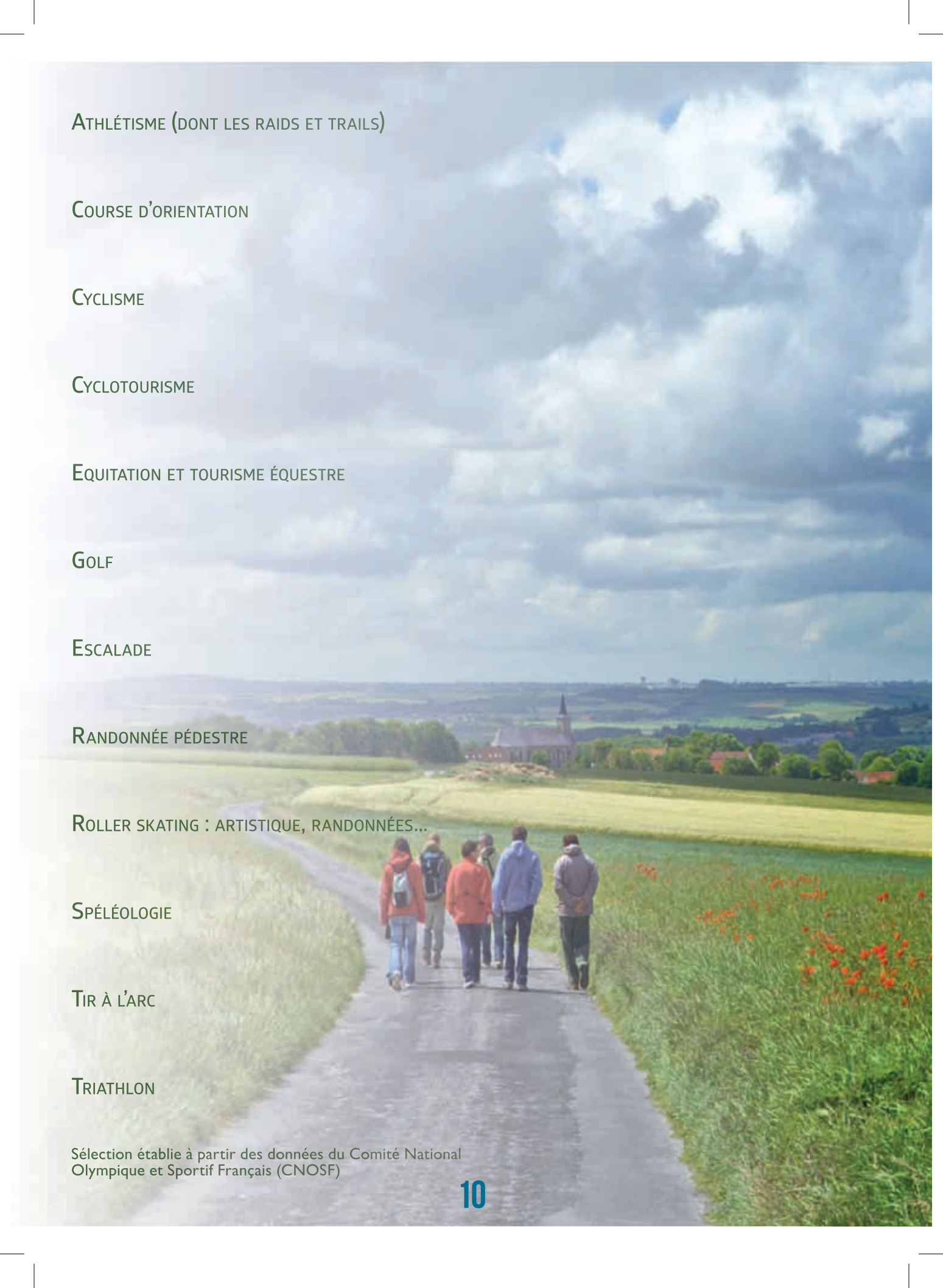
ROLLER SKATING : ARTISTIQUE, RANDONNÉES...

SPÉLÉOLOGIE

TIR À L'ARC

TRIATHLON

Sélection établie à partir des données du Comité National
Olympique et Sportif Français (CNOSF)





Les pieds sur terre

Dans les Parcs naturels régionaux, il est possible de pratiquer des sports de toute nature, toute l'année ! Ces milieux et sites naturels sont, pour la majorité, cartographiés et balisés.

Découvrez dans ce chapitre la balade et la découverte à pied, à vélo et à cheval associées aux valeurs liées à la santé, au bien-être, à la convivialité.



Scarpe-Escaut, des circuits en **Pays noir** devenus vert

47 circuits de randonnée sont balisés pour découvrir les facettes du Parc naturel régional Scarpe-Escaut, à pied, à vélo, à cheval. Une offre diversifiée est proposée à tous les sportifs (amateurs ou avertis). Le territoire est traversé par le GR 121 et le nouveau GR de Pays « Tours du bassin minier », classé patrimoine mondial de l'UNESCO qui vous emmènera jusqu'aux terrils, étangs, chevalements de mines. La Voie verte de la Plaine la Scarpe est accessible à tous. C'est une ancienne voie ferrée réhabilitée qui quitte Orchies et s'étire vers la forêt de Marchiennes. Cette voie de 11 km, entre Orchies et Fenain, est ouverte aux piétons et cyclotouristes ainsi qu'aux cavaliers sur une piste de sable réservée.

→ www.pnr-scarpe-escaut.fr
+33(0)3 27 19 19 70

Sur la **Transylvestre**, à travers le Parc de l'Avesnois

et la Botte du Hainaut
La Transylvestre est un parcours pédestre franco-belge transfrontalier de 23 km. Il traverse les communes de Willies (F) et Eppe Sauvage (F) puis la province de Sivry Rance (B).

Forêts et bocage caractéristiques de l'Avesnois, rivières, lac et station verte du Val Joly sont proches des 4 points de départ équipés de parking.

Ce circuit s'adresse à des personnes entraînées.

Départs possibles :
→ **Station touristique du ValJoly**,
www.valjoly.com
→ **Mairie d'Eppe Sauvage**
+33(0)3 27 61 81 61

Birdwatching : **Ouvrez l'oeil !**

Oiseaux de roselières (comme la Gorge-bleue à miroir, le Bruant des roseaux, le Phragmite des joncs...), espèces de plans d'eau (comme le Grèbe à cou noir, la Sarcelle d'hiver, la Nette rousse...), hérons (le très rare Butor étoilé, la grande Aigrette, le Blongios nain...), telles sont les espèces que vous aurez peut-être la chance de croiser. Munissez-vous de jumelles ou mieux, d'une longue-vue. Les principaux points de vue ornithologiques sont la tourbière et l'étang des Nonnettes à Marchiennes, la Mare à Goriaux à Wallers, Chabaud Latour à Condé-sur-l'Escaut, les Fiantons à Rieulay, le site du Val de Vergne, le site d'Amaury à Hergnies et le terril des Argales à Rieulay.

→ www.pnr-scarpe-escaut.fr





Estaminet-randonnée, une halte en Caps et Marais d'Opale

Situés à proximité des parcours pédestre, équestre et cyclo, les estaminets-randonnée constituent un réseau de 23 cafés de village originaux. Le label estaminet-randonnée leur a été attribué par le Parc pour l'authenticité de leur accueil et l'intérêt des services proposés aux visiteurs. Ils proposent au randonneur, au sportif et au touriste, outre les prestations habituelles de restauration, une information sur la découverte du patrimoine environnant, des produits locaux, des jeux traditionnels.

→ www.parc-opale.fr
ou +33(0)3 21 87 90 90

P O R T R A I T *nature*



RAIDEUSE

Karine Baillet

Pratiquante de haut niveau mondial depuis plus de 20 ans, Karine Baillet est originaire de la région et fière de l'être. Ses lieux d'entraînements sont le Touquet (plage, dunes, forêt, rivière) et la côte d'Opale, les Caps Blanc et Gris Nez, les marais, l'Avesnois, les terrils... Cette sportive engagée explique que la région « propose des paysages variés et une capacité d'accueil, qui font que je suis toujours restée. Les Parcs offrent une richesse et une diversité naturelle, où sont mêlés terre, mer et marais. La Nature est notre terrain de jeu. Nous y évoluons tout en la respectant. » www.karinebaillet.com



I N S O L I T E

L'application smartphone « Baladavesnois » !

Entre villages et campagne, découvrez les légendes et mystères, surprises et indices cachés, préparez-vous à une chouette aventure au coeur du Parc naturel régional de l'Avesnois !

→ à flasher ou télécharger gratuitement sur les plateformes « Apple store » ou « Google play »



La joëlette, pour que la randonnée soit accessible à tous

Les Parcs naturels régionaux des Caps et Marais d'Opale et de Scarpe-Escout ont fait l'acquisition de joëlettes. Elles sont prêtées aux associations de randonneurs ou aux établissements accueillant un public présentant un handicap moteur. Fauteuil équipé d'une roue et de deux brancards, elle permet de se mouvoir sur tous les types de chemins, encadrés par 2 personnes (l'une tirant, l'autre poussant).

→ Renseignements et prêt pour le Parc des Caps et Marais d'Opale : sleniniven@parc-opale.fr et pour le Parc Scarpe-Escout : c.mairesse@pnr-scarpe-escout.fr

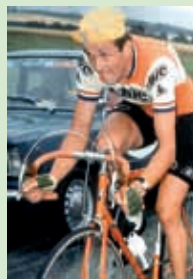
Ravis du RAVel

RAVel signifie Réseau Autonome de Voies Lentes. Instauré en 1995 en Belgique (Wallonie), il regroupe plus de 1 000 km d'itinéraires réservés aux piétons, aux cyclistes, aux cavaliers et aux personnes à mobilité réduite. Vous emprunterez des chemins de halage ou des voies ferrées désaffectées, aujourd'hui équipées de panneaux d'interprétation relatifs aux paysages du Hainaut. C'est l'équivalent des voies vertes en France.

Ce réseau se retrouve dans le Parc naturel transfrontalier du Hainaut et plus particulièrement côté belge, dans le Parc naturel des plaines de l'Escout.

→ www.plainesdelescaut.be

P O R T R A I T nature



CYCLISTE

Jean-Marie Leblanc

« Après une longue et intense activité cycliste (coureur amateur puis professionnel, puis journaliste sportif avant d'être appelé à la direction du Tour de France de 1989 à 2006), je roule aujourd'hui seulement dans un but de promenade. Et c'est toujours aux alentours de la forêt de Mormal

que je circule paisiblement ».

Activité non polluante, silencieuse, propre et propice à la santé, le vélo conforte ses préoccupations environnementales. Allant jusqu'à s'engager politiquement pour son territoire d'origine, l'Avesnois, ce sportif estime que si le tourisme peut être une activité propice au développement économique, notre territoire se doit de présenter un cadre de vie le plus attrayant possible.





Idem en tandem

Dans les communes d'Hergnies, Vieux-Condé, le centre d'éducation à l'environnement d'Amaury propose des sorties en tandem. Huit duos peuvent en profiter.

→ www.adepe.pnr-scarpe-escout.fr
+33(0)3 27 25 28 85



Relais éco-vélo

dans une gare

Située à Ferrière-la-Grande, dans le Parc naturel régional de l'Avesnois, cette ancienne gare restaurée propose des services vélo multiples (location, lavage, réparation, animation) et aussi un Bike Park (parcours avec obstacles). Aux portes de la nature, le relais éco-vélo est au départ de l'Euro-Vélo n°3 (Paris-Moscou) et de la vélo-route de l'Avesnois. Cette base VTT est labellisée par la Fédération française de cyclotourisme pour ses qualités sportives. De plus, le site bénéficie d'un gîte de groupe de 16 lits labellisé Gîte de France.

→ Communauté Agglomération de Maubeuge Val de Sambre (59), relaiscovevelo@gmail.com, Ferrière la Grande, +33(0)3 27 66 90 65 www.relais-eco-velo.fr

La Randoline

en Avesnois

Qu'est ce que la « Randoline » ? C'est un attelage tracté par un âne, guidé à la longe. Spécialement adaptée aux personnes à mobilité réduite, la Randoline permet de (re)découvrir les joies de la randonnée. Ce moyen de déplacement est proposé par l'Association Handisport Sambrienne en partenariat avec l'Association Watiss'ânes

→ www.ahsambrienne.fr
06 27 07 55 81

I N S O L I T E

l'application « Fragment » !

Une grande randonnée transfrontalière sur tablette tactile ! A travers une chasse au trésor, les visiteurs sont accompagnés du « Duc de Croÿ », le guide interactif. En offrant des clefs de lecture pour comprendre les paysages naturels ou urbains, la sociologie du territoire, son passé et son avenir, plongez-vous dans une grande aventure humaine, de façon fun et ludique grâce à des outils 2.0. Chacun à son rythme, en route pour une randonnée qui n'aura jamais été aussi passionnante !

→ Musée de l'iguanodon de Bernissart / Médiathèque « Le Quai » de Condé-sur-l'Escaut. www.terhistoire.eu



La course d'orientation

Au moyen d'une boussole et d'une carte d'orientation, l'objectif de cette activité est de découvrir des balises dissimulées au cœur du milieu naturel. Pour attester de votre passage, à pied ou à vélo, vous devrez à chaque balise poinçonner un carton de contrôle que vous remettrez à l'arrivée. Ce sport peut être pratiqué en loisir (c'est le plaisir de se promener en pleine nature) ou en compétition (il s'agit alors de trouver les meilleurs itinéraires). Endurance, vitesse, réflexion stratégique et surtout respect des milieux naturels traversés sont les principales conditions requises pour cette activité.

→ <http://membres.multimania.fr/lnpdcco/>
www.lnpcco.fr



Triathlon :

Courir, nager, pédaler...

Inaugurée en 2007, la base de l'étang des moines, à Fourmies, est un espace connu en France par les triathlètes. Envie de courir ? Suivez les circuits en forêts domaniales et communales. Envie de pédaler ? Empruntez des parcours de 15 à 60 km balisés. Envie de nager ? Un espace natation est surveillé de juin à septembre. Le tout est en accès libre et gratuit.

→ **Mairie et office du tourisme de Fourmies (59), +33(0)3 27 59 69 97**
Ligue Nord-Pas de Calais de Triathlon, www.tri5962.fr, +33(0)3 28 22 06 79

P O R T R A I T nature



TRIATHLÈTE Hélène Sergent

Cette sportive s'est lancée dans le triathlon en 2007. Depuis elle a ouvert son cabinet de Naturopathie et Nutrition du Sport dans la métropole lilloise. Aujourd'hui elle a la chance d'allier ses passions : sport, nutrition et santé, et d'accompagner les autres dans cette démarche. Originaire de la

Côte d'Opale, cette triathlète court régulièrement sur les belles plages du Littoral et roule souvent dans le Pévèle, Monts de Flandres, etc. Pratiquer son sport dans la nature est pour elle essentiel à son équilibre, à son harmonie. Alors elle veille à ce que chacun autour d'elle aime et respecte l'environnement dans le sport comme dans la vie quotidienne. www.helenesergent.fr



Pédaler jusqu'au Blanc Nez

Pour visiter le Boulonnais, le Calaisis ou l'Audomarois, des itinéraires balisés de 29 à 42 km vous entraînent à travers le bocage vallonné et verdoyant entre mer et campagne. La splendeur sauvage des deux caps Gris Nez et Blanc Nez, les anciennes sécheries de chicorée et les forêts domaniales s'offrent au regard des cyclistes. On peut admirer aussi la flore et la faune remarquables du marais et des coâteaux de la vallée de l'Aa.

→ www.parc-opale.fr

I N S O L I T E

Les belles échappées

«Les Belles Echappées» propose une découverte des sites naturels par des moyens «écologiques». En tandem, vélo californien & triporteur, solex électrique ou encore Citroën 2CV et VW Combi. Un choix de circuits ludiques, sportifs et culturels est proposé !

→ Ferme de l'Abbaye à Clairmarais (62),
www.les-belles-echappees.com
+33(0)3 21 98 11 72



I N S O L I T E

A bord du randorail

Rendez-vous dans l'ancienne gare de Nielles-les-Bléquin dans le Pas-de-Calais pour embarquer à deux ou à quatre à bord de ces «pédalos sur rail». Les 10 km de voie ferrée permettent de passer deux heures en toute convivialité et sécurité dans la campagne du pays de Lumbres. Votre allure dépendra des randorails qui vous précèdent ou vous suivent sur la voie.

→ Nielles-les-Bléquin, www.rando-rail.com,
+33(0)3 21 88 33 89



Sillonnez la campagne

en attelage ou à cheval :

Accessibles aux attelages comme aux cavaliers, venez découvrir les richesses de la Pévèle. Les boucles équestres « l'Equi-Pévèloise » (25 km) et « l'Equi-Pévèloise sans Frontière » (37 km) sont proposées au départ de la commune de Saméon. Il existe aussi une liaison vers la forêt de Marchiennes (9 km).

Des rallyes attelés

Pratiqué entre autres avec des Traits du Nord (race originaire du Hainaut) ou des Boulonnais, l'attelage en Scarpe-Escaut se veut touristique et sportif. Marc Herbommez, président de l'association lilloise d'attelage, organise des rallyes attelés (avec notamment un parcours transfrontalier chaque 1^{er} mai) ainsi que des épreuves d'endurance attelées officielles, comme à Hergnies, le dimanche des Rameaux.

→ Association lilloise d'attelage, Saméon,

+33(0)3 20 61 53 40,

marc.herbommez@wanadoo.fr

Pôle Trait du Nord à Saint-Amand-Les-Eaux,

+33(0)3 27 19 19 70



Les Hardis Mareyeurs :

Accueillant un nombre important de personnes en situation de handicap, l'équipe des Hardis Mareyeurs bénéficie à chacune des éditions de la Route du Poisson d'un fort capital sympathie. Elle est placée sous l'égide et la conduite de l'association nationale Handi Cheval.

→ Association handi-cheval, Templemars
www.handicheval59-62.com



À cheval en forêt

En Scarpe-Escout, vous avez le choix parmi quatre forêts domaniales. Celle de Saint-Amand-Raismes-Wallers est la plus réputée des cavaliers amateurs ou avertis car elle offre de longues pistes sablées... À découvrir également, les nombreuses boucles balisées en transfrontalier. Venez aussi parcourir les forêts domaniales de l'Avesnois comme celle de Mormal.

→ www.pnr-scarpe-escout.fr
www.parc-naturel-avesnois.fr



INSOLITE

Cavaliers, chargez !

Inspiré des méthodes de combats utilisés par les célèbres samourais, le bajutsu regroupe un ensemble de techniques assez variées telles que le tir à l'arc, le lancer de javelot, les combats de sabre, les techniques de dissimulation, les esquives... Le yoseikan s'adresse à tous les cavaliers et à toutes les races de chevaux. Plus qu'un sport c'est une philosophie de vie... À découvrir au Relais de la Licorne à Gommegnies dans le Parc naturel régional de l'Avesnois.

→ **Association française de yoseikan bajutsu :**
<http://bajutsu.jimdo.com>
Laurent Bulot, +33(0)3 27 25 58 42



Chargé comme un baudet !

Parce qu'il est toujours plus agréable de marcher sans être chargé comme un baudet, la structure « les ânes des grands Rignains » située dans le Parc naturel régional Scarpe-Escout propose des randonnées guidées pour découvrir les paysages accompagnés par des ânes bâtés ou attelés.

→ <http://lesanesdesgrandsrignains.blogspot.com/>

• **A Féron, l'association « ânes et mômes » propose des circuits, goûter et balade, Féron +33(0)3 27 57 20 59**

• **Gîte Tondeur à Dimechaux
 +33(0)3 27 59 35 04,**

• **Chambres d'hôtes Les Mout'ânes à St Hilaire sur Helpe
 +33(0)3 27 60 18 12 +33 (0)6 78 69 51 05**



Le tir à l'arc **vertical**

Cette pratique appelée aussi tir à la perche est un sport identitaire du Nord-Pas de Calais. La pratique remonte aux compagnies d'archers des milices bourgeoises créées au XII^e siècle. Les archers doivent abattre des oiseaux de bois et de plumes fixés au sommet d'une perche de 25 mètres de hauteur.

→ **Union des associations d'archers du nord de la France**
48, quai Courbet 59660 Merville,
uaanf.pagesperso-orange.fr, www.lfta.net

Les archers en forêt de Saint-Amand-les-Eaux

En pleine forêt, anciens et plus jeunes tirent sur des chevreuils, lapins ou sangliers en carton. Ils peuvent également viser des cibles 3D (en mousse).

→ **Compagnie de tir à l'arc nature, jean-claude.dottel@orange.fr, Saint-Amand-les-Eaux,**
+33(0)3 27 48 45 57

Escalade en «plat pays»

→ **En Avesnois** : sur la falaise « Pas Bayard » et dans les arbres du ValJoly (5 parcours perchés sur 1,5 hectares).

www.valjoly.com

→ **En Caps et Marais d'Opale** : apprentissage de la varappe (escalade de parois rocheuse) dans les carrières d'Hydrequent et l'accrobranche de Guînes. « Les margats de la montagne » (Rinxent)/Lumbres/Longuenesse

www.passiondaventure.com

→ **En Scarpe-Escout**, avec les clubs de Fresnes (Condé Escalade), Saint-Amand-les-Eaux (Escal'amandinoise), ou Valenciennes (VUC)

· Fédération française de montagne et d'escalade (FFME) : www.ffme.fr





Golf de Mormal

Proche de la forêt de Mormal dans l'Avesnois, dans un paysage légèrement vallonné, ponctué de bocages, de vergers (plus de 2000 arbres fruitiers plantés) et d'étangs, les 18 trous du Golf de Mormal s'intègrent parfaitement dans l'environnement naturel.

→ www.golf-mormal.com,
Preux au Sart,
+33(0)3 27 63 07 00

INSOLITE Le Disc Golf

Importé des Etats-Unis et très prisé dans les pays nordiques, ce sport recherche des sites de pratiques. Il s'agit de réaliser un parcours composé de 9 à 18 trous en un minimum de lancers au moyen d'une sorte de frisbee. Vous pouvez contacter le comité de sport rural qui vous proposera des initiations pour débiter puis se perfectionner. Des parcours permanents sont en création à Saint-Omer, Wimille et Boulogne. Attention, l'environnement reste une priorité ! En cas de non respect, vous encourez des pénalités de jeu... Le saviez-vous ? Les championnats d'Europe 2010 de Disc Golf se sont déroulés fin août dans le Pas-de-Calais.

→ www.disc-golf.fr, www.cdsmr62.fnsmr.org



Crossage, soule et jeu de chôle

Pratiqué en saison hivernale, le jeu de crosse (en plaine) est encore présent en Thiérache-Avesnois. Dans ce jeu, une crosse (terminée par une tête métallique avec un plat et un pic) permet de taper la soulette (balle ovoidale en bois). Le joueur doit en un minimum de coup, atteindre le but, matérialisé par une planche (20cm x 2m environ). Après 3 frappes, l'adversaire va « dé-chouler ». Il va frapper la balle pour l'éloigner du but ou la placer en position difficile !

→ www.ancientgolf.dse.nl





AVIRON

CANOË KAYAK

CHAR À VOILE

PÊCHE

PLONGÉE

SPORTS SOUS MARINS

VOILE

Sélection établie à partir des données du Comité National Olympique
et Sportif Français (CNOSF)



Au fil de l'eau

La qualité de l'eau est l'un des enjeux majeurs des Parcs naturels régionaux. Qu'elle soit rivières, étangs, bases nautiques, bord de mer, l'eau est source d'activités infinies. Voile, aviron, kayak, canoë, char à voile, sans oublier la pêche, toutes les générations y trouvent leur compte.

Découvrez dans ce chapitre l'ensemble de ces activités étonnantes dans des Parcs où l'eau est indissociable de la beauté et de la préservation des paysages.



Le Surf-casting, pêche en bord de mer

Le surf-casting (le lancé dans la vague) est une technique de pêche pratiquée depuis le bord de mer. Lestée de plomb et chargée d'appâts naturels, la ligne est propulsée par de longues cannes. Ce sport permet d'entrer en contact avec le milieu littoral et marin. Le pêcheur doit alors choisir les techniques et le matériel le plus adapté en fonction de la mer, de la force des vents, des courants et bien entendu des poissons recherchés. Un des meilleurs moyens d'apprécier les paysages littoraux et la richesse du milieu marin !

La pêche en rivière

Le Parc naturel régional de l'Avesnois regorge de sites opportuns pour la pratique de ce loisir. Amoureux de la truite sauvage, la vallée de la Thure vous séduira. Pour la pratique de la pêche sportive du carnassier, les deux Helves ou le canal de la Sambre sont des cours d'eau reconnus pour la présence de sandre ou de brochet. Enfin pour des personnes souhaitant s'initier, cette activité peut se faire dans les plans d'eau fédéraux comme l'étang de la Forge ou le lac du Val Joly. Afin de pratiquer ce loisir, la canne à la main, vous pourrez vous rapprocher des nombreuses associations de pêche agréées

→ • **Fédération départementale Nord de pêche**, www.peche59.com,
• **Comité départemental du Pas-de-Calais**,
www.peche62.fr

Ménalo et Joëlette en Estaminet !

L'Estaminet Randonnée «La Ba-guernette» a franchi le cap : labellisé Tourisme et Handicaps, il met à disposition des sportifs et amateurs de nature présentant un handicap des matériels adaptés à la pratique des sports de nature ! Ainsi, une joëlette peut être prêtée. Ce fauteuil se manie par 2 accompagnateurs et permet à une personne invalide de sillonner, en famille ou en groupe, les chemins du secteur. De plus, un «ménalo» ou «mainaleau» est disponible en location. Il s'agit d'un pédalo conçu spécialement pour une personne en fauteuil. Un accompagnateur peut s'installer à l'arrière.

→ **ISNOR - Halte fluviale -**
3 rue du Marais
62500 CLAIRMARAIS,
+33(0)3 21 39 15 15





Côté mer !

En décembre 2012, le Parc naturel marin des estuaires picards et de la mer d'Opale a été créé. Premier de la façade maritime Manche-mer du Nord, situé face au Royaume-Uni, c'est le cinquième parc naturel marin français. Il se situe au large de la Seine maritime, de la Somme et du Pas-de-Calais, et s'étend jusqu'au dispositif de séparation du trafic maritime. Il couvre 2 300 km² de surface maritime, et longe 118 km de côtes.

Carrefour biologique et économique majeur, le Parc naturel marin se donne pour objectif la préservation à long terme de ces richesses naturelles, humaines et culturelles. Activités humaines et environnement marin y sont historiquement et culturellement liés.

Agence des aires marines protégées
**Parc naturel marin des Estuaires picards
 et de la mer d'Opale** Boulogne sur mer
www.parc-marin-epmo.fr

Le char à voile, une ch'ti activité

Pensons aux précurseurs de ce sport : les frères belges Dumonts, l'aviateur Louis Blériot, mais aussi Henry Demoury... tous originaires de la région. Apparu dans les années 1950 sur le littoral de la mer du Nord, le char à voile permet de sillonner la côte entre terre et mer. Le pilote file sur les grandes plages de la Côte d'Opale. Saviez-vous qu'à ras du sol, la vitesse d'un char à voile peut être trois fois supérieure à celle du vent ? C'est une activité accessible à tous, dès le plus jeune âge.

→ **Fédération : www.ffck.org,
 Comité : www.charavoile62.com**



La voile

dans la région.

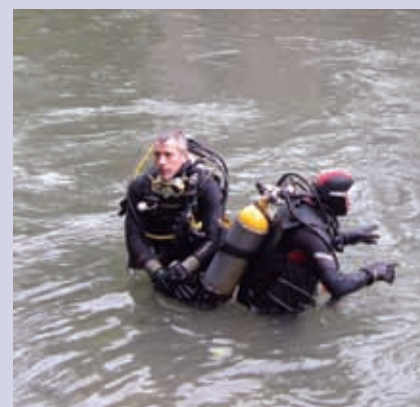
Hey Oh, matelot ! La voile est un support de découverte de l'écologie marine qui permet d'appréhender l'eau et le vent. De l'étang d'Amaury à la Côte d'Opale, la voile peut être pratiquée par tous. Les fêtes du nautisme en sont des occasions idéales. En initiation ou en compétition, plusieurs moyens de «saisir le vent» s'offrent à vous : planche à voile, catamaran, dérivateur... Vous pouvez aussi opter pour la « voile loisirs » au gré du vent et des envies. Alors hissez les voiles dans le Nord-Pas de Calais !

→ **Ligue Nord-Pas de Calais de Voile (Calais), www.voile5962.com, 06 10 34 93 48**

De la plongée dans le Nord-Pas de Calais

- En Avesnois, explorez la carrière du Château Gaillard avec les clubs de Fourmies (C.A.S) et d'Avesnes (la coulée douce).
- En Caps et Marais d'Opale, contactez le Sub'Aa (Lumbres) ou le club sous marin de la côte d'Opale (Boulogne-sur-mer)
- En Scarpe-Escaut : allez à Hornaing, Orchies, Valenciennes (C.P.S.M.V, carrières de Barges, lac Eau d'Heure), Quiévrechain (Crespin Calypso, Saint-Amand-les-Eaux (les p'tits loups)

→ **Fédération française d'études et de sports sous-marins (FFESSM) : www.ffessm.fr**



P O R T R A I T nature

WINDSURFER

Jules Denel

Avec 3 titres de champions de France, ce jeune professionnel est entré dans le top 10 mondial en 2013. Originaire de Wissant, il continue à apprécier le littoral du Nord-Pas de Calais pour

s'entraîner. Paysages définis comme incroyables, ils lui permettent de vivre intensément sa passion au quotidien. Mais ce sportif n'oublie pas que ce « **sport n'a de sens et ne peut exister que s'il est respectueux des éléments** ». Il faut donc « permettre à tous de réfléchir avant d'agir...pour mieux agir »





Handi-Voile au Centre d'Amaury

À travers le centre d'éducation à l'environnement de l'Étang d'Amaury, le Parc naturel régional Scarpe-Escaut a mis à disposition des enfants en situation de handicap deux bateaux à voile adaptés. Une ouverture à tous les publics s'inscrivant dans la volonté d'accessibilité du plus grand nombre aux activités sportives et de découvertes des espaces naturels du PNR.

→ www.adepe.pnr-scarpe-escaut.fr



P O R T R A I T nature

SKIPPER

Julien Marcellet

Originaire d'Ardres, résidant à Concarneau, ce skipper présente un joli palmarès au bord de son Mini 6.5. Soutenu par la Région Nord-Pas de Calais, cet ingénieur d'étude s'est spécialisé dans la course au large en compétition. Il a fait ses débuts dans plusieurs lacs de la région : Valenciennes, Armentières, Le Val Joly ou encore Aubigny au Bac. Puis il a mis le cap sur le littoral du Nord-Pas de Calais. **Un terrain de jeu très complet.** Son prochain projet ? La solitaire du Figaro !



A noter que son voilier utilise une énergie essentiellement produite par un panneau solaire complété par une pile à combustible en cas de mauvaise météo.



ValJoly voiles

En bordure du lac, la station du ValJoly abrite une école de sport, ouverte à ceux qui souhaitent s'initier ou se perfectionner à la pratique de la voile toute l'année. Du matériel y est proposé à la location (catamarans, planches à voile, canoës et kayaks) et des formations y sont dispensées. La base est agréée centre de formation à la conduite de bateaux à moteur.

→ **Maison du ValJoly,**
www.valjoly.com,
Epepe Sauvage (59),
0+33(0)3 27 61 83 76

Du sport en canoë-kayak

Slalom, course en ligne, kayak polo, descente... Découvrez, pagayez ! Laissez-vous aussi guider sur les éco-pistes, parcours de randonnée en canoë kayak pour profiter de l'environnement, tout en faisant du sport. À partir de Valenciennes, Aulnoye, Pont-sur-Sambre, Saint-Omer, Wimereux, Saint-Amand... Trente-cinq structures peuvent vous accueillir dans le Nord-Pas de Calais en eaux calmes, vives, ou en mer.

Depuis 2008, le comité du Nord-Pas de Calais organise notamment le nettoyage des « ch'tites rivières », un objectif citoyen. Il s'agit de sensibiliser les jeunes au rôle essentiel de l'eau et de l'environnement.

→ **Comité régional : crck5962.fr**



P O R T R A I T *nature*



KAYAKISTE **Maxime Beaumont**

Pour préparer son projet olympique, ce boulonnais navigue sur les eaux du monde entier mais essentiellement sur la Liane de Boulogne-sur-mer, et aussi à Gravelines, St-Laurent-Blangy, Quesnoy sur Deûle, Valenciennes, etc. Le Nord-Pas de Calais reste une très belle région, riche en patrimoine et en cours d'eaux idéaux pour la pratique du canoë-kayak. À noter que de nombreux clubs réalisent des « nettoyages de printemps » sur les berges. En tant que moniteur/entraîneur, il transmet également ces valeurs aux plus jeunes, respecte ses différents lieux de pratique et incite ses coéquipiers à le faire.

P O R T R A I T *nature*



KAYAKISTE **Marie Delattre**

Licenciée au club de St-Laurent-Blangy, cette médaillée olympique (Pékin) affirme que le Nord-Pas de Calais reste une « super région » pour son sport. « Cela me permet de me détendre, de m'évader et d'apprécier ce paysage qui ne cesse d'évoluer chaque année ! »





L'aviron pour avancer à reculons

Seul, à 2, 4 ou 8, ramez !

A Valenciennes, Rieulay ou encore Saint-Omer, une quinzaine de clubs peuvent vous accueillir. Testez la randonnée « détente » pour apprécier l'environnement, l'aviron en mer pour se propulser entre les vagues, ou l'aviron « classique » au fil de l'eau.

Un bateau d'aviron atteint la vitesse d'environ 10-15 km/h et peut filer jusqu'à 30 km/h en compétition, à bord notamment du « Huit » (bateau à huit rameurs de 19 m de long et 40 cm de large).

A suivre : le projet paysager des rives de l'Aa dans le Pas-de-Calais où aviron, canoë kayak, triathlon et nage sur longues distances, cohabiteront.

→ www.aviron5962.fr

P O R T R A I T nature



CANOËISTE Mathieu Goubel

Originaire de Boulogne-sur-Mer, Mathieu Goubel, vice-champion du monde et d'Europe, est arrivé 4^{ème} aux JO de Pékin... Gagné par un esprit de liberté, ce sportif adore filer sur son canoë pour apprécier l'environnement.

« C'est un vecteur extraordinaire de découverte de la nature ». Selon lui, « notre région possède un charme envié, les Parcs naturels régionaux en sont un atout majeur. Il faut sensibiliser le public à la chance que nous avons de posséder de tels endroits. »

→ www.mathieugoubel.fr

Randonnée dans l'eau

Le long-côte, une discipline nautique qui consiste à marcher dans l'eau muni d'une pagaie. Suivez des parcours de randonnées aquatiques dits sentiers bleus. Cette activité combine les avantages du sport avec les bienfaits du milieu marin : air, climat, vivifiant et relaxant. La situation idéale en termes de sécurité (météo et marées) et de confort est de longer dans le cadre de sorties encadrées par une association. Dans le Nord-Pas de Calais, chaque dimanche matin, des sorties à Bray-Dunes, Dunkerque, Calais, au Touquet, et bientôt à Boulogne et Berck, peuvent vous être proposées.

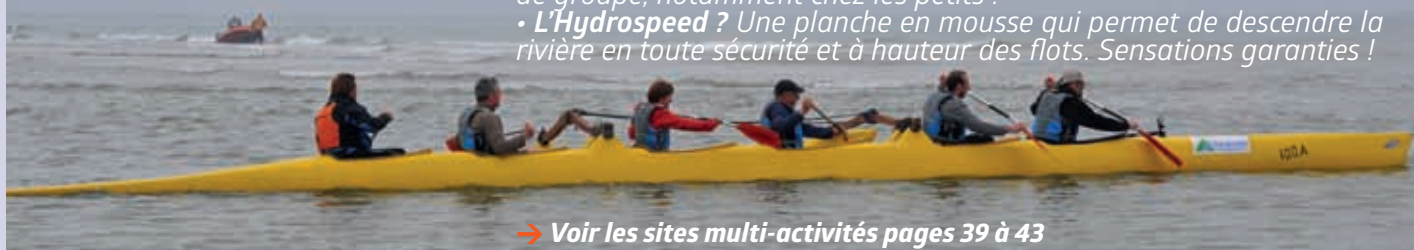
→ www.longecote.fr



Et si vous testiez ?

- **Le Stand-up paddle ?** La manipulation de cette longue planche de surf se fait debout à l'aide d'une longue pagaie simple. Idéal pour les balades !
- **L'Umiak / pirogue/ dragoon boat ?** Une embarcation de 10 personnes, voir plus, en forme de drakkar. Très apprécié pour des balades de groupe, notamment chez les petits !
- **L'Hydrospeed ?** Une planche en mousse qui permet de descendre la rivière en toute sécurité et à hauteur des flots. Sensations garanties !

→ Voir les sites multi-activités pages 39 à 43





Parc	Scarpe-Escaut		Avesnois		Caps et Marais d'Opale	
	Maison de Parc	St Amand les Eaux	Maroilles	St-Martin au Laërt	Le Wast	
Lille		32 mn	1 h 07	1 h 07	1 h 18	
Arras		56 mn	1 h 18	53 mn	1 h 03	
Dunkerque		1 h 17	1 h 51	42 mn	51 mn	
Maubeuge		42 mn	31 mn	1 h 47	2 h 03	
Boulogne s/m		1 h50	2 h 19	46 mn	14 mn	
Tournai		26 mn	1 h 10	1 h 19	1 h 35	

Durée moyenne des parcours en voiture (source mappy.fr).

Pour vos déplacements, pensez aussi au co-voiturage et autres transports collectifs.





AÉROMODÉLISME

AÉROSTATION (MONTGOLFIÈRES)

GIRAVIATION (HÉLICOPTÈRES)

PARACHUTISME

PLANEUR ULTRA LÉGER MOTORISÉ (ULM)

VOL À VOILE

VOL LIBRE : KITESURF, CERF-VOLANT, PARAPENTE, DELTA

AÉRONAUTIQUE

Sélection établie à partir des données du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF)



Libre comme l'air

Survoler la mosaïque de couleurs et de reliefs du « plat pays » donne un aperçu de la diversité des milieux naturels. Prendre de la hauteur est l'apanage des sages mais aussi des amateurs de sensations fortes !

Découvrez dans ce chapitre le vol libre, les montgolfières, l'ULM pratiqués dans les règles de sécurité sur le littoral et à l'intérieur des terres des Parcs naturels régionaux.





En l'air avec ou sans moteur

Vu du ciel, la beauté et l'authenticité du bocage de l'Avesnois sont incomparables. Depuis Villers-Pol, on peut s'initier au paramoteur (parapente) pour survoler le bocage à 25 km/h. L'aventure est aussi possible lors d'une balade en montgolfière. En glissant sous le vent, au dessus des étangs et forêts, on ne trouble pas la quiétude de la faune. À l'aérodrome de loisirs de la Salmagne, près de Maubeuge, il est aussi possible d'apprendre à piloter ou tenter un baptême (en tandem) de saut en parachute ?

→ Villers Pol «Nord paramoteur»
et Aérodrome de Maubeuge
Elesmes,
+33(0)3 27 68 40 25,
www.aeroclub-maubeuge.fr

Un baptême en ballon

Et oui, la montgolfière est un sport. Comme un bateau ou un attelage, on apprend à la piloter. A Saint-Amand-Les-Eaux, Alizé Montgolfière, en partenariat avec l'Office du Tourisme de la Porte du Hainaut, propose des baptêmes de l'air. L'occasion de prendre de la hauteur sur de splendides paysages. Déjà expert en la matière ? Participez au meeting annuel organisé par Pascal Cornet à Saint-Amand-les-Eaux.

→ www.alize-montgolfiere.com,
Pascal Cornet 06 89 66 21 79



L'Avesnois vu du ciel

Le terrain d'aviation « La Salmagne » offre une multitude d'activités. Les plus curieux se laisseront tenter par les vols touristiques commentés et survoleront villes fortifiées, châteaux et forêts. Les plus téméraires feront le grand saut en s'inscrivant à l'école régionale de parachutisme ou à l'école de pilotage (avion, ULM, planeur).

→ Aérodrome de Maubeuge-Elesmes,
+33(0)3 27 68 40 25,
www.aeroclub-maubeuge.fr



LIBRE COMME L'AIR

Vous êtes aux commandes

L'Union aérienne Sambre et Helpe propose des formations au pilotage et de voltige aérienne ainsi que du tourisme aérien pour faire découvrir le territoire. Ce sont des vols commentés, avec des thèmes variés : histoire, géologie, patrimoine industriel...

→ UASH +33(0)3 27 68 40 25,
Aérodrome de Maubeuge-Elesmes



SIGAL

Hors Parcs, ce site reste incontournable pour les activités aériennes. Le Syndicat intercommunal pour la gestion de l'aérodrome de loisirs, composé de 4 communes (Bondues, Març en Barœul, Marquette-lez-Lille et Wambrechies) est un site unique au cœur de la Métropole lilloise. Il accueille aujourd'hui, plus d'une dizaine de sociétés et associations dédiées principalement aux sports aériens. Et, depuis 2011, la piste du Nord BMX Club.

→ www.aerodromedeloisirs.fr

La montgolfière accessible à tous

La montgolfière du Parc des Caps et Marais d'Opale et de ses partenaires est accessible à tous. L'association Pilâtre de Rozier est l'ambassadrice de la volonté de prouver que l'accessibilité est possible partout.

→ www.parc-opale.fr



*Liberté et responsabilité !
Les pratiquants du «vol libre»
sont conscients des atouts
et des dangers
de l'environnement.
Être connecté aux éléments
naturels impose un respect
et des connaissances.
Les 50 km de littoral du Parc
naturel régional des Caps
et Marais d'Opale accueillent
ces sportifs qui tirent parti
de la mer et de l'air.
Regardez ou participez !*

P O R T R A I T
nature



**KITESURFEUR
Rudy Vojacek**
Originaire de la métropole lilloise, ce sportif a découvert le Kitesurf dans les années 2000. Aujourd'hui pratiqué en complément de son activité professionnelle, ce sport est devenu une réelle passion.

Vent, eau et vagues, pour lui, tous les éléments sont réunis dans le Nord-Pas de Calais pour se faire plaisir. De par ses paysages et la convivialité qui y règne, Wissant reste un spot magique, reconnu à l'échelle nationale. Le respecter reste donc une priorité pour continuer à l'apprécier.





P O R T R A I T

nature



La fédération de vol libre encadre quatre types d'activités :

Le kitesurf, activité omniprésente sur la Côte d'Opale, n'échappe pas à l'envie de légèreté et d'évasion. Tracté par un cerf-volant, le sportif se laisse glisser sur l'eau... Cette pratique combine l'air et l'eau dans des allers et venues spectaculaires !

Le parapente permet de survoler les plus beaux paysages de la région Nord-Pas de Calais. Si les conditions météorologiques le permettent, on peut planer en parapente des terrils jusqu'au littoral ! Les gestionnaires des sites et comités sportifs orientent les sportifs vers les sites les mieux adaptés.

Le cerf-volant nécessite une plage, un espace dégagé d'environ 80 m par 50 m et, bien sûr, du vent. Pour plus de plaisir, on peut pratiquer le cerf-volant de précision, le free style, le cerf-volant acrobatique, en équipe.

Le delta Allongé la tête au vent, le planeur utilise une aile de forme triangulaire pour prendre de l'altitude. En Nord-Pas de Calais, aucun club ne propose à ce jour de vérifier le mythe d'Icare. Voler en delta reste donc pour l'instant un rêve sur notre territoire...
 → Fédération : federation.ffvl.fr
 Ligue : <http://vol.libre.free.fr>



CERFVOLISTES

Equipe Startair :
Frédéric Debressy,
Maxime Desavoie,
Benoît Flament,
Alexandre Ziegler.

Cette équipe fait partie du collectif Berck sur glisse.

Titrée vice-championne du monde aux cerfs-volants de Berck-sur-Mer, ces quatre picards apprécient les plages du Nord et du Pas-de-Calais. De Berck à Bray Dunes, de longues plages sans obstacle et un vent régulier garantissent des entraînements de qualité. **Sans bruit, sans dérangement**, la pratique du cerf-volant semble être en adéquation avec le respect de l'environnement.

www.cerfvolantclubjulesverne.org





LA RÉGION NORD-PAS DE CALAIS,
PREMIER SUPPORTER DES CLUBS !



RÉGION
NORD-PAS DE CALAIS

nordpasdecalais.fr



Quelques sites dans les Parcs naturels régionaux

*Parc de La Porte du Hainaut à Raismes, **tourné vers la nature***

À Raismes, commune classée du Parc naturel régional, la nouvelle base de loisirs, appelée Parc de la Porte du Hainaut, a ouvert ses portes au public en juin 2013. Développée par l'Office de tourisme de la Porte du Hainaut, elle s'étend sur 40 hectares dont 6 hectares de plan d'eau. Les cheminements sont réhabilités pour la rendre accessible à tous. Le fonctionnement écologique des étangs et des berges est amélioré. Il en est de même pour les conditions de pratiques des différentes activités proposées : piste de BMX et de VTT, skate park, minigolf, labyrinthe, tyrolienne, espaces ensablés pour la pratique du volley ou foot, pêche, modélisme, aire de détente.

A noter : le classement du bassin minier au patrimoine mondial de l'UNESCO

**→ +33 (0)3 27 48 39 65 ou
www.tourisme-porteduhainaut.fr**



Site des Argales, **Rieulay**

L'étang d'affaissement minier de Rieulay, géré par la commune et le Département au titre des Espaces naturels sensibles, est devenu un lieu de promenade et d'activités sportives. Vous y pratiquerez la baignade, la voile, l'aviron, ou encore le canoë- kayak. Ici, le dépaysement est total car vous êtes plongés dans un paysage né de l'exploitation du charbon. A l'époque, le terril plat de 144 hectares était le plus étendu du Nord-Pas de Calais !

→ Espace de loisirs des Argales, mairie de Rieulay,
officedetourismerieulay@orange.fr



Base de loisirs des étangs des moines, **Fourmies**

Cette base de loisirs est à la fois un lieu d'information touristique et un lieu de détente avec ses quatre étangs et aires de pique-nique, sa plage de sable fin, sa baignade surveillée en juillet-août, ses espaces jeux, activités équestres, VTT, jeux traditionnels, sentiers de randonnées, parcours de santé. Possibilité d'hébergements sur place.

→ SARL Copalia, etangsdesmoines@gmail.com ou
Office de tourisme de Fourmies +33(0)3 27 59 69 97
Pavillon d'information touristique
des Etangs des Moines
+33(0)3 27 60 04 32

40



Quelques sites dans les Parcs naturels régionaux

Un port à **Saint- Amand- les-Eaux**

Labellisé Pavillon bleu d'Europe pour sa démarche environnementale responsable et la qualité de son accueil, le port fluvial de Saint-Amand-les-Eaux est équipé de 34 anneaux, d'une capitainerie, d'un poste d'accostage des bateaux à passagers et du premier bac de franchissement de la région, permettant la liaison vers le centre ville. L'office de tourisme de La Porte du Hainaut y met à disposition des bateaux électriques et des kayaks. Belle occasion de découvrir la cité thermale au rythme de l'eau.

→ Chemin de l'Empire - 59230 Saint-Amand-les-Eaux
Renseignements à l'Office du Tourisme de la Porte du Hainaut,
www.tourisme-porteduhainaut.fr
+33(0)3 27 48 39 65

L'équipement « **le Bol vert** » à Trélon

L'ancienne verrerie a été rénovée, transformée en un complexe de loisirs pour tous les publics. Le Bol vert dispose d'un centre équestre, d'une piscine et d'un espace de détente. Des moniteurs diplômés proposent aussi des sorties nature et animations diverses telles le mini-golf, tir à l'arc, vtt, pêche, des ateliers du goût et ferme pédagogique. À noter que les installations et activités sont accessibles à tous publics.

→ Centre de loisirs du « le Bol vert », Trélon,
www.bolvert.com,
+33(0)3 27 60 84 84





Station touristique
du **ValJoly**
une base d'activités
« sports et
environnement ».

Situé au cœur du Parc naturel régional de l'Avesnois, ce site de 411 ha est doté d'un lac de 180 ha. C'est aussi une base nautique et de pêche, un centre VTT et un centre d'initiation à l'environnement. Des stages d'initiation ou de perfectionnement dans de nombreuses activités sportives de plein air (pêche, VTT, voile,...) sont proposés ainsi que des locations (pédalos et bateaux à moteur électrique, VTT / VTC ; barques de pêche à moteur, catamarans, canoë-kayaks, poneys et chevaux) et séjours sportifs.

→ **Maison du ValJoly, Eppe Sauvage (59),**
www.valjoly.com
+33(0)3 27 61 83 76



Bienvenue dans
le marais audomarois

Avec ses 3 726 ha et plus de 700 km de voies d'eau, le marais audomarois est une zone humide exceptionnelle pour sa biodiversité, son patrimoine bâti et culturel. Ce territoire, façonné par l'homme entre terre et eau et dernier marais maraîcher de France, possède aujourd'hui une reconnaissance internationale avec les labels Pays d'art et d'histoire, RAMSAR et la désignation Réserve de biosphère.





Base de loisirs **Chabaud Latour** à Condé-sur-Escaut

Vaste plan d'eau de 68 ha, prolongé par les marais de la Canarderie et l'ancien site minier Ledoux (reboisé et réaménagé à la promenade), cet espace naturel sensible figure parmi les plans d'eau les plus fréquentés de la région. La base de loisirs propose des activités sportives toute l'année telles que le canoë, le catamaran, optimiste, l'escalade, V.T.C, la pêche. Le site est aussi le point de départ de superbes randonnées pédestres !

→ www.mairie-conde-s-escaut.fr

→ Découvrir aussi le site du Vignoble à Valenciennes www.valenciennes.fr

Base de loisirs « l'îlot des enfants » **Le Quesnoy**

Une envie de détente et d'amusement en famille ? Ce grand espace de promenade autour des remparts vous offre de nombreux jeux et activités nautiques en période estivale pour les parents et les enfants tels que les promenades en bateau, les tours de poney, le pédalo, le minigolf ou encore les manèges.

→ Base de loisirs du Pont Rouge, 59530 Le Quesnoy, +33(0)3 27 20 54 70

Les deux Caps : grand site de France

Depuis mars 2011, le Grand Site des Deux-Caps a été labellisé Grand Site de France. Une reconnaissance nationale qui concrétise une histoire de plus de 40 ans et la volonté forte de témoigner et d'agir au quotidien. L'État mais aussi le Conseil général du Pas-de-Calais et le Conservatoire du Littoral agissent pour la protection de ce site. Chaque année, plusieurs centaines de milliers de touristes viennent y découvrir la diversité de ces paysages, la variété des milieux et la diversité des villages côtiers.

→ **En quelques chiffres, c'est :**

- un linéaire côtier de 23 km
- 8 communes et 4 intercommunalités
- 16 533 habitants sur près de 7 000 ha en site classé et inscrit.





© J. L. GORNU / Région Nord-Pas de Calais

LA RÉGION NORD-PAS DE CALAIS,
ACCOMPAGNE
LE SPORT POUR TOUS !



RÉGION
NORD-PAS DE CALAIS

nordpasdecalais.fr

Sport/santé

- S'évader, se ressourcer, récupérer,
- Découvrir la nature autrement,
- Être en forme, lâcher-prise,
- Avoir du pep's,
- Avoir une alimentation locale, saine et équilibrée,
- Pratiquer un loisir avec plaisir,
- Adopter une activité adaptée, sécurisée, respectueuse,
- S'adonner à une pratique douce ...



Être bien dans ses baskets... et dans sa tête



Le sport,
c'est la santé,
10 réflexes en or
pour la préserver !

www.sports.gouv.fr/
10ref exesenor

Cette campagne nationale s'appuie sur les 10 règles édictées par le Club des cardiologues du sport et repose sur trois règles simples :

- je fais attention à ma santé,
- je respecte certaines consignes de bon sens lorsque je fais un sport,
- je surveille les signaux anormaux et n'hésite pas à aller consulter mon médecin traitant.

Des mots sur des maux

Obésité, surpoids, vieillissement, problèmes cardiaques, cancer, sédentarité

Selon l'enquête régionale, en Nord-Pas de Calais, plus de 60% des activités sportives sont liées à la santé et au bien-être.

La question du respect de l'environnement pour mesurer les bienfaits de l'interactivité avec la nature s'inscrit dans une logique d'éducation et de sensibilisation plutôt que de réglementation.

Bougez, respirez...

Les Parcs naturels régionaux sont des espaces propices à la détente et aux loisirs :

- promouvoir la pratique régulière d'une activité physique dans un but de bien-être dans les PNR
- concilier activité de pleine nature avec découverte des patrimoines et santé.

Êtes-vous en forme ?

Association loi 1901, l'Institut des rencontres de la forme (IRFO) a pour vocation d'encourager les Français à adopter un mode de vie plus actif pour accéder à une meilleure qualité de vie. L'IRFO conçoit et déploie des outils innovants et actions concrètes positives autour de la forme (test de la forme avec l'outil Diagnoform® ; formation d'ambassadeurs de la forme, relais des recommandations en matière d'activités physiques et d'alimentation auprès de tous).

À mi-chemin entre le sport et la santé, l'IRFO traite autant de l'alimentation, l'activité physique que du bien-être, auprès de tous les publics (jeunes, salariés, seniors, institutions, etc.)

→ www.irfo.fr



Gîtes, ambassadeur de la forme



« J'aime beaucoup cette façon de voir la vie car elle correspond bien à notre éthique, laisser le moins de monde sur le côté avec des attitudes simples et qui nous font du bien. »

F.Bajeux, présidente des Gîtes de France Nord

Dans une région qui compte le plus grand nombre de manifestations sportives, où sédentarité et obésité sont en augmentation et qui a la chance d'avoir 3 Parcs naturels régionaux sur son territoire, tous les ingrédients étaient réunis pour faire des hébergeurs « des accueillants » de la clientèle sportive.

Associés aux PNR et à ENRx, l'association souhaite qualifier des gîtes « forme, nature et bien-être » pour :

- accueillir la clientèle sportive et s'adapter à ses besoins,
- sensibiliser la clientèle à la pratique d'un sport, source de forme et de bien-être, dans un environnement naturel privilégié.

→ www.gites-de-france-nord.fr

Paroles de

Brigitte Myeville

PROPRIÉTAIRE DE CHAMBRES D'HÔTES À HERGNIES, PARC SCARPE-ESCAUT

Propriétaire de chambre d'hôtes Panda, Brigitte a été une des premières à valoriser les vélos à assistance électrique (VAE) auprès de sa clientèle. Le sport santé représente pour elle « un bien-être, une découverte de soi, une autre façon de (re)découvrir son environnement ».

C'est dans cet esprit, qu'avec son mari, ils ont tracé leur propre circuit vélo, une boucle de 30 km : « une autre façon de rayonner à travers le PNR tout en pratiquant un sport, et sans problème de batterie à gérer ! ». Le circuit est réalisable en une demi-journée !

C'est un « moyen de faire faire du vélo à ceux qui sont peu sportifs, et ainsi faire plus de kilomètres qu'en vélo ordinaire » !



Le « planté de bâtons »

En accentuant le mouvement naturel des bras pendant la marche, et en propulsant votre corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons, vous mettez en action toute la partie supérieure du corps et pas seulement les jambes.

C'est une autre conception de la marche, beaucoup plus active. En marche nordique, la dépense d'énergie est accrue, le corps fournit plus d'efforts que lors d'une marche traditionnelle. La charge de travail étant répartie sur tout le corps, les muscles et articulations des membres inférieurs s'en trouvent soulagés !

Les bienfaits de ce « Sport Santé » sont nombreux : fortifie les os, accroît la capacité respiratoire, renforce les chaînes musculaires et articulaires, aide à l'amincissement, etc.

La marche nordique s'adresse à tout le monde quels que soient l'âge et la condition physique de chacun, le tout dans une ambiance conviviale !

→ Office de Tourisme des Trois-Pays : tous les lundis matin en forêt domaniale de Guînes

www.tourisme-3pays.fr

→ Office de Tourisme de la Porte du Hainaut

www.tourisme-porteduhainaut.com

→ Station touristique du ValJoly

www.valJoly.com

Courez et marchez en toute liberté et en toute sécurité !

2 solutions proposées :

- découvrir et pratiquer la marche nordique et/ou des randonnées avec des spécialistes,

- pratiquer la course à pied, sans contrainte, tout en étant licencié et bénéficier des avantages proposés : 4 courses offertes dont la Route du Louvre, possibilité de tests, sites d'entraînement dédiés, etc.

Planète Running and Walking, club régional affilié à la fédération d'athlétisme.

→ www.planete-rw.fr

Paroles de

Frédérique Chiloup-Gey,
PROPRIÉTAIRE DE CHAMBRES D'HÔTES À BOLLEZEELE, GUIDE NATURE ET CULTUREL ET SOPHROLOGUE

Allier les chambres d'hôtes, la randonnée et la sophrologie était pour Frédérique une évidence. La capacité de ses chambres permet de recevoir des petits groupes quand « la sophrologie a l'avantage de pouvoir se pratiquer n'importe où, dans la nature par exemple, sans que cela ne mette les personnes dans une situation inconfortable. Que ce soit dans le cadre du travail, ou lors d'un séjour de loisir, une pose bien-être et découverte de soi est bienvenue ».

Et si votre salle de sport, c'était dehors ?

L'urban training a pour principe de faire de la ville un nouveau terrain de jeu, c'est un parcours de santé profitant de mobilier urbain existant pour faire des exercices physiques et sportifs dans une ambiance dynamique et ludique à la découverte du patrimoine. Au menu donc, marche et ou course à pied, abdominaux, pompes, sauts, fitness, gymnastique douce, méthode Pilate, méthode Brain Gym, assouplissements etc. Il suffit de chausser ses baskets et de retrouver le groupe pour démarrer la séance animée par un coach, Thomas Dernoncourt.

→ triburbain@gmail.com

Ça nous tient à cœur

<http://fedecardio.com/asso/iz6vp7gn/association-regionale/nord-pas-de-calais/>

Depuis 1977, la Fédération française de cardiologie a pour but la réduction du nombre de décès et d'accidents d'origine cardiovasculaire. Il s'agit,

- d'informer pour prévenir,
- de financer la recherche,
- d'aider les cardiaques à se réadapter,
- d'apprendre les gestes qui sauvent.

Et si vous organisiez/participiez aux Parcours du Cœur ? Pour courir ensemble, de façon conviviale ! C'est aussi une occasion idéale de faire passer un message de prévention.

Si vous faisiez le test « J'aime mon cœur » qui porte essentiellement sur le mode de vie au quotidien et n'a pas de caractère médical ?

→ jaimemoncoeur.fedecardio.org/



Couleurs de vie, une jolie philosophie

Née en 2011, l'association Couleurs de Vies s'adresse à un très large public rassemblé autour de valeurs fortes de convivialité, de partage, et d'entraide. Parce qu'il est essentiel, pour toutes personnes fragilisées par une pathologie, de se "reconnecter" à sa pulsion de vie, de nombreuses activités sont proposées : atelier santé, créatif, Qi Gong, marche en forêt, sorties culturelles ou festives... Tout est mis en œuvre pour dynamiser et vitaliser le quotidien, favorisant ainsi le sentiment de bien-être indispensable à la santé. L'objectif reste de créer naturellement du lien solidaire entre tous, malades ou non.

Plusieurs partenariats viennent renforcer cette dynamique : Ligue contre le cancer, commune et Centre hospitalier de St-Amand-les-Eaux, Parc naturel régional Scarpe-Escaut, etc.

Alors, vous les rejoignez ?

→ www.couleursdevies.com - Saint-Amand-les-Eaux



Cap ou pas cap ?

Relevez les Défis Nature santé

Ce projet est une initiative concertée de l'Institut régional du bien-être, de la médecine et du sport (IRBMS) et de la Mutualité française.

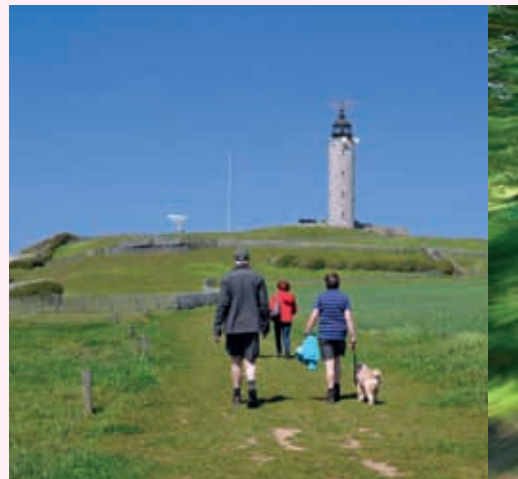
Il s'agit de la réalisation d'un outil d'accompagnement des publics plutôt « sédentaires » vers une pratique physique par le biais d'un site internet dédié à la promotion des activités physiques.

Espaces naturels régionaux et les trois Parcs du Nord-Pas de Calais ont souhaité s'inscrire dans ce projet pour proposer des défis santé dans les Parcs naturels régionaux.

La réalisation d'un « Défi santé » prévoit un objectif journalier de 10 000 pas ou 3 x 10' d'activité à intensité modérée ...

Soit des lieux de défi + une démarche de prévention ludico-sportive tout en découvrant la nature (podomètres)

→ <http://www.10000pas.fr/index.php>





La rando, c'est la santé

La promotion de l'exercice physique est une priorité de santé publique.

Dans cette optique, la Fédération française de randonnée s'investit depuis 2007 au travers de la « rando pour tous » et plus spécifiquement dans la « Rando Santé® ».

La rando santé va plus loin et permet d'accueillir un plus grand nombre de personnes, de promouvoir l'activité physique et sportive pour les personnes atteintes de pathologies chroniques dans le but d'améliorer leur santé et leur bien-être.

Une formation destinée aux animateurs existe ainsi qu'un label pour les associations proposant l'activité. Les associations labellisées sont : les randonneurs Jeumontois, Douai Marche, les randonneurs du Plat Pays.

→ <http://nord-pas-de-calais.ffrandonnee.fr/>

L'institut Pasteur

Centre de prévention et d'éducation pour la santé, l'institut Pasteur propose un coaching individuel, des ateliers collectifs pour les entreprises et les particuliers (alimentation, stress, surpoids, etc.) ainsi que des formations et accompagnement de projet « santé », sans oublier conseils et vaccinations.

→ www.pasteur-lille.fr

À bicyclette...

Les vélos électriques sont prêtés dans le gîte Panda pour un périple de 40 km aller-retour entre les communes d'Hergnies et de Bellaing. L'autonomie des batteries est d'environ 70 km.

L'effet propulsion apparaît dès les premiers tours de pédales. Le « turbo » vélo surprend, ça pousse !

Tout en roulant, on s'exerce à tourner la poignée du vélo pour changer les vitesses de l'assistance électrique.

De 1 à 3 selon les difficultés et le relief de la route. On fait la course pour rire, 31 km/heure au compteur et 16 km/h de moyenne en balade !

Au programme de la balade à vélo figurent de jolis villages, des routes forestières ombragées et des vestiges de l'exploitation minière. Le bitume est avalé sans effort tout en prenant le temps de la découverte en toute liberté. Il ne manque plus qu'Yves Montand en fond sonore. Belle expérience dans le Parc naturel régional Scarpe-Escaut, à tester aussi en Avesnois.

→ [Renseignements auprès des PNR Scarpe-Escaut et Avesnois/www.gites-de-france-nord.fr](http://RenseignementsaupresdesPNRScarpe-EscautetAvesnois/www.gites-de-france-nord.fr)



Le Parc, en d'autres « thermes »

Unique station thermale au nord de Paris, Saint-Amand-les-Eaux, ainsi que les 54 communes alentours qui sont classées en Parc naturel régional, constituent un terroir synonyme de bien-être.

Participez à une marche nordique proposée par l'office de tourisme, offrez-vous un soin détente aux Thermes de Saint-Amand et logez-vous dans un gîte où vous pourrez emprunter des vélos à assistance électrique pour une mobilité tout en douceur.

Que vous souhaitiez vous reconnecter à la nature et/ou profiter d'une séance de sophrologie, les possibilités sont déclinables à l'infini !

La nature est là, la détente aussi...

www.chainethermale.fr/saint-amand-les-eaux.html

Le Collectif régional éco-événements vise à :

- promouvoir la pratique des éco-événements auprès des organisateurs de manifestations en Nord-Pas de Calais,
 - partager les expériences,
 - proposer des outils pratiques,
 - prévoir les conditions nécessaires à l'échelle régionale pour inciter les organisateurs à adopter une démarche durable.
- www.eco-evenements-npdc.org



Eco-événements en Avesnois et éco-gestes en Caps et Marais d'Opale

Le Parc de l'Avesnois propose un guide des éco-événements pour mettre en œuvre des actions respectueuses de l'environnement, de la cohésion sociale et de l'efficacité économique.

Pour acquérir le soutien du Parc, trois étapes sont donc à respecter : maîtriser ses besoins, puis agir durablement et enfin penser à des solutions alternatives.

Sont concernés le matériel, la restauration, les déchets, les sanitaires et l'eau, les transports et l'accessibilité, la prévention et la santé, la signalétique, la communication et les aspects juridiques.

Une charte d'engagement est co-signée entre le Parc et l'organisateur. Le Parc naturel régional pourra valoriser la manifestation via ses supports de communication et prêter du matériel (gobelets, containers de tri, panneaux de sensibilisation...)

→ www.eco-evenements-pnra.com



Vous avez dit responsable ?

Pratiquer une activité sportive dans un Parc naturel régional, c'est respecter au mieux son terrain de jeux.

Pratiquant, organisateur ou accompagnateur, voici quelques infos qui pourraient vous être utiles.



Le Parc naturel régional des Caps et Marais d'Opale édite un guide sur les éco-gestes à suivre dans l'organisation de manifestations. Comme toute activité humaine, un événement est consommateur de ressources et émetteur d'impacts sur l'environnement. Il peut devenir, avec un peu de bon sens, un véritable moteur de développement durable d'un territoire, même si la manifestation est ponctuelle et de petite taille ! Ce guide a pour objectif de guider dans la mise en œuvre d'un «éco-événement». Très concret, il est composé de 9 fiches qui devraient lever les freins pour la prise en compte de l'environnement naturel et sociétal d'une manifestation.

→ www.parc-opale.fr



La charte européenne du tourisme durable

Dans leurs stratégies touristiques, les Parcs naturels régionaux du nord prévoient l'organisation de sorties, le développement de mobilités douces (vélo, marche), l'accessibilité des sentiers ou encore l'accompagnement des organisateurs d'événements sportifs. Ils expérimentent la gestion différenciée des chemins de randonnée, proposent des actions de sensibilisation à la nature en collaboration avec le Comité départemental de randonnée pédestre du Nord. En 2003, le Parc Scarpe-Escaut a même été reconnu, au niveau européen, pour la qualité de son tourisme durable. Il a été suivi par le Parc de l'Avesnois en 2005.



Quelques rappels de bon sens

Sur les espaces naturels : il convient de :

- Respecter le site & les consignes,
- Rester sur les chemins balisés, ne pas pratiquer le hors-piste,
- Tenir son chien en laisse,
- Ne pas laisser de déchets sur place,
- Ecouter la nature, la respecter,
- Éviter de piétiner la dune, c'est un espace très fragile,
- Ne pas emprunter en VTT certains terrils interdits à cette pratique,
- Respecter les champs cultivés et les propriétés privées,
- Se renseigner sur les horaires de marée, les lieux de pratiques, les périodes de chasse,
- Se rapprocher des associations locales, être conseillé,
- Être courtois avec les habitants et les riverains.

Un événement réussi est une manifestation préparée

Depuis le 1^{er} mars 2011, les manifestations sportives de plus de 300 personnes doivent intégrer une étude d'impacts dans leur déclaration en préfecture dès lors que l'activité est réalisée sur un site **Natura 2000**. Les équipes des Parcs proposent aux organisateurs de manifestations sportives un accompagnement pour la **rédaction du volet d'étude d'incidence**.

Le Département du Nord a édité une plaquette à destination des organisateurs de manifestations sportives de pleine nature. En effet, il ne suffit pas de déposer un dossier en Préfecture pour s'approprier les espaces naturels comme des espaces de jeux où tout serait permis. Un accord préalable du propriétaire et/ou gestionnaire du site public ou privé traversé est indispensable ! Afin de partager encore longtemps ces espaces de nature voici un rappel de bon sens et de procédures parfois oubliées !

Voir le mémento proposé par le Conseil général du Nord.
→ environnement@cg59.fr

Voir aussi les conseils du Codever (guide des comportements responsables à destination des loisirs motorisés), le guide multisports de l'UFOLEP, le code du pratiquant du Canoë Kayak, la charte du randonneur pédestre, le diagnostic de char à voile.

Quelques rendez-vous dans les Parcs naturels régionaux

Cette liste ne reflète pas l'exhaustivité des événements proposés au sein des Parcs...

janvier

- Chicon bike tour (Faumont, mi-janvier)
- Régates internationales Pas-de-Calais (canoë kayak, St-Laurent-Blangy)

février

- Tir à l'Arc (Saint-Amand-les-Eaux, 1er dimanche)

mars

- Course la Ronde des Parcs naturels (10km Haut Pays / Avesnois, 8 mars)
- Randonnée du bocage (VTT, Faumont, mi-mars)
- Marche des Jonquilles (Lesdain, Belgique)
- Régate d'aviron (Boulogne-sur-mer)
- Trail du Val Joly (Eppe-Sauvage, fin mars)

avril

- L'Enfer Vert (randonnée VTT, Maroilles, début avril)
- Raid nature du Touquet (début avril)
- Cerfs-volants (Berck, mi-avril)
- Open VTT Val Joly (Eppe-Sauvage, mi-avril)
- Le Grand prix de Denain (vélo)
- Paris-Roubaix (mi-avril)
- Régates européennes d'aviron (Valenciennes, mi-avril)
- Rallyes attelés et montés dans le Parc naturel régional Scarpe-Escout en avril, mai et juin
- Trail de Faience (Desvres, fin avril)

mai

- 4 jours de Dunkerque (cyclisme)
- 20 km de Maroilles (1er mai)
- Les Foulées Avesnelles (Avesnelles, mi-mai)
- La route du Louvre (de Lille vers le bassin minier, mi-mai)
- Raid Paris-Roubaix (mi-mai)
- Rallye pédestre (Fontaine au bois, 2ème dimanche)
- Ronde des marcassins (VTT, Tournehem)
- Les 4 jours de Dunkerque (mai)
- Trail des Coteaux de l'Aa (Wavrans sur l'Aa, fin mai)
- Les Foulées de la Sambre (Bachant, fin mai)
- L'échappée belle (randonnée cyclotouriste, Lille-Côte d'Opale, fin mai)
- Montgolfiades (Saint-Amand-les-Eaux)

juin

- Trail de la fraise (Lecelles)
- Randonnées des nénuphars (aviron, Saint-Omer)
- Paris-Roubaix cyclotourisme
- Randonnée cyclotouristique Lille-ValJoly
- Orient'Opale (Course d'Orientation, Neufchatel-Hardelot, mi-juin)
- Odyssée de la Faience (raid vélo-course, Desvres, mi-juin)
- Raid Grand Littoral (planche à voile, mi-juin)
- Trail des 7 vallées et ronde cycliste (Hesdin, 19 juin)
- Rallye pédestre (Etroeungt, fin juin)
- Run and bike (Lecelles-Rumegies, fin juin)
- Open international de pêche de compétition (Calais, fin juin)





juillet

- Festival de l'air (début juillet, Bondues)
 - Les Foulées d'Ors (Ors, mi-juillet)
 - Semaine cyclotouristique et randos en Pays de St-Omer
-

août

- Fête de l'eau (Saint-Amand-les-Eaux)
 - Course Cycliste Elite (Gommegnies, mi-août)
 - Grand Prix cycliste (Bavay)
 - Grand Prix cycliste (Preux-au-bois)
 - Triathlon Fourmies
 - L'amandinoise (course vélo, Saint-Amand-les-Eaux)
 - Raid aventure Guinois (Guînes, fin août)
 - Chti Bike Tour (Armentières, fin août)
-

septembre

- Fête du lait du Parc de l'Avesnois
 - Fête du Parc des Caps et Marais d'Opale
 - Natur'Sport (62)
 - Semi-marathon (Lille, Braderie, début septembre)
 - T-Raid'X (canoë, course à pied, roller, trail, VTT, Wizernes)
 - Balad'Helpe (canoë)
 - Grand Prix de Fourmies (cyclisme, mi-septembre)
 - Trail de la côte d'Opale (Marquise, mi-septembre)
 - 1 000 Pagaies (canoë kayak de Lille à Harnes)
 - Balade en Canoë Kayak (Helpe)
 - Ch'ti raid (raid nature VTT)
 - Course, marche et trail des terrils (dernier week-end, Raismes)
 - Raid bassin minier (dernier week-end)
 - Raid international de voile de la Côte d'Opale
 - Weekend « sport en famille » organisés par les départements (dernier week-end)
-

octobre

- Circuit à vélo de Maroilles au ValJoly
 - Challenge national des entraineurs de voile au ValJoly
 - Descente de l'Aa (de Houlle à Gravelines)
 - Nord Sea Cup (Voile, Wimereux)
 - 10-20 km de Marchiennes
-



En Avesnois

20 km de Maroilles : le 1^{er} Mai, faites partie des milliers de coureurs qui parcourent 20 km autour de la commune de Maroilles. Chaque arrivant se verra remettre des produits du terroir !

www.20km-maroilles.com

« Maroilles-ValJoly », randonnée VTT : depuis près d'une vingtaine d'années, des parcours de 60, 65 et 70 km sont proposés à travers le bocage de l'Avesnois reliant la commune de Maroilles et du ValJoly.

« Trail du ValJoly », dans un cadre magnifique, le Comité du Nord d'athlétisme propose trois parcours de trail (10/18/31 km) et aussi une marche nordique sportive (18 km) en mars.

www.valjoly.com

En Caps et Marais d'Opale

À fleur d'eau : la randonnée des nénuphars

Chaque printemps, la « Randonnée des nénuphars » permet aux rameurs licenciés de découvrir à bord de bateaux traditionnels, une zone humide d'exception : le marais audomarois. Nouvellement classé au Patrimoine Mondial de l'UNESCO, ce marais abrite 1 700 espèces animales et végétales. En signant la « Charte Environnementale Agenda 21 », les organisateurs s'engagent dans une démarche environnementale pour la protection des lieux, la formation des bénévoles, le respect de la propreté, etc.

ph.ch.devienne@orange.fr



Découvrir le patrimoine naturel, bâti et gastronomique du territoire avec :

- *La Balade des Gens Heureux* : une petite randonnée sans difficulté de 7 à 99 ans !
- *Canirand'Os* : (27/09) : pour permettre aux maîtres de découvrir la nature en compagnie de leurs chiens.

www.tourisme-3pays.fr



En Scarpe-Escout

En haut de ch'terril

Plusieurs milliers de coureurs venus de toute la France ne manqueraient sous aucun prétexte la Course des Terrils organisée chaque année le dernier dimanche de septembre à Raismes : de 3 à 57 km et jusqu'à 6 terrils à grimper ! Il y a même depuis peu la Rando des terrils pour les marcheurs. Et si vous souhaitez encore plus de sensations, rendez-vous pour la « Course des allumés », une course nocturne pour découvrir autrement le patrimoine minier !

www.coursedesterrils.org

Raid du bassin minier, pour l'extrême

Épreuve multisports (VTT, course d'orientation, natation, canoë, trail...), le raid du bassin minier se déroule sur 2 jours en équipe sur des sites paysagers de qualité (anciennes fosses industrielles, massifs forestiers, etc.)

Ponctué d'épreuves inédites, le Raid prévoit plusieurs formules (élite, extrême, découverte) en fonction de votre forme physique !

A découvrir aussi pour les plus téméraires :

l'ultra-trail des Pyramides noires !

www.raidbassinminier.com



© F. LO PRESTI / Région Nord-Pas de Calais

LA RÉGION NORD-PAS DE CALAIS, PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ DE LA ROUTE DU LOUVRE !



**RÉGION
NORD-PAS DE CALAIS**

nordpasdecalais.fr



Pôle de ressources national sports de nature

Création du ministère de la Santé et des Sports

**→ Site Rhône-Alpes, Vallon Pont d'Arc,
impasse de la 1ère, BP38, 07150 Vallon Pont d'Arc
+33(0)4 75 88 15 24
www.sportsdenature.gouv.fr**

Le réseau des acteurs de sports de nature en Nord-Pas de Calais s'est créé suite au travail en commun autour d'enquêtes régionales. En matière de sports de nature, les Conseils généraux, le Conseil régional, l'ENRx et les trois Parcs naturels régionaux, le mouvement sportif olympique (CROS et CDOS), les services de l'environnement, du tourisme, les services déconcentrés de l'État (DRJSCS et DDCCS du Nord et du Pas-de-Calais) font preuve de dynamisme, d'initiatives, de soutien et d'accompagnement – avec des objectifs partagés comme la sensibilisation et l'éducation à l'environnement, la pratique de qualité et organisée, l'accès aux lieux de pratique, le développement coordonné par milieu. Peu à peu, un plan d'action partagé se dessine présentant l'action de chacun en faveur du développement maîtrisé des sports de nature.

Direction régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale (DRJSCS), du Nord-Pas de Calais

**→ 35, rue Boucher de Perthes, 59044 Lille. +33(0)3 20 14 42 42
www.drjscs-gouv.fr**

Direction régionale de l'Environnement, de l'Aménagement et du Logement (DREAL), du Nord-Pas de Calais

**→ 44, rue de Tournai, 59019 Lille. +33(0)3 20 13 48 48
www.nord-pas-de-calais.developpement-durable.gouv.fr**

Région Nord-Pas de Calais

**→ 151, Avenue du Président Hoover, 59555 Lille. +33 (0)3 28 82 82 82
www.nordpasdecalais.fr**

Comité régional olympique et sportif du Nord-Pas de Calais

**→ 367, rue Jules Guesde, 59650 Villeneuve d'Ascq, +33(0)3 20 05 68 50
www.nordpasdecalais.franceolympique.com**

Comité départemental olympique et sportif du Nord

**→ 26 rue Denis Papin, 59650 Villeneuve D'Ascq, +33 (0)3 20 59 92 59
www.sport59.fr**

Comité départemental olympique et sportif du Pas-de-Calais

**→ 9, rue Jean Bart, 62143 Angres, +33(0)3 21 72 67 15
www.pasdecalais.franceolympique.com**



Conseils généraux

Les conseils généraux animent des Plans départementaux des itinéraires de promenades et de randonnées (PDIPR) ainsi qu'une Commission départementale des espaces, sites et itinéraires (CDESI).



Département du Nord

→ 51, rue Gustave Delory, 59047 Lille. +33(0)3 59 73 59 59
www.cg59.fr



Département du Pas-de-Calais

→ rue Ferdinand Buisson, 62018 ARRAS +33(0)3 21 21 62 62
www.pasdecalais.fr



Espaces naturels régionaux

Une organisation des Parcs unique en France

Espaces naturels régionaux (ENRX) est le Syndicat mixte des Parcs naturels régionaux du Nord-Pas de Calais. Il développe des missions d'envergure régionale précisées dans un cadre de coopération avec la Région Nord-Pas de Calais et notamment la Trame verte et bleue, l'éducation à l'environnement, la valorisation de la biodiversité domestique... C'est un outil en matière d'environnement et d'aménagement du territoire animé par les élus de la Région et des trois Parcs naturels régionaux.

→ ENRX, 6 rue du Bleu Mouton, BP 73, 59028 LILLE cedex.
+33(0)3 20 12 89 12 contact@enrx.fr
www.enrx.fr



Parc naturel régional de l'Avesnois

→ « Grange Dîmière » 4, cour de l'Abbaye 59550 Maroilles
+33(0)3 27 77 51 60

www.parc-naturel-avesnois.fr www.tourisme-avesnois.com



Parc naturel régional des Caps et Marais d'Opale

→ Le Manoir du Huisbois, Le Wast BP 22, 62142 Colembert

→ La Maison du marais 36, rue du maréchal Joffre 62500 Saint-Martin-au-Laërt
+33 0(3) 21 87 90 90

www.parc-opale.fr



Parc naturel régional Scarpe-Escaut

→ 357, rue Notre-Dame-d'Amour 59230, Saint-Amand-les-Eaux

+33(0)3 27 19 19 70

www.pnr-scarpe-escaut.fr



Parc naturel des Plaines de l'Escaut (B)

→ Maison du Parc, rue des Sapins, 31 B7603 Bon-Secours

+32(0)69 77 98 10

parcnaturel@plainesdelescaut.be

Être fédéré, c'est

- être assuré, pratiquer en toute sécurité,
- être encadré par des personnes qualifiées,
- être informé,
- pouvoir participer aux compétitions

→ Voir l'agenda 21 du sport, proposé par le comité national olympique et sportif (CNOSF)
www.franceolympique.com

Comités sportifs terrestres : fédérations, ligue/comité régional, comités départementaux (59 & 62)

Disciplines	Fédération	Ligue ou comité régional	Comité départemental 59	Comité départemental 62
Athlétisme (dont les raids et trails)	www.athle.com	www.lnpea.org Carvin / Oignies +33(0)3 21 08 62 30	cdnord.athle.com Villeneuve d'Ascq 09 75 57 18 89	cd62.athle.org Sallaumines +33(0)3 21 72 67 19
Course d'orientation	www.ffco.asso.fr	www.lnpcco.fr Villeneuve d'Ascq +33(0)3 20 05 68 00	Bruille les Marchiennes 06 81 27 48 97	Divion +33(0)3 21 62 76 09
Cyclisme	www.fcc.fr	www.nordpasdecalaiscyclisme.com Lambertart +33(0)3 20 22 94 89	www.fcc59.com Hellemmes - 06 80 85 95 50	Angres +33(0)3 21 72 67 27
Cyclotourisme	www.ffct.org	www.ffct5962.com Villeneuve d'Ascq +33(0)3 20 05 68 05	Villeneuve d'Ascq +33(0)3 20 59 92 59	Angres +33(0)3 21 72 67 26
Équitation + Tourisme équestre	www.ffe.com	www.cre59-62.com Villeneuve d'Ascq 09 52 88 59 62	www.equitation59nord.fr Villeneuve d'Ascq +33(0)3 20 59 92 35	www.cde62.fr Rang du Fliers +33(0)3 21 84 83 03 +33(0)3 21 57 32 97
Golf	www.ffgolf.org	www.liguegolf-npc.com Villeneuve d'Ascq 03 20 98 96 58	Preux au Sart, Golf de Mormal +33(0)3 27 63 07 00 www.golf.mormal.com	Hardelot ihotellier-e@orange.fr
Montagne et escalade	www.ffme.fr	Carvin +33(0)3 21 22 02 93	Villeneuve d'Ascq +33(0)6 87 23 85 57	Annezin +33(0)3 20 54 10 80
Motocyclisme	www.ffmoto.org	Mons en Baroeul +33(0)3 20 28 48 06	www.liguemotoflandres.com	
Randonnée pédestre	www.ffrandonnee.fr	Marca en Baroeul +33(0)3 20 72 66 98	http://asso.nordnet.fr/cdrp59/ Villeneuve d'Ascq +33(0)3 20 59 92 45	www.randopedestre62.fr Rang du Fliers +33(0)3 21 72 67 33
Roller skating : artistique, randonnée...	www.ffrs.asso.fr Lambertart	npdc.ffrs.fr Villeneuve d'Ascq +33(0)3 20 34 86 61	www.roller59.fr www.rol.asso.fr Lambertart +33(0)3 20 34 86 61	Helfaut +33(0)3 21 95 21 79
Spéléologie	www.ffspeleo.fr	Lille 06 45 84 62 44	speleonord.org Lille +33(0)3 20 41 93 01	
Sport en milieu rural		Coupelle-Neuve +33(0)3 21 41 44 72	Morbecque +33(0)3 28 49 92 10	Angres +33(0)3 21 72 67 66
Tir à l'arc discipline olympique	www.ffa.fr	www.ifta.net Bully les mines +33(0)3 21 29 99 16	Villeneuve d'Ascq	Monchy au bois +33(0)3 21 07 65 80
Tir à l'arc perche verticale		Merville +33(0)3 28 49 65 09	Lumbres	
Triathlon	www.fftri.com	www.tri5962.fr Gravelines +33(0)3 28 22 06 79	Naves +33(0)3 27 41 01	Thelus +33(0)3 21 22 53 28
Ufolep	www.ufolep.org	Lille +33(0)3 20 00 17 30	www.ufolep-nord.org +33(0)3 20 00 17 30	www.ufolep-62.org Lille +33(0)3 21 72 67 41
Handisport	www.handisport.org	+33(0)3 20 06 05 55 www.handisport-nordpasdecalais.org	06 11 14 53 20 www.handisport59.org	+33(0)3 21 84 25 87 www.handisport-pasdecalais.fr
Sport adapté	www.ffa.asso.fr	+33(0)3 20 03 65 84 sportadapte5962.org	+33(0)3 20 03 65 84 ffa59cd@wanadoo.fr	+33(0)3 21 02 88 29 sportadapte@sport62.fr
APF	www.apf.asso.fr	+33(0)3 20 20 97 65 www.apf.asso.fr	delegation.apfnord.fr	dd62.blogs.apf.asso.fr

Comités sportifs aquatiques : fédérations, ligue/comité régional, comités départementaux (59 & 62)

Disciplines	Fédération	Ligue ou comité régional	Comité départemental 59	Comité départemental 62
Aviron	www.avironfrance.asso.fr	aviron-npdc.forumsactifs.com - Gravelines +33(0)3 28 23 03 52	Ronchin +33(0)3 20 88 14 22	Saint-Omer +33(0)3 21 38 08 08
Canoë Kayak	www.ffck.org	www.crck5962.fr Biache St Vaast - +33(0)3 21 21 25 50 crk5962@wanadoo.fr	www.canoekayaknord.fr Villeneuve d'Ascq +33(0)3 20 59 92 42 cdnk@yahoo.fr	cdck.62.free.fr Angres +33(0)3 21 72 67 17 cdck.62.free.fr
Char à voile	www.ffcv.org	ligue.n.p.c.p.char@wanadoo.fr Dunkerque - +33(0)3 21 84 26 48	Coudekerque-Branche	www.charavoile62.com Oye plage - +33(0)3 21 35 48 60
Etudes et Sports sous marins	www.ffessm.fr	www.ffessm-regnord.com Villeneuve d'Ascq - 06 69 72 69 27	Croix - +33(0)3 20 98 11 55	Illies
Motonautique	www.ffmotonautique.com			
Natation	www.ffnatation.fr	www.natation59-62.com Marcq en Baroeul - +33(0)3 20 15 91 86	http://abcnatation.com/natation/npdc/59/ Forest sur Marque - 06 87 82 07 41	www.cd-natation62.com Angres - +33(0)3 21 72 67 69
Pêche au coup	www.ffpc.fr	Marpent - +33(0)3 27 39 66 41	http://cd59.over-blog.com Marpent - +33(0)3 27 39 66 41	Annezin - +33(0)3 21 57 88 36
Pêcheurs en mer	www.ffpm-national.com	Tourcoing - +33(0)3 20 01 52 99	Dunkerque	Rang du Fliers +33(0)3 21 09 29 36
Sauvetage et secourisme	www.ffss.fr	Aubry du Hainaut +33(0)3 21 20 71 69	Valenciennes	Angres / Henin Beaumont 06 79 41 63 38
Sport sous marins	www.ffessm.fr	www.ffessm-regnord.com	Croix +33(0)3 20 98 11 55	Illies
Ski nautique	ffsnw.fr			
Surf	www.surfingfrance.com			
Voile	www.ffvoile.org	www.voile5962.com Dunkerque - 03 28 28 28 27	Dunkerque 03 28 66 93 83	Calais 06 03 27 57 37
Vol libre : kite surf, cerf volant, parapente, delta	federation.ffvl.fr	http://vol.libre.free.fr La Thieuloye - +33(0)3 21 10 77 09	www.cdvl59.fr Mons en Baroeul	Fouquières les Lens +33(0)3 21 49 76 32 06 87 34 96 73
Entraînement Physique dans le Monde Moderne	www.sportpourtous.org	ufolep.5962.free.fr Lille - +33(0)3 20 00 17 30	www.ufolep-nord.fr +33(0)3 20 00 17 30	www.ufolep62.org Angres - +33(0)3 21 72 67 41

Comités sportifs aériens : fédérations, ligue/comité régional, comités départementaux (59 & 62)

Disciplines	Fédération	Ligue ou comité régional	Comité départemental 59	Comité départemental 62
Aéromodélisme	www.ffam.asso.fr	http://asso.nordnet.fr/cram14/ Lys les Lannoy +33(0) 20 02 21 22	Sebourg - +33(0)3 27 26 50 58	Roclincourt - 06 87 23 16 81
Aérostation	www.ffaerostation.org			
Giravation	www.helico.org			
Parachutisme	www.ffp.asso.fr	Bondues - 06 15 02 17 10	Elesmes - 06 07 79 99 85	comitedeparra62@live.fr
Planeur ultra léger motorisé (ULM)	www.ffplum.com	www.ffplum5962.fr Villeneuve d'Ascq 06 61 80 67 20		Angres +33(0)3 21 62 53 81
Vol à voile	http://ffvv.org/	http://vav.cwc.free.fr Niergnies +33(0)3 27 81 88 99	Bondues +33(0)3 20 72 40 98	Arras 06 81 74 04 78
Vol libre	federation.ffvl.fr	http://vol.libre.free.fr La Thieuloye +33(0)3 21 10 77 09	www.cdvl59.fr Mons en Baroeul	Fouquières les Lens 03 21 49 76 32
Aéronautique	www.ff-aero.fr	Lesquin +33(0)3 20 87 82 79		Lens - cda-62@orange.fr

contact@enrx.fr
www.enrx.fr
www.plantonsledecor.fr

espaces
naturels
régionaux
NORD-PAS DE CALAIS



6, rue du Bleu Mouton
BP 73 - 59028 LILLE CEDEX
métro : République
tél : +33(0)3 20 12 89 12
fax : +33(0)3 20 12 89 39



Parc
naturel
régional
de l'Avesnois



Parc
naturel
régional
des Caps et
Marais d'Opale



Parc
naturel
régional
Scarpe - Escout



RÉGION
NORD-PAS DE CALAIS

ENR^x est soutenu par la Région Nord-Pas de Calais pour mettre en œuvre des missions d'envergure régionale précisées dans une convention d'objectifs pluriannuelle.

Nord
Le Département

Pas-de-Calais
Le Département

Cette brochure ne prétend pas à l'exhaustivité.

Directeur de la publication : Emmanuel Cau, président d'Espaces naturels régionaux, ENR^x

Coordination : Jean-Louis Thomas, directeur ENR^x

Suivi éditorial : Mélissa Desbois, ENR^x

Contributeurs : Valérie Dubois, Manu Lequeuche (ENR^x), Céline Gardier (Avesnois), Stéphanie Le Niniven, Olivier Provin (Caps et Marais d'Opale), Marianne Dispa, Caroline Mairesse (Scarpe-Escout)

Iconographie : Olivier Delvaux, ENR^x

Design graphique : Gilles Pottier, ENR^x

Photographies : Pierre Cheuva, David Delecourt, Olivier Delvaux (ENR^x), Samuel Dhote, Marc Grzemski, Sébastien Jarry, Olivier Leclercq, François Mulet, P. et B. Monier, François Poitevin, Eric Dusaunois, Barbara Grossmann

André Petit (Agglomération Maubeuge Val de Sambre)

Office de tourisme de La Porte du Hainaut

Belles échappées (Bruno Delforge)

Conseil régional (Dominique Bokalo, François Lo Presti)

Grand Raid 2010 et « Touquet Raid du Pas-de-Calais » (Karine Baillet, Pierre Douay, Marc Roussel)

Relais éco vélo (Benoît Dorchies, Jérôme Lacomblez)

Comités sportifs d'aviron (randonnée des nénuphars, Chantal & Philippe Devienne), canoë

kayak (Maxime Beaumont, Marie Delattre, Mathieu Goubel, Didier Hoyer, Nina Moreau),

cerf-volant (Benoît Flament, Startair), char à voile (Olivier Caenen, Marc Tiberghien), course

d'orientation (Simon Leroy), disc golf (sport en milieu rural, Bruno Duloisy), équestre (Laurent

Bulot), handisport (FFH), kite (Benoît Thélou, Rudy Vojacek), longue côte (Werner Havemann),

montgolfières (alizé montgolfière), parapente (Serge Deschodt, Damien Dewisme, Sylvain

Huret), pêche (Emmanuel Petit), tir à l'arc (FFTA), triathlon (Didier Docquier, Angélique Durez-

Nion, Hélène Sergent), ValJoly (Damien Bertin, pépite photography), vélo (Jean-Marie Leblanc),

voile (Julien Marcelet), windsurf (Jules Denel, Olivier Caenen).

"Santé" (Marion Darley IRFO, Cécile Masson Couleurs de vie, Fanny Pruvost Planète running)

Impression : L'artésienne

Dépôt légal : Espaces naturels régionaux - octobre 2014