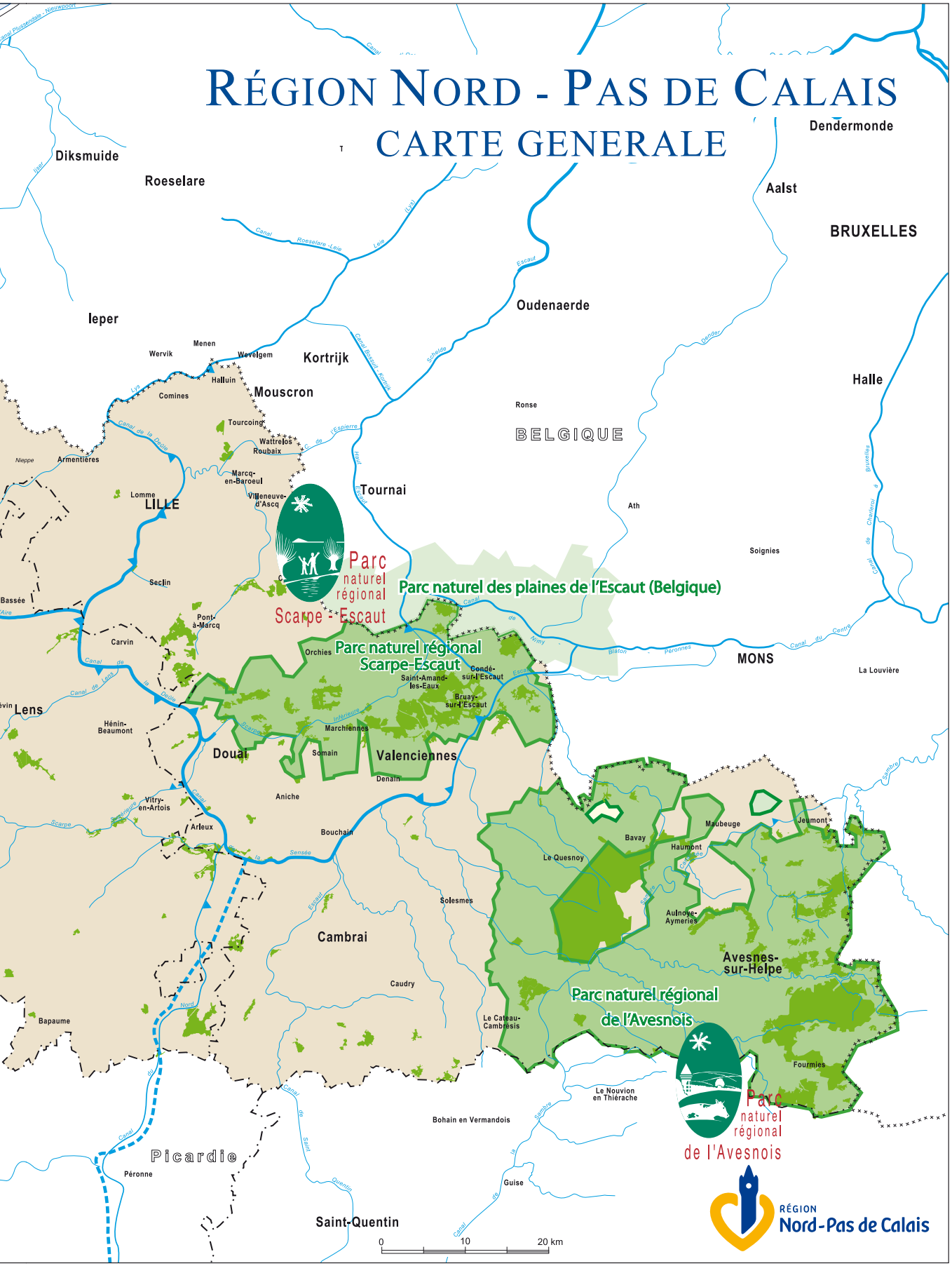
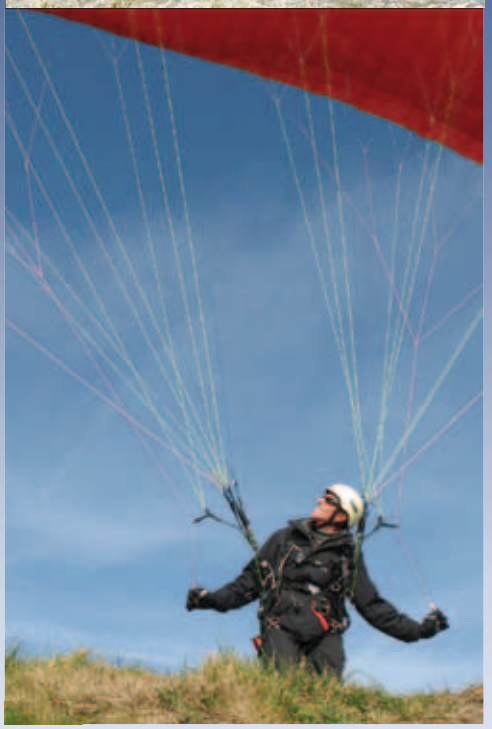

RÉGION NORD - PAS DE CALAIS
CARTE GENERALE
Diksmuide
Roeselare
Dendermonde
Aalst
BRUXELLES
Ieper
Oudenaerde
Kortrijk
Wervik
Menen
Wevelgem
Halluin
Comines
Mouscron
Tourcoing
Wattrelos
Roubaix
Armentières
Nieppe
Marcq-en-Baroeul
Lomme
LILLE
Villeneuve-d'Ascq
Tournai
Ronse
BELGIQUE
Halle
Ath
Soignies
Seclin
Bassée
Pont-à-Marcq
Carvin
Parc naturel régional Scarpe - Escaut
Parc naturel des plaines de l'Escaut (Belgique)
Orchies
Parc naturel régional Scarpe-Escaut
Saint-Amand-les-Eaux
Condé-sur-l'Escaut
Bruay-sur-l'Escaut
MONS
La Louvière
Lens
Hénin-Beaumont
Marchiennes
Douai
Somain
Valenciennes
Denain
Aniche
Vitry-en-Artois
Arleux
Bouchain
Maubeuge
Jeumont
Bavay
Haumont
Le Quesnoy
Solesmes
Cambrai
Aulnoye-Aymeries
Avesnes-sur-Helpe
Parc naturel régional de l'Avesnois
Caudry
Le Cateau-Cambrésis
Fourmies
Bapaume
Le Nouvion en Thiérache
Bohain en Vermandois
Parc naturel régional de l'Avesnois
Picardie
Péronne
Guise
Saint-Quentin
RÉGION Nord-Pas de Calais
0
10
20 km

LIBRE COMME L'AIR

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 pratiquants vers les sites les mieux adaptés.



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.

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

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

L'approvisionnement et la qualité de l'eau sont des enjeux majeurs pour les Parcs naturels régionaux, sa présence dans les territoires permet bon nombre d'activités sportives et de loisirs. Au fil de l'eau, c'est la vie qui apparaît dans toutes ses richesses.

Combien de sportifs licenciés dans les activités sportives aquatiques ?

Quelques chiffres dans le Nord-Pas de Calais :

9 888 licendiés en voile,
1 542 en canoë kayak,
1 255 en aviron.

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 : wwwcharavoile62.com

Dans tous ses états, plans d'eau, rivières, littoral, étangs... l'eau offre la possibilité à tous de pratiquer des sports et des activités de détente. Quel choix dans la région ! Voile, aviron, kayak, canoë, sans oublier la pêche, loisir ancré dans les traditions populaires du Nord-Pas de Calais.

PAROLES DE CHARS A VOILISTE

Ces sportifs apprécient le sentiment de liberté procuré par la vitesse et le vent, variable selon les marées. Ce sport écologique respecte l'écosystème et utilise les forces naturelles pour se déplacer. Ils aiment aussi ces vastes étendues de plages de la mer du Nord et souhaiteraient faire connaître le char à voile au grand public, pour le sensibiliser et lui donner envie de protéger ces terrains de jeux.

→ Paul LOEUILLET, 14 ans, champion de la ligue Nord-Pas de Calais dans sa catégorie.

→ Augustin DESCURE, 19 ans : champion par équipe du Monde, d'Europe, de France junior et sénior et vice champion en individuel pour le club des Drakkars d'Hardelot.

→ Grégory RIBERY, éducateur sportif, détenteur de plusieurs titres aux championnats du Monde, d'Europe, de France en individuel ou par équipe.

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. Adepte de la recherche de la truite sauvage, la vallée de la Thure vous séduira. Pour la pratique de la pêche sportive du carnassier, les deux Helpes 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 ValJoly. 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

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, dériveur... 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

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, Eppe Sauvage (59), +33(0)3 27 61 83 76

Le centre d'Amaury à Hergnies

Ce centre d'éducation à l'environnement du Parc naturel régional Scarpe-Escaut propose ses activités nature et sportives aux groupes lors d'une journée ou d'un séjour (scolaires, centres de loisirs...). Des rendez-vous gratuits sont programmés (voile, ateliers nature, randonnée, tandem...) ; un club de Voile anime aussi des sorties.

→ Centre d'éducation à l'environnement d'Amaury,
59199 Hergnies
centre-amaury@pnr-scarpe-escaut.fr, www.adepse.pnr-scarpe-escaut.fr
+33(0)3 27 25 28 85

PAROLES DE « NAVIGATEURS»

→ Guillaume FLORENT,
parole de navigateur

Originaire de la région, ce sportif a participé aux trois derniers Jeux Olympiques en dériver solitaire Finn. Passionné de la mer, il parcourt le monde entier pour naviguer mais apprécie aussi le littoral du Nord-Pas de Calais, cette région ventée où il peut se perfectionner. La voile et l'environnement ? C'est un respect au quotidien, la mer doit rester propre et tout le monde doit y être sensible.

→ Jules DENEL,
parole de planchiste

A 20 ans, ce double champion du monde de Formula Windsurfing sait apprécier le littoral du Nord-Pas de Calais. 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... »

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 10-15km/h et peut filer jusqu'à 30km/h en compétition, à bord notamment du « Huit » (bateau à 8 rameurs de 19m de long et 40cm de large).

→ www.aviron5962.fr

A suivre : le projet paysager des rives de l'Aa où aviron, canoë kayak, triathlon et nage sur longues distances cohabiteront en 2011-2012.

Pagayez 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. A partir de Valenciennes, Aulnoye, Pont-sur-Sambre, Saint-Omer, Wimereux, Saint-Amand-les-Eaux... 35 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 : www.crck5962.fr

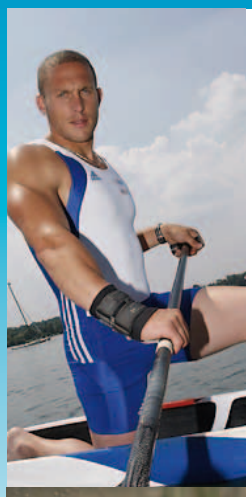
De la plongée dans le Nord-Pas de Calais

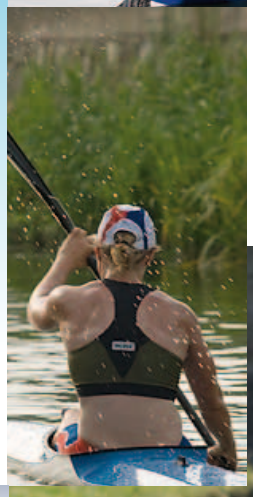
En Avesnois, explorez la carrière du Château Gaillard avec les clubs de Fourmies (C.A.S) et d'Avesnes (la coulée douce).

En Caps et Marais d'Opale, contactez le club sous-marin de Lumbres (Sub'Aa) ou de Boulogne-sur-mer (côte d'Opale)

En Scarpe-Escaut : allez à Hornaing, Orchies, Valenciennes (C.P.S.M.V, carrères 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





PAROLES DE CANOËISTE

→ Mathieu GOUBEL,

Originaire de Boulogne-sur-Mer, Mathieu Goubel, vice-champion du monde et d'Europe, est arrivé 4ème aux JO de Pékin... Epris 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 en sont un atout majeur. Il faut sensibiliser le public à la chance que nous avons de posséder de tels endroits. » www.mathieugoubel.fr

PAROLES DE KAYAKISTE

→ Marie Delattre,

Médaillée de bronze aux JO de Pékin en 2008, cette sportive pense que le Nord-Pas de Calais est « une très belle région chaleureuse, riche de verdure, de forêts, de plans d'eau et d'animaux ». Selon elle, c'est « une chance de posséder tant de Parcs naturels régionaux ».

INSOLITE !

Randonnée dans l'eau

Le longe-côte est 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-sur-Mer et Berck, peuvent vous être proposées.

→ www.longecote.fr

Quelques sites dans les Parcs naturels régionaux

Site des Argales, Rieulay

L'étang d'affaissement minier de Rieulay, espace naturel sensible géré par le Conseil général du Nord 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, www.rieulay.fr, officedetourismerieulay@orange.fr

D'autes sites multisports à découvrir en Scarpe-Escaut :
→La base de loisirs de Chabaud-Latour à Condé-sur-Escaut située sur un ancien site minier, www.mairie-conde-s-escaut.fr
→Le site du Vignoble à Valenciennes, www.voile-valenciennes.fr

Station touristique du ValJoly

une base d'activités « sports et environnement ».

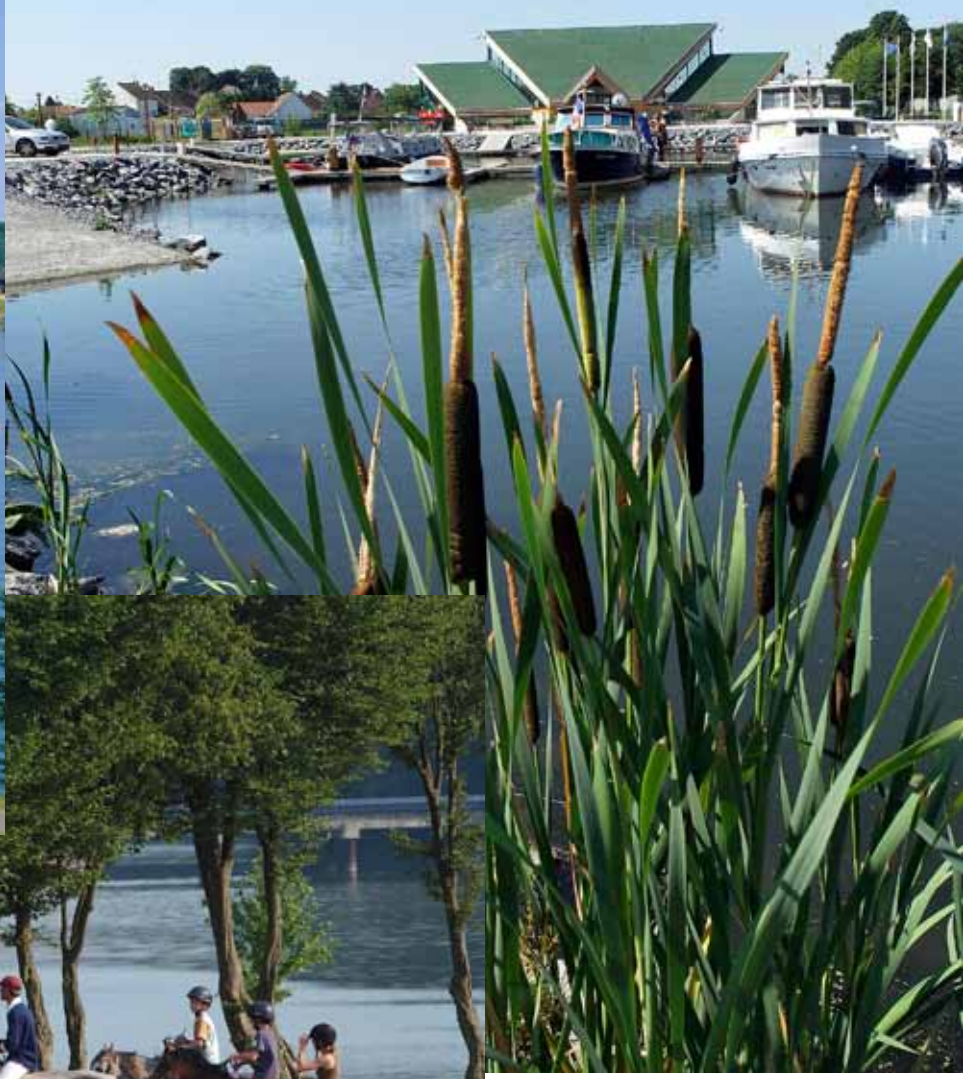
Située au cœur du Parc naturel régional de l'Avesnois, ce site de 411ha est doté d'un lac de 180ha. C'est aussi une base nautique et de pêche, un centre VTT et un espace d'éducation à l'environnement. Des stages d'initiation ou de perfectionnement dans de nombreuses activités sportives de plein air (pêche,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

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

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



Quelques sites dans les Parcs naturels régionaux

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

Espace multisports, Raismes

Proche de la Maison de la Forêt, la base de loisirs de Raismes est un espace de loisirs et de promenade idéalement situé, à proximité de la ville et d'espaces naturels et paysagers de la forêt domaniale. Sur place, centre équestre, pêche, pédalos, mini-golf, jeux pour enfants, circuit de modélisme, skate-park... et départs de plusieurs circuits de randonnées pédestres (dont le sentier d'interprétation du site de Sabatier qui culmine à 103m), équestres et VTT.

→ Base de Loisirs de Raismes, rue de l'Orangerie, 59590 Raismes www.ville-raismes.fr
+33(0)3 27 14 94 00

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

L'accessibilité concerne les personnes à mobilité réduite (fauteuil, poussettes...), le sport adapté (handicap psychique et mental) et le handisport (handicap physique).

L'équipement « le Bol vert » à Trélon

L'ancienne verrerie a été rénovée et 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. A 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

Les 3 Parcs naturels régionaux du Nord-Pas de Calais intègrent la question de l'accessibilité dans leurs actions de préservation et découverte des milieux naturels.

Ménalo et Joëlette en Estaminet !

L'Estaminet Randonnée «La Baguernette» a franchi le cap : labellisé «Tourisme et Handicap », 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 dans cet établissement. De plus, un «ménalo» 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

La joëlette, pour que la randonnée soit accessible à tous

Les Parcs naturels régionaux des Caps et Marais d'Opale et de Scarpe-Escaut ont fait l'acquisition de joëlettes. Elles sont prêtées aux associations de randonneurs ou aux établissements qui accueillent 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 : dpanossian@parc-opale.fr et
→le Parc Scarpe-Escaut : c.mairesse@pnr-scarpe-escaut.fr

Pour s'informer, prendre contact avec :

Handisport	+33(0)3 20 06 05 55 www.handisport-nordpasdecalais.org	+33(0)6 11 14 53 20 www.handisport59.org	+33(0)33 21 84 25 87
Sport adapté	+33(0)3 20 03 65 84 sportadapte5962.org	+33(0)3 20 03 65 84 ffsa59cd@wanadoo.fr	+33(0)3 21 02 88 29
APF	+33(0)3 20 20 97 65 www.apf.asso.fr	delegation.apfnord.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

L'Escaut canalisé à Bléharies (B)

Canalisé pour permettre le passage de gros bateaux, la rivière de l'Escaut a été détournée de son lit naturel, créant à quelques endroits des zones où se développe une nature souvent exceptionnelle comme ici à Bléharies (B). Dans cet écrin de verdure où vous trouverez 3 longueurs de circuits, une boucle d'1km est adaptée aux personnes à mobilité réduite, aux aveugles et aux personnes malvoyantes (15 panneaux en braille). Le départ se fait au pied du pont enjambant l'Escaut, à l'entrée de Bléharies (B) (1,3 /3,5/5km)

→ www.pnr-scarpe-escaut.fr

→ www.plainesdelescaut.be

PAROLES D'UN KAYAKISTE

→ Rémy QUESTE, handisport

Pratiquant en fauteuil depuis le plus jeune âge, ce sportif béthunois a opté pour le kayak, perçu comme un nouveau défi. Il pratique aussi le handbike (vélo adapté au fauteuil) pour dépenser son énergie. Arrivé 5ième en monoplace et 3ième en biplace aux championnats de France de Kayak à Boulogne, il souhaite accéder au plus haut niveau. Pour cela, il continue à s'entraîner dans la région, appréciant l'ambiance et la beauté de ses sites. Même s'il déplore un manque d'accessibilité...

Le sport santé

Dans les Parcs, les parcours du cœur donnent accès à diverses activités physiques et sportives garantissant le bien-être de la personne.

→ Voir aussi l'institut régional de bien-être, de la médecine et du sport santé - 367 rue Jules Guesde 59650 Villeneuve d'Ascq, www.irbms.com, +33(0)3 20 05 68 32

Au service des organisateurs, 2 guides éco-évènements et éco-gestes

Le Parc naturel régional de l'Avesnois

propose une démarche éco-évènements 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 : maitriser ses besoins, puis agir durablement et enfin penser à des solutions alternatives.

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

Le Parc naturel régional pourra prêter du matériel (gobelets, containers de tri, panneaux de sensibilisation...).

→ www.eco-evenements-pnra.com

Le Parc naturel régional des Caps et Marais d'Opale

édite un guide destiné à tout organisateur d'événements qui souhaite agir dans l'esprit du développement durable. Comme toute activité humaine, un événement est consommateur de ressources et émetteur d'impacts sur l'environnement. 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, dans la rubrique « biblio »

La charte européenne du tourisme durable

Les Parcs naturels régionaux de l'Avesnois et de Scarpe-Escaut se sont engagés résolument dans cette démarche depuis 1999. Dans leurs stratégies touristiques, ils prévoient notamment l'organisation de sorties-découvertes autour des sports de nature, le développement de mobilités douces (vélo, marche), l'accessibilité des sentiers de randonnée aux personnes à mobilité réduite, ou encore l'accompagnement des organisateurs d'événements sportifs. En 2003, le Parc Scarpe-Escaut a reçu la distinction «charte européenne du tourisme durable des espaces protégés». Il a été suivi par le Parc de l'Avesnois en 2006.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Estimations du temps de destruction des déchets

Un mouchoir en papier : de 1 à 3 mois
Une boîte en carton : de 1 à 5 mois
Un journal : de 3 à 12 mois
Un chewing-gum : environ 5 ans
Un mégot de cigarette : de 1 à 5 ans
Un sac en plastique : quelques centaines d'années
Une couche jetable : 400 à 450 ans
Une bouteille en plastique : 400 à 500 ans
Une boîte de conserve : 10 à 100 ans
Une canette d'aluminium : 100 à 500 ans
Une bouteille en verre : 4000 ans !

Voir aussi les conseils du Codever (guide des comportements responsables à destination des loisirs motorisés), le guide de l'UFOLEP, le code du pratiquant du Canoë Kayak, la charte du randonneur pédestre, le diagnostic de char à voile (comité 62)...

Quelques rendez-vous dans les Parcs naturels régionaux

Cette liste ne reflète pas l'exhaustivité des évènements 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)
Régate d'aviron (Boulogne-sur-mer)

avril

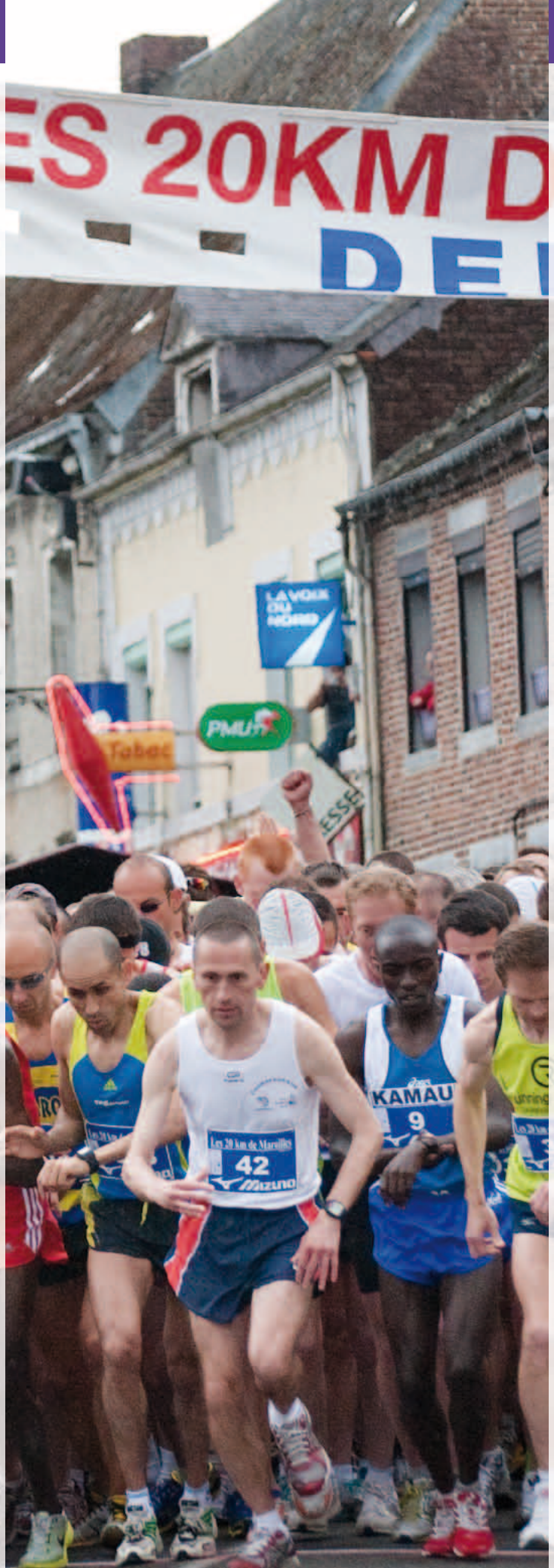
L'Enfer Vert (randonnée VTT, Maroilles, début avril)
Raid nature du Touquet (début avril)
Cerfs-volants (Berck, mi-avril)
Paris-Roubaix (mi-avril)
Régates européennes d'aviron (Valenciennes, mi-avril)
Trail de Faïence (Desvres, fin avril)

mai

4 jours de Dunkerque (cyclisme)
20 km de Maroilles (1er mai)
Les Foulées Avesnelloises (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)
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
12 heures VTT du Pas-de-Calais
Orient'Opale (Course d'Orientation, Neufchatel-Hardelot, mi-juin)
Chemins de l'Europe (courses & randos de Tournai à St-Amand-les-Eaux, mi-juin)
Odyssée de la Faïence (raid vélo-course, Desvres, mi-juin)
Raid Grand Littoral (planche à voile, mi-juin)
Trail des 7 vallées et ronde cycliste (Hesdin, 19 juin)



Grand Raid (VTT, course d'orientation, kayak, roller-région)
Rallye pédestre (Etroeungt, fin juin)
Open international de pêche de compétition (Calais, fin juin)

juillet

Fête du Parc naturel transfrontalier du Hainaut (Biennale)
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 (Conseil Général du Nord)
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)
1000 Pagaies (canoë kayak de Lille à Harnes)
Balade en Canoë Kayak (Helpe)
Ch'ti raid (raid nature VTT)
Course et marche des terrils (dernier weekend, Raismes)
Raid bassin minier (dernier weekend)
Raid international de voile de la Côte d'Opale
Weekend « sport en famille » organisés par les départements (dernier weekend)

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 en 2011, la 28ème édition !

Le 1er mai, faîtes partie des 4500 coureurs qui parcourent 20km autour de la commune de Maroilles. Chaque arrivant se verra remettre un maroilles, une flamiche, une médaille et une bière ! Et vous pouvez même gagner votre poids en produits du terroir. Labellisée « internationale » pour la qualité de son épreuve et son ambiance festive, cette course reste sensible à l'environnement en faisant appel au Parc de l'Avesnois.
A noter : Un départ handisport est aussi prévu.

→ 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 (notamment le secteur d'Etroeungt, direction Semeries, Felleries et l'axe vert) reliant la commune de Maroilles à celle d'Eppe Sauvage abritant la station touristique du ValJoly. Cette dernière est équipée d'un centre national VTT de la Fédération française de cyclisme (nettoyage vélos et douches)

• **« Lille-ValJoly »**, randonnée cyclotouristique

Organisée par l'UFOLEP du Nord, des départs peuvent se faire de Lomme, Denain et Maroilles. Tous les publics, féminin, masculin, jeunes et plus expérimentés viennent rouler essentiellement pour leur plaisir.
→ Maison du ValJoly, Eppe Sauvage (59), www.valjoly.com, +33(0)3 27 61 83 76

En Caps et Marais d'Opale

A fleur d'eau : la randonnée des nénuphars

Licenciés de la fédération d'aviron, venez faire une escapade de 22 km (circuit Randon'Aviron EDF) en 1 jour en canoë ou yolette (embarcation pour 4 rameurs) ! Cette manifestation à caractère tant sportif que touristique a permis de faire connaître cette zone humide à l'équilibre fragile qu'est le marais audomarois. Environ 200 rameurs ont pu observer 300 variétés de plantes, 200 espèces d'oiseaux. Par ailleurs, 100 accompagnants ont aussi découvert le marais à bord de bateaux traditionnels. En signant la « charte environnementale Agenda 21 » du Conseil général du Pas-de-Calais, les organisateurs s'engagent dans une démarche environnementale, pour la protection du lieu, la formation des bénévoles, la propreté...

→ ph.ch.devienne@orange.fr

Pôle d'Excellence Randonnée

Après le succès des Jeudis de la Randonnée, l'Office de Tourisme des Trois-Pays vous invite à découvrir le patrimoine naturel, bâti et gastronomique du territoire avec par exemple :

• l'amour est dans la randonnée (en mai et septembre) : Vous aimez la randonnée, vous avez envie de faire des connaissances, vous êtes célibataire : ce rendez-vous est pour vous !

• 1, 2, 3 Randonnée (au printemps) : Le temps d'un après-midi, grands-parents et petits-enfants participeront à une balade et à un bon goûter !

→ Office de Tourisme des Trois Pays, 14 rue Clemenceau, 62340 Guînes, +33(0)3 21 35 73 73, www.tourisme-3pays.fr

En Scarpe-Escaut

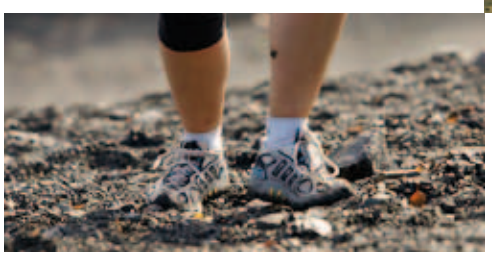
La course des terrils

6000 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 : 4 épreuves de 3 à 23 km et jusqu'à 4 terrils à grimper ! Il y a même depuis peu la Rando des terrils pour les marcheurs et en programmation dès 2011 un « trail » transfrontalier de 65 km appelé La Contrebandière (avec pas moins de 6 terrils à franchir !). Et si vous souhaitez encore plus de sensations, rendez-vous en 2013 pour la « Course des allumés », un événement organisé tous les 5 ans, où les courses se font dès la tombée de la nuit à la lumière des flambeaux !

→ 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...). Ponctué d'épreuves inédites (saut à l'élastique, descente à ski...), le Raid prévoit plusieurs formules (Elite, Extrême, Découverte) en fonction de votre forme physique !



Le Raid du bassin minier est un véritable défi physique alliant sport et patrimoine.

→ www.raidbassinminier.com

Espaces naturels régionaux

Une organisation des Parcs unique en France

Espaces naturels régionaux (ENR[X]) 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 notament 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 les 3 Parcs naturels régionaux.

→ ENR[X], 6 rue du Bleu Mouton, BP 73, 59028 Lille cedex.

+33(0)3 20 12 89 12 contact@enrx.fr

www.enrx.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

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

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

→ le grand Vannage, 62510 Arques

+330(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

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.lnpca.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 89 05 87
Cyclisme	www.ffc.fr	www.nordpasdecalaiscyclisme.com Lambersart +33(0)3 20 22 94 89	www.ffc59.com Hellemmes 06 80 85 95 50	Angres +33(0)3 21 72 67 07
Cyclotourisme	www.ffct.org	www.ffct5962.com Villeneuve d'Ascq +33(0)3 20 05 68 00	Villeneuve d'Ascq +33(0)3 20 59 92 59	Angres +33(0)3 21 72 67 26
Equitation + 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 +33(0)3 20 98 96 58	Preux au Sart, Golf de Mormal +33(0)3 27 63 07 00	Hardelot
Montagne et escalade	www.ffme.fr	Carvin +33(0)3 21 22 02 93	Villeneuve d'Ascq +33(0)3 20 85 52 95	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	Marcq en Baroeul +33(0)3 20 72 96 33	http://asso.nordnet.fr/cdrp59/ Villeneuve d'Ascq +33(0)3 20 59 92 45	www.randopedestre62.fr, http://cdrp62.free.fr, Rang du Fliers +33(0)3 59 32 00 72
Roller skating : artistique, randonnée...	www.ffrs.asso.fr Lambersart	npdc.ffrs.fr Villeneuve d'Ascq +33(0)3 20 34 86 61	www.roller59.fr www.rol.asso.fr Lambersart +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	www.speleonord.org Lille +33(0)3 20 41 93 01	
Sport en milieu rural	www.fnsmr.org	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.ffta.fr	www.lfta.net Bully les mines +33(0)3 21 29 99 16	Villeneuve d'Ascq +33(0)3 27 65 44 30	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	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)3 20 02 21 22	Sebourg +33(0)3 27 26 50 58	Roclincourt - 06 87 23 16 81
Aérostation	www.ffaerostation.org			
Giraviation	www.helico.org			
Parachutisme	www.ffp.asso.fr	Bondues - 06 15 02 17 10	Elesmes - 06 07 79 99 85	Angres - +33(0)3 21 48 14 88
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.cvvc.free.fr Niergnies +33(0)3 27 81 88 99	Bondues+33(0)3 20 89 29 89	Arras 06 81 74 04 78
Vol libre	federation.ffvl.fr	http://vol.libre.free.fr La Thieuloye +33(0)3 21 04 64 76	www.cdvl59.fr Mons en Baroeul	Fouquières les Lens +33(0)3 21 49 76 32
Aéronautique	www.ff-aero.fr	Lesquin +33(0)3 20 87 82 79		Lens - +33(0)3 21 28 10 82

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 33 03 52	Ronchin +33(0)3 20 88 14 22 cd59@clubavironfrance.fr	Boulogne-sur-Mer +33(0)3 21 38 54 26
Canoë Kayak	www.ffck.org	www.crck5962.fr Biache St Vaast - +33(0)3 21 21 25 50 crck5962@wanadoo.fr	www.canoekayaknord.fr Villeneuve d'Ascq +33(0)3 20 59 92 42, cdnck@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.npcdp@yahoo.fr Dunkerque - +33(0)3 21 84 26 48	Coudekerque-Branche +33(0)3 28 66 64 01	www.charavoile62.com Condette - +33(0)3 21 83 64 23
(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 Outreau - +33(0)3 21 80 88 03
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 ffpmnord.free.fr		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
Ski nautique	ffsnw.fr			
Surf	www.surfingfrance.com			
Voile	www.ffvoile.org	www.voile5962.com Dunkerque - 09 64 11 46 09	Dunkerque 06 11 24 08 49	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

Liste officielle des activités sportives de nature établie par le Comité national olympique et sportif français.

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 - Escaut

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.

RÉGION Nord-Pas de Calais

Conseil Général Département du Nord

Pas-de-Calais Le Département

Cette brochure ne prétend pas à l'exhaustivité. Elle s'inscrit dans le cadre du Diagnostic Territorial Approfondi Sports de Nature, réalisé sous la maîtrise d'ouvrage d'ENR[X] au sein des trois Parcs naturels régionaux du Nord-Pas de Calais. Ce diagnostic est initié et soutenu par l'Etat représenté par la Direction régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale (DRJSCS), le Fonds national pour l'aménagement (FNADT) et le développement du territoire et la Direction régionale de l'environnement, de l'aménagement et du logement (DREAL)

Directeur de la publication : Emmanuel Cau, président d'Espaces naturels régionaux
Coordination: Jean Luc Béghin, directeur adjoint d'ENR[X]
Suivi éditorial : Mélissa Desbois ENR[X]
Contributeurs : Céline Gardier (Avesnois), Nicolas Jannic (Caps et Marais d'Opale), Caroline Mairesse (Scarpe-Escaut), Manu Lequeuche (ENR[X])
Iconographie : Olivier Delvaux
Design graphique : Gilles Pottier
Illustrations : Géry Lebecq (L'un et l'autre)
Photographies : Pierre Cheuva, David Delecourt, Samuel Dhote, Marc Grzemski, Sébastien Jarry, Olivier Leclercq, François Mulet, P. et B. Monier, François Poitevin, Gilles Pottier
André Petit (Agglomération Maubeuge Val de Sambre, aérodrome)
Office de tourisme de La Porte du Hainaut
Belles échappées (Bruno Delforge)
Grand Raid 2010 et « Touquet Raid du Pas-de-Calais » (Karine Baillet, Pierre Douay, Marc Roussel)
Relais éco vélo (Benoît Dorchies, Jérôme Lacomblez)
Conseil régional Nord-Pas de Calais : Dominique Bokalo, François Lo Presti
Comités sportifs d'aviron (randonnée des nénuphars - marais audomarois, Igor Meijer, FFSA), canoë kayak (Marie Delattre, Nina Moreau, Bernadette Pouillaude, Mathieu Goubel), char à voile (Marc Tiberghien), disc golf (sport en milieu rural, Bruno Duloisy), équestre (Laurent Bulot, Hélène Wallet), handisport et sport adapté (Bruno Pieckowiak, Marie-Andrée et Rémy Queste, L. Leseigneur, B. Rabatel), longe côte (Werner Havemann), montgolfières (Pascal Cornet, Alizé montgolfière), parachutisme (Fédération française de parachutisme 59-62), pêche (Emmanuel Petit), tir à l'arc (FFTA), triathlon (Didier Docquier, Angélique Durez-Nion), ValJoly (Damien Bertin, Pépite photography), voile (Lionel Cottin, FFVoile), vol libre (parapente & cerf-volant, Serge Deschodt, Damien Dewisme), windsurf (John Carter PWA, Justin Denel)
Impression : La Monsoise (Mons en Baroeul)
Dépôt légal : Espaces naturels régionaux – avril 2011