

espaces
naturels
régionaux



Forme nature bien-être

DANS LES
**PARCS NATURELS RÉGIONAUX
DU NORD ET DU PAS-DE-CALAIS**

PARTAGE D'EXPÉRIENCES
À L'ATTENTION DES ACTEURS DU TOURISME,
DES SPORTS DE NATURE ET DE LA SANTÉ



Pour découvrir le sport de nature dans les Hauts-de-France :
www.enrx.fr



« Spots & Sports de nature », fruit d'une première volonté des 4 Parcs naturels régionaux Hauts-de-France de valoriser des séjours touristiques caractéristiques de la qualité de nos paysages et de nos patrimoines.



« Le sport, c'est dans ma nature », un aperçu des pratiques « les pieds sur terre », « au fil de l'eau » et « libre comme l'air » dans les Parcs naturels régionaux.



Engagés

dans le développement des loisirs et des sports de nature, Espaces naturels régionaux (ENRx) et les Parcs naturels régionaux (PNR) du Nord et du Pas-de-Calais se sont investis depuis 2013 sur le thème « forme, nature et bien-être ». Un programme de sensibilisation à la pratique régulière d'activités physiques en plein air, soutenu par la Direction régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale (DRJSCS), a ainsi été développé.

En 2015, une formation de deux jours à l'intention des acteurs des 3 Parcs naturels régionaux pour leur apprendre à ressentir les bienfaits de la nature sur la santé a été proposée. Il s'agissait d'allier nature et forme. L'objectif fixé est de découvrir des activités reproductibles dans les espaces naturels de qualité.

Coachés par un binôme constitué d'un entraîneur sportif et d'un animateur nature, des personnels des Offices de Tourisme et des bases de loisirs, des propriétaires de gîtes ou des responsables d'associations de loisirs, se sont ainsi initiés au « natural training ».*

Comment vivre une randonnée en alternant exercices physiques et émerveillement face à la nature ? Sur des parcours de quelques kilomètres conçus par les animateurs nature des Parcs, autour du centre d'éducation à l'environnement d'Amaury à Hégnies et autour de la Maison du papier à Esquerdes, les participants ont testé quelques approches qui allient bienfait pour le corps et l'esprit.

Ce livret a pour intention de partager l'expérience vécue lors de cette formation afin que d'autres prestataires du tourisme et du sport s'en inspirent et s'engagent dans cette approche sensible à la nature tout en pratiquant une activité sportive douce, adaptée et originale.

Les fiches présentées, ci-après, ne sont qu'un échantillon des multitudes d'activités qu'il est possible de pratiquer.



Guislain Cambier

Président d'Espaces naturels régionaux
Conseiller régional Hauts-de-France

** L'urban training, une activité pour tous !*

« Cette pratique physique et sportive permet d'allier le foncier (la marche/course à pied) et le renforcement musculaire en détournant le mobilier urbain de son usage initial. Elle s'adapte à tous les niveaux, chacun à son rythme ! Cette activité vous offrira du bien-être, de la tonification, du renforcement. » triburbain.com

Les Parcs naturels régionaux du Nord et du Pas-de-Calais vous proposent d'adapter ce concept dans les espaces naturels de qualité pour proposer le NATURAL TRAINING.



Parc naturel régional de l'Avesnois

+33 (0)3 27 77 51 60
www.parc-naturel-avesnois.fr

Parc naturel régional des Caps et Marais d'Opale

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

Parc naturel régional Oise - Pays de France

+33 (0)3 44 63 65 65
www.parc-oise-paysdefrance.fr

Parc naturel régional Scarpe-Escaut

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

Projet Parc naturel régional Baie de Somme Picardie maritime

+33 (0)3 22 24 40 74
www.baiedesomme3vallees.fr

Entre prairies bocagères et pierre bleue, des traditions hautes en couleur

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 territoire bocager propice à l'élevage est le berceau du Maroilles, seul fromage classé AOP des Hauts-de-France.

Quelques chiffres :

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



Du littoral aux marais, une mosaïque d'ambiances lumineuses

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 St-Omer désigné 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 de la plaine maritime flamande.

Quelques chiffres :

- 136 500 hectares,
- 154 communes,
- 200 000 habitants,
- 50 km de littoral,
- 3 731 hectares de marais,
- 2 000 hectares de pelouses calcicoles.



Abbayes, forêts et domaines

Le Parc naturel régional Oise-Pays de France, poumon vert au nord de Paris avec ses trois grandes forêts d'Halatte, Chantilly et Ermenonville, assure la continuité forestière vers les forêts du nord. Majesté des frondaisons, densité de sites prestigieux, Chantilly, Senlis, abbayes royales, villages de caractère et charme des petites vallées.

Le Parc est situé dans le sud de l'Oise en région Hauts-de-France et dans le nord-est du Val d'Oise, en région Île-de-France, à 30 km au nord de Paris et à 10 km de Roissy.

Quelques chiffres :

- 60 000 hectares,
- 59 communes,
- 110 000 habitants,
- 20 000 hectares de forêts,
- 170 km de rivières,
- 150 hectares de landes, pelouses calcaires, zones humides.



Zones humides et patrimoine minier

Le Parc naturel régional Scarpe-Escout, premier PNR de France, créé en 1968, entre Lille et Valenciennes, se caractérise par un riche patrimoine naturel (prairies humides, quatre 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 St-Amand-les-Eaux 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,
- 18 000 hectares de zones humides,
- 12 300 hectares d'espaces boisés.



Que faire dans un lieu ouvert offrant une vue panoramique ?

L'échauffement articulaire

CÔTÉ SPORT ?

Tout au long de l'échauffement articulaire, mettez les pieds largeur bassin, pointe de pieds face/à plat, fléchissez légèrement les genoux, placez votre dos droit

étiré avec la nuque vers le ciel, menton parallèle au sol,
- CHOISISSEZ un angle de vue vers l'étang et dessinez des cercles avec le bras tendu devant vous, poing serré et pouce vers le ciel puis changez de sens, et changez de bras (5 fois dans un sens et dans l'autre, puis autre bras),

- FAITES un petit « oui » avec la tête, un petit « non », un « peut-être », une petite rotation puis changez de sens,

- ÉLEVEZ les épaules puis relâchez-les en contrôlant le retour,

- MAINS sur les épaules, coudes hauteur épaules, mettez un bras au niveau de l'oreille puis changez,

- MAINS à la taille, faites une rotation du bassin, puis changez de sens (les membres inférieurs restent immobiles)

- PIEDS SERRÉS, mains sur genoux, exercez des rotations de genoux dans un sens, puis changez de sens,

- PIEDS largeur hanches, montez sur la pointe de pied en contrôlant le retour, puis inversez en levant la pointe des pieds.

Ouvrez l'oeil !

ET CÔTÉ NATURE ?

Profitez de l'activité physique qui est proposée pour embrasser le paysage à 360°. Ouvrez grands vos yeux et observez les différents éléments du paysage, les grands ensembles d'une même couleur, les formes géométriques qui se dégagent, la ligne de séparation entre l'eau et le ciel. Réadaptez votre vision pour repérer ensuite les diverses activités qui se côtoient dans votre champ visuel.



Détente assurée

QUELS BIENFAITS ?

Nous sommes si souvent confrontés au regard fixe sur un écran d'ordinateur ou de télévision ! Élargir notre champ d'observation a pour effet de nous détendre et de nous déconnecter... Cela nous ouvre spontanément l'esprit à la rêverie, à l'imaginaire et donc à la créativité et l'émergence de nouvelles idées.



Une idée de sortie ?

Le site d'Amaury à Hergnies

C'est un remarquable lieu de promenade, de découverte, d'étude et de loisir qui est proposé à tous les visiteurs.

Le site d'Amaury est aujourd'hui reconnu au titre des espaces naturels sensibles départementaux et bénéficie de protections à l'échelle européenne.

www.adepe.pnr-scarpe-escout.fr



Que faire en milieu urbain avec des bancs, des rambardes et des marches ?

Flexions/extensions

CÔTÉ SPORT ?

■ ASSIS sur les marches de l'escalier, une main masse le tendon d'Achille de haut en bas et l'autre main masse le mollet, faites un petit cercle avec la cheville, recommencez avec l'autre.

■ MOLLETS - Les talons sont sortis des marches d'escaliers, pieds face, une main en appui sur la rambarde de l'escalier pour l'équilibre, levez vous sur la pointe des pieds, reposez-les à plat, dos droit, menton parallèle au sol, regardez loin devant, épaules tirées légèrement vers l'arrière.



Émerveillez-vous !

ET CÔTÉ NATURE ?

En ville ou dans un endroit très artificialisé tel qu'un parking, la nature est rare mais présente. Tout l'intérêt est de la chercher. Les premiers organismes qui vont coloniser le macadam ou le béton sont les lichens et les mousses... Il suffit d'une fissure pour qu'un peu de terre se dépose et qu'une petite herbe sauvage prenne racine... émerveillez-vous devant leurs capacités à s'implanter dans des endroits aussi hostiles.



Curiosité et humilité

QUELS BIENFAITS ?

Pister la nature là où on ne l'attend pas est un jeu qui permet de développer la curiosité.

Cela nous montre combien les êtres vivants sont astucieux pour coloniser le moindre espace et nous plonge dans une réflexion pleine d'humilité.



Une idée de sortie ?

Le parc de la Porte du Hainaut à Raismes.

Ce parc s'étend sur 40 hectares dont 6 hectares de plan d'eau. Les cheminements sont réhabilités pour le rendre accessible à tous. Différentes activités sont proposées (piste de BMX et de VTT, jardins d'eau, tyrolienne, aire de détente avec hamacs, ...). Situées en lisière de forêt, de nombreuses randonnées s'offrent à vous en complément de vos activités dans le Parc.

www.tourisme-porteduhainaut.com

Que faire en face d'un merveilleux paysage ?

La respiration abdominale

CÔTÉ SPORT ?

« La respiration abdominale » (renforcement du transverse, muscle profond de l'abdomen, et exercice antistress).

Les pieds bien ancrés dans le sol largeur de bassin, jambes légèrement pliées, buste droit, les épaules sont détendues. Placez une main sous votre nombril et la seconde à plat en bas de votre dos (au niveau des lombaires) Inspirez par le nez en 3 temps en gonflant votre ventre et expirez par le nez en 3 temps en rentrant le ventre, vous devez expulser l'intégralité de l'air contenu dans vos poumons (sensation de coller votre nombril à votre colonne vertébrale). Lorsque vous expulsez l'air, contractez votre ventre pour bien stimuler vos abdominaux.



La carte postale

ET CÔTÉ NATURE ?

Choisissez une vue qui vous semble harmonieuse et apaisante, telle une carte postale, avec un bel équilibre des couleurs : bleus du ciel et de l'eau, verts des arbres et prairies, marron des champs ou rouges des habitations... Vous pouvez vous aider de vos mains pour la cadrer. A chaque inspiration, faites entrer ce paysage en vous, et à chaque expiration, détendez-vous et enregistrez l'image de votre carte postale dans votre mémoire.

Un paysage à visualiser

QUELS BIENFAITS ?

Ainsi mémorisé, ce paysage sera un refuge bienfaisant où vous pourrez vous replonger à tout moment en le visualisant quand le retour à la vie active et le stress se feront sentir.



Une idée de sortie ?

Le site des 2 Caps

Le Département du Pas-de-Calais et ses partenaires ont obtenu en 2011 le label prestigieux « Grand Site de France » pour le Site emblématique des Deux-Caps. Venez découvrir ou redécouvrir l'Esprit des lieux du Site des Deux-Caps, la diversité de ses paysages, de ses ambiances et de ses patrimoines. Lors de vos balades, profitez de chaque instant, de chaque bruit que la nature vous offre, de chaque lumière qui fait évoluer le paysage, de la sensation du vent sur votre visage. Le Grand Site de France des Deux-Caps vous invite à prendre le temps, à vous ressourcer et à vivre un moment d'exception sur ce site d'exception !

www.lesdeuxcaps.fr

Que faire sur un site de nature avec des étangs et des passerelles ?



Le renforcement musculaire

CÔTÉ SPORT ?

Pour les adducteurs : face à la rambarde de la passerelle, les pieds sont écartés plus larges que les épaules, pieds face, les mains en appui sur la rambarde, pliez le genou, se pencher sur un côté, les épaules face.

Faites une récupération active en faisant un exercice de fessiers : pieds largeur épaules, pieds face, mains sur rambarde, faire une flexion/extension genoux (squat).

Autre exercice de fessiers : mettez-vous de profil à la rambarde et légèrement décalé, une main en appui sur la rambarde avec le bras en légère flexion, l'autre est sur la hanche, la jambe d'appui est celle qui est du côté de la rambarde avec le genou en légère flexion, les épaules sont droites, écartez la jambe, la ramener au centre, cheville en flexion.

Le croquis nature : des lignes dans le paysage ?

ET CÔTÉ NATURE ?

Matériel : Pour cette activité, il faut prévoir une planchette, une feuille pliée en 4 et un crayon pour chaque

participant

Repérez une vue paysagère qui vous plaît et donnez-vous deux minutes pour dessiner le paysage qui s'offre à vous. Chacun interprètera le paysage avec sa sensibilité, ses centres d'intérêt, son humeur du moment.

Vous pouvez ensuite renouveler l'expérience et réaliser votre croquis en seulement une minute, puis 30'' puis 10'', histoire de voir les traits les plus importants, sans les détails.

L'éveil de l'intuition

QUELS BIENFAITS ?

Dessiner aide à mieux s'appropriier les lignes directrices et les divers plans qui se dégagent du paysage. L'intervention de la main favorise une expression intuitive... Qu'importe le résultat obtenu, l'important est d'avoir pris du plaisir à crayonner et à immortaliser ce qui s'offre à votre vue.



Une idée de sortie ?

Le site de Chabaud Latour à Condé sur l'Escaut

Ce vaste complexe humide, s'étendant sur 670 ha présente une faune et une flore particulièrement remarquables. Il constitue, par la présence d'espèces comme le Butor étoilé et le Blongios nain, un des sites ornithologiques majeurs dans le Parc naturel régional Scarpe-Escaut. Le site est largement accessible au public avec de nombreux points de vue aménagés du haut des terrils ou à proximité des roselières.

www.conde59.fr

www.tourismevalenciennes.fr

Que faire dans un milieu fermé, un petit bois, une roselière ?

Détente et respiration

CÔTÉ SPORT ?

Prenez la bonne posture (pieds largeur épaules, genoux légèrement fléchis, dos droit étiré avec la nuque vers le ciel, menton parallèle au sol.

Inspirez doucement par le nez (le ventre gonfle, les côtes s'écartent) et expirez par la bouche plus longuement par rapport à l'inspiration (le ventre se creuse, le nombril va vers la colonne vertébrale), videz tout l'air de vos poumons.



Tendez l'oreille !

ET CÔTÉ NATURE ?

Installez-vous tranquillement, restez immobile, fermez les yeux et faites le silence.

Puis concentrez-vous, en ouvrant grand vos oreilles. Vous pourrez ainsi percevoir la diversité des sons émis dans la nature, du plus subtil bruissement de feuilles au plus bruyant coassement de grenouilles. Ne cherchez pas à nommer ce que vous entendez, relevez simplement en comptant sur vos doigts combien de sons différents vous entendez.

La relaxation

QUELS BIENFAITS ?

Sans la vue, les autres sens sont aiguisés, particulièrement l'ouïe. Tout un monde caché semble alors se manifester et nous permet d'apprécier la biodiversité qui nous entoure. Mis ainsi au repos, sans les sollicitations visuelles, notre mental se calme et nous bénéficions d'un temps de relaxation ressourçant.



Une idée de sortie ?

La réserve naturelle du Romelaëre

Au cœur du marais audomarois, cette propriété du département du Pas de Calais a pour origine d'anciennes tourbières qui ont donné naissance aux différents plans d'eau jalonnant le parcours de promenade. C'est le royaume musical des oiseaux et des batraciens !

Un passage par la Grange Nature, porte d'entrée de ce site, vous permettra de faire connaissance avec les sites naturels sensibles du département.

www.eden62.org

Que faire sur un sentier bordé de haies, un chemin en lisière de bois ?



Les fentes bulgares

CÔTÉ SPORT ?

Marchez à votre allure sur le sentier. Lorsque vous trouvez un endroit adapté, réalisez l'exercice en marchant. Comptez 10 pas. Puis reprenez la marche à votre rythme.

« Fentes bulgares » (Ischio-jambiers/quadriceps).

Les mains aux hanches, un pied devant l'autre plus large que les épaules, pieds face. Une jambe est semi-pliée vers l'arrière ; l'autre jambe est à 90°, pied à plat. Il faut descendre, puis remonter le genou arrière vers le sol.

Observation pointue

ET CÔTÉ NATURE ?

Matériel : Pour cette activité, prévoir un paquet de photos prises sur le parcours à différentes saisons et représentant des détails du paysage.

Munissez-vous des photos. Tirez-en une au hasard et promenez-vous tout en recherchant le lieu de la prise de vue...Ce peut être un détail de la haie, un gros plan sur un muret de vieilles pierres... Soyez bien attentifs car les choses évoluent au cours des saisons...

Le sens de l'observation

QUELS BIENFAITS ?

Cette activité ludique, plutôt reposante en alternance avec les fentes bulgares, est intéressante pour exercer le regard et inciter à la curiosité. Elle oblige à marcher lentement en se concentrant sur l'environnement. Adieu tous les soucis !



Une idée de sortie ?

Les Monts Pelé et Hulin à Desvres/ Menneville

Découvrez un circuit balisé de 6,5 km, à 200m d'altitude, tournés vers le Pas-de-Calais. Le Mont Pelé et son jumeau le Mont Hulin dominant Desvres et l'ensemble du bocage boulonnais. Curiosités en chemin : Le Mont Pelé (panorama au sommet avec présence de moutons Boulonnais en saison), collines, vallons, bocages, étang, site du musée de la Céramique au pied du circuit.

www.tourisme-desvressamer.fr

Que faire dans une montée ?



Des rythmes variés

CÔTÉ SPORT ? À l'entrée d'un chemin, accélérez un peu plus votre rythme de marche puis revenez à un rythme lent pour récupérer, vous devez entendre votre rythme cardiaque décélérer. Se concentrer pour le contrôler.

Une marche à contre sens

ET CÔTÉ NATURE ? Prenez une planche et un crayon. Tout en descendant le chemin, prenez note de ce que vous ressentez, de l'ambiance et de ce que vous voyez. Puis lorsque vous êtes arrivés en bas/haut, faites demi-tour, retournez la feuille et renouvelez l'opération dans l'autre sens. Le paysage et l'atmosphère perçus peuvent être différents.

Anti-sédentarité

QUELS BIENFAITS ?

« Nous ne sommes pas faits pour le mode de vie sédentaire qui se développe aujourd'hui : une voiture qui nous emmène partout sans le moindre effort, des heures passées devant l'ordinateur ou la télévision... Nos os, nos muscles mais aussi notre cœur, ont besoin de mouvements et de tensions pour rester en bon état de fonctionnement pour longtemps. » www.fedecardio.org



Une idée de sortie ?

Sur la Transylvestre, à travers le Parc naturel régional 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 (B) et Eppe Sauvage (F) puis la province de Sivry Rance (B).

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

www.valjoly.com

Que faire au pied d'un bel arbre ?

Ses biceps

CÔTÉ SPORT ?

Adossé à l'arbre, regardez légèrement vers le haut, ses épaules légèrement tirées vers l'arrière.

Pliez les coudes (10x de chaque côté). Vous pouvez prendre une petite charge avec une branche dans les mains.



Pour un autre regard

ET CÔTÉ NATURE ?

Matériel : Pour cette activité, un petit miroir carré est nécessaire pour chaque participant

Placez-vous le plus près possible face au tronc d'un bel arbre, prenez le miroir et placez-le sous vos yeux et votre nez, face réfléchissante vers le haut de façon à voir le dessous de la ramure de l'arbre.

Laissez votre esprit errer le long des branches et émerveillez-vous de ce spectacle encore jamais vu ! N'hésitez pas à tourner autour du tronc pour changer d'angle de vue.

Un point de vue différent

QUELS BIENFAITS ?

On pense rarement à regarder le dessous des arbres, s'allonger sur le sol n'est pas toujours commode !

Cette activité vous montre qu'il suffit simplement de changer de point de vue pour découvrir une toute autre réalité... à méditer.



Une idée de sortie ?

Des arbres remarquables près de chez vous.

Certains arbres occupent une place particulière dans nos paysages. Imposants, insolites ou rares, ils marquent nos rues ou nos campagnes et constituent un véritable patrimoine à préserver. Qu'ils soient isolés ou en alignement, les arbres remarquables sont tout autour de nous.

www.pnr-scarpe-escout.fr/contenu-standard/des-arbres-remarquables-pres-de-chez-vous

Comment (re)découvrir un milieu naturel ?



La confiance et le partage

CÔTÉ SPORT ?

Trouvez un binôme pour courir, marcher, pédaler... à pied, en tandem... l'activité physique peut se partager à deux ou plus, entre amis, avec la famille. C'est le plaisir de se (re)trouver. Fermez les yeux.



Vers l'inconnu

ET CÔTÉ NATURE ?

Mettez-vous par 2. Fermez les yeux, faites confiance à votre binôme.

Avancez, la personne située derrière touche la colonne vertébrale et, pour la faire reculer, touche la nuque. Si la personne située derrière, ne touche rien la personne devant doit rester immobile. Puis inversez les rôles.

Pendant votre déplacement les yeux bandés ou simplement fermés, guidé par un accompagnateur, essayez de percevoir le relief de ce petit parcours.

Dans tous les sens

QUELS BIENFAITS ?

La technique de déplacement les yeux bandés permet de solliciter un autre sens : le « toucher » non pas avec les doigts mais plutôt avec les pieds !



Une idée de sortie ?

La voie verte de l'Avesnois

Sur une trentaine de kilomètres entre Ferrière-la-Grande et Glageon, découvrez les bois et bocage au fil des méandres de la rivière la Solre. En Avesnois, les villages de briques et de pierre bleue alternent avec les prairies aux haies bocagères, les rivières et les forêts.

Le Relais Eco-vélo est une ancienne gare restaurée qui offre des services vélo multiples et aussi un Bike Park. De plus, le site bénéficie d'un gîte de groupe (Gîtes de France) et d'une qualification « Forme, nature et bien-être ».

relaiscovelo@gmail.com

Sport et milieu urbain : c'est possible ?!

Des pompes aux abdos

CÔTÉ SPORT ?

- Bras, dorsaux, abdominaux, pectoraux : exercice de pompes sur la barrière : la nuque/ le dos/ les jambes sont rectilignes, les mains de la largeur des épaules, les pieds de la largeur du bassin, les talons sont sortis du sol. Pliez les coudes, ils vont vers l'extérieur du corps, la poitrine doit être au niveau de la barrière (10 x).

- Abdominaux : asseyez-vous sur le rocher, sortez en grande partie les cuisses de l'assise, jambes tendues, les chevilles en flexion, les mains derrière le dos, les coudes légèrement fléchis, épaules tirées légèrement vers l'arrière, le tronc est légèrement incliné vers l'arrière, exercez une flexion/extension des genoux en conservant les cuisses parallèles au sol (10 x).



La perception des choses

ET CÔTÉ NATURE ?

Dans un premier temps, choisissez un point de vue qui vous permet d'avoir une vue sur l'ensemble du paysage : une vue à 360°.

Profitez de l'ambiance qui s'offre à vous. Puis tournez-vous et embrassez du regard le paysage façonné par la nature et par l'homme

Et n'hésitez pas à prendre plusieurs clichés en changeant la position de prise de vue : au ras du sol, en levant les bras, en changeant d'angle, de poste, en cadrant avec beaucoup d'eau ou de ciel...

Avez-vous vu ?

QUELS BIENFAITS ?

En se tenant debout ou assis, en regardant à droite ou à gauche, cela permet de mettre en évidence les différentes atmosphères que peut livrer un même lieu en changeant simplement d'angle de vue, mais aussi de découvrir la diversité de paysages.



Une idée de sortie ? **Le site des Argales,** **un site minier reconverti** **en espace naturel**

*Le site comporte une partie consacrée aux loisirs et une autre partie vouée à la préservation des milieux naturels. Cette dernière accueille une centaine d'espèces d'oiseaux dont 30 espèces nicheuses comme le petit gravelot ou la gorgebleue à miroir. Le terril forme, avec le site départemental des Fiantons, un vaste espace de nature préservée et constitue l'un des trois terrils d'une valeur écologique remarquable du territoire. **Facebook**
Coeur d'Ostrevent*

Que faire dans une prairie ?

Étirements, respiration

CÔTÉ SPORT ?

Étirement station debout (sans à-coup, respirez profondément),

- Mettez-vous sur la pointe des pieds et poussez les bras vers le ciel, bras au niveau des oreilles, menton parallèle au sol,

- Tronc légèrement vers l'avant, fléchissez les genoux, bras tendus derrière le dos, entrelacez les mains, paumes de mains vers le dos, poussez les bras le plus haut,

- Un pied devant l'autre plus large que les épaules, montez sur la pointe des pieds, tendre le bras opposé à la jambe devant, le poing serré paume de main vers le sol, et l'autre bras est tendu aussi mais derrière poing serré paume de mains vers le sol, menton parallèle au sol, poussez en même temps sur vos pointes de pieds et poussez devant et derrière vos bras tendus parallèles au sol,

- Gardez une jambe devant et une jambe derrière, celle de devant est fléchie et celle de derrière est tendue, conservez le talon au sol, mains à la taille, tronc légèrement penché vers l'avant, menton parallèle au sol,

- En appui sur un genou légèrement fléchi, saisissez votre cheville en plaçant votre genou légèrement derrière le genou de la jambe d'appui.

Le lâcher-prise

ET CÔTÉ NATURE ?

Asseyez-vous sur le sol, au milieu des herbes, en position de lotus si votre souplesse vous le permet, ou simplement en tailleur. Concentrez-vous sur votre respiration et les sensations qui vous entourent : écoutez le vent, regardez les herbes bouger. Laissez-vous bercer par la nature qui vous entoure et dont vous faites pleinement partie. Une immersion complète dans votre environnement !



La méditation de pleine conscience

QUELS BIENFAITS ?

Ainsi pleinement attentifs aux sensations de l'environnement, vous vous reconnectez à la nature et à votre propre intériorité, vous prenez pleinement conscience des liens qui nous unissent à tous les êtres vivants. Plutôt agréable, non ?!



Une idée de sortie ? **Baladavesnois**

Partez à la découverte de l'Avesnois à travers les 8 parcours thématiques, ludiques et interactifs au départ des villages d'Obies, Féron et Wallers en Fagne, de Le Quesnoy, de Maubeuge, du ValJoly, ou encore de Sars Poteries pour le parcours cyclo. (1 à 2h30 de promenade en fonction des parcours).

www.tourisme-avesnois.com

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

espaces
naturels
régionaux



6, rue du Bleu Mouton
BP 70073 - 59028 LILLE CEDEX
métro : République
tél : +33(0)3 20 12 89 12



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 Hauts-de-France pour mettre en œuvre des missions d'envergure régionale précisées dans une convention d'objectifs pluriannuelle.

Nord
Le Département

Pas-de-Calais
Le Département

Directeur de la publication : Guislain Cambier, président d'Espaces naturels régionaux

Rédacteur en chef : Jean-Louis Thomas

Rédaction et suivi d'édition : Mélissa Desbois, Mario Lecci, Caroline Mairesse,

Avec le concours de : Les équipes ENRx et PNR Avesnois, Caps & Marais d'Opale, Scarpe-Escaut : Mélissa Desbois, Valérie Dubois-Oranger, Céline Gardier, Marc Grzemeski, Mario Lecci, Stéphanie Leniniven, Manu Lequeuche, Martine Magnier, Caroline Mairesse, Christophe Morelle.

Tous nos remerciements à :

- l'ADEPSE / équipe pédagogique du centre d'Amay, Hergnies,
- La Direction régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale (DRJSCS) Nord-Pas de Calais / Picardie,
- L'entreprise de coaching sportif TriUrban,
- Le partenaire régional Gîtes de France (Florence Blas)

Iconographie : Olivier Delvaux

Design graphique : Gilles Pottier

Photographies : David Delecourt, Olivier Delvaux, Samuel Dhote, Marc Grzemeski, Céline Gardier, Séverine Bastien et Eric Desauvais / Département du Pas-de-Calais.

Dépôt légal : Espaces naturels régionaux – mars 2017