

BIENVENUE!!!!



LILLE EAU LIBRE

LIVRET D'INFORMATION



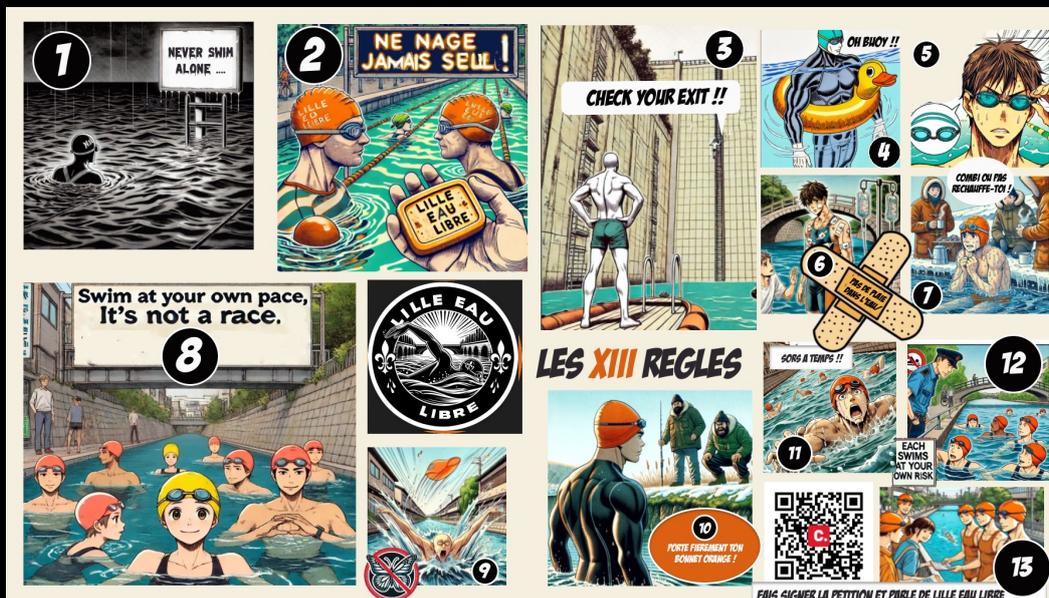
SOMMAIRE :
PAGE 1 : LES 13 REGLES
PAGE 2 : LES SPOTS
PAGE 3 : QUALITE DE L'EAU

Tu as envie de pratiquer et promouvoir la natation en eau libre à Lille et dans la région ? Tu es au bon endroit ! Lille Eau Libre est un groupe de passionnés, mais pas une association officielle. Nos sorties, à l'exception de certains créneaux dédiés (notamment à Gravelines), ne sont ni encadrées, ni autorisées légalement. Chacun nage sous sa responsabilité personnelle, en toute connaissance de cause. Néanmoins, voici quelques règles de bonne conduite.

LES 13 REGLES

1. Ne nage jamais seul.
2. Ne nage **JAMAIS** seul.
3. Assure-toi une sortie facile **AVANT** de sauter !
4. Utilise toujours une bouée.
5. Pas de lunettes de natation, pas de nage.
6. Si tu as des plaies, ne te baigne pas.
7. Tu n'es pas obligé de mettre une combi, mais prévois de quoi te réchauffer rapidement.
8. Ce n'est pas une course, nage à ton rythme, personne n'est laissé à la traîne. Si c'est ta première en eau libre, ne sois pas timide et dis-le, on te guidera !
9. Si tu te mets à faire du pap', on ne te connaît pas.
10. Porte (fièrement) ton bonnet orange*.
11. **CHACUN NAGE SOUS SA PROPRE RESPONSABILITE**
12. Si ton corps dit "Stop" ou montre des signes de fatigue, signale-le et sors immédiatement de l'eau (mais n'oublie pas de signer la pétition).
13. Parle de Lille Eau Libre et **FAIS SIGNER LA PETITION.**

* Il te sera décerné pour ta première sortie, participation libre ! (d'un beau sourire prix minimum, jusqu'à la valeur de fabrication du bonnet, à savoir 5 €).



Signe la PETITION !!!

APRES MURE REFLEXION, IL Y A UNE 14 EME REGLE : L'APERU C'EST APRES LA NAGE!., (LA TEMPERATURE DE L'EAU EST SOUVENT AU SECOND DEGRE...)

LES SPOTS !



EN DEHORS DE LA COTE, LA NATATION EN EAU LIBRE RESTE INTERDITE A PEU PRES PARTOUT DANS NOTRE REGION. PARTOUT ? PRESQUE ! UN GROUPE D'IRREDUCTIBLES NAGEURS INSISTE ENCORE ET TOUJOURS POUR SE Baigner EN TOUTE LIBERTE ! VENEZ NOUS REJOINDRE POUR UNE SEANCE DE NATATION SAUVAGE A LILLE AU QUARTIER LIBRE, A WINGLES, A RIEULAY, BERGUES, GRAVELINES OU WIMEREUX !

Les sorties au Quartier Libre à la Citadelle de Lille seront toujours annoncées sur notre page Facebook. Pour les autres sites, les organisateurs peuvent publier sur la page, mais on privilégie les groupes WhatsApp dédiés. Vous trouverez dans le tableau les QR codes des groupes WhatsApp et des coordonnées GPS de chaque site.



LILLE (Moyenne Deûle) : RDV au Quartier LIBRE à la Citadelle de Lille Trajet depuis Lille : 0 minutes !

Notre spot emblématique, qui nous a fait connaître !
Bassin de 250 m entre la passerelle Napoléon et Pont du Petit Paradis. Interdit évidemment.
L'eau provient en partie de la nappe phréatique, et donc a priori plus saine que celle de la grande Deûle.
Pas d'échelle fixe : en amener une (prévu généralement).
Parking payant.



WINGLES (Parc Marcel Cabiddu) : RDV au relais Bien-être sur le parking Trajet depuis Lille : 30 minutes

Un paradis pour nageurs : tour de l'étang 800 m environ (parcours bouées)
Rester loin des pêcheurs pour éviter les embrouilles
Qualité de l'eau : non testée mais aucun malade depuis 1 an de fréquentation !
Baignade interdite mais nombreux nageurs. Apéro fréquent après la sortie !
Parking gratuit.



RIEULAY (Étang des Argales) Trajet depuis Lille : 45 minutes

Couloir de nage en eau libre de 400 m environ, terriil à proximité pour trail (swimrun ?)
Baignade interdite sauf petite plage en été OU couloir dédié pour licenciés FFTRI le jeudi soir à 19h
(lien reservation créneau : https://inscriptions-prolivesport.fr/eau-libre-2024/select_competition)
Qualité de l'eau : testée et EXCELLENTE
Peu utilisé dans le groupe, mais y'a qu'à, c'est jouable en dehors des horaires FFTRI (pas de clôture pour être clair...)
Parking gratuit



GRAVELINES (Paarc des rives de l'Aa) / Trajet depuis Lille : 65 minutes

Circuit de nage en eau libre surveillé de 500 m dans le bassin d'aviron
Baignade interdite en dehors des créneaux ! (ne pas y aller à la sauvagge surtout !)
Créneaux licenciés FFTRI : mercredis soirs à 18h00 à 19h30 https://inscriptions-prolivesport.fr/eau-libre-2024/select_competition
Créneaux Tout Public (payant 4€ + certificat médical les mardis vendredis samedis)
lien reservation : <https://marketplace.awoo.fr/123/Product?reference=LOV059000012320180717110241>
Qualité de l'eau inconnue
Vestiaires et douches : c'est appréciable !



BERGUES (Rue du Quai) Trajet depuis Lille : 50 minutes

Baignade près des remparts, sur une zone que la mairie envisage d'emménager à cet effet !
Regard bienveillant des autorités SI ON PREVIENT de NOTRE VENUE !!!
Qualité de l'eau : Inconnue



WIMEREUX (Bassin Charles DECAIX) Trajet depuis Lille : 90 minutes

Baignade en eau de mer, dans un bassin protégé des vagues par une digue de rochers
Avec nos amis du cercle bleu ! Généralement le week end, et toute l'année !!!
Lien Facebook : <https://www.facebook.com/profile.php?id=61555068770970>





INFORMATIONS SECURITE

Débutant en Eau Libre ?

Tu verras que les conditions ne sont pas les mêmes en nature qu'en piscine. Pas de repère au fond, visibilité souvent mauvaise, parfois clapot, courant, et remous. Écoute bien les consignes avant la mise à l'eau, et merci de signaler aux autres membres que c'est ta première, ainsi tout se passera à merveille !

Pour une première fois, n'embarque ni palmes ni tuba, inutile de te rajouter des difficultés !

QUALITE DE L'EAU



« On ne la boirait pas, mais on nage dedans sans problème ! »

L'eau de la moyenne Deûle n'est plus testée systématiquement avant nos sorties. Nos tests initiaux, sommaires, ont cependant montré l'absence de contamination par E. Coli et Coliformes. Toutefois, ils ne sont révélateurs que d'une qualité de l'eau à un endroit et à un moment donné.

Dans ce contexte, on s'en réfère au bon sens : **on évite de nager juste après de fortes pluies ou si l'aspect de l'eau est douteux.**

On signale rapidement sa baignade à son médecin en cas de problème dans les jours qui suivent notamment en cas de fièvre, maux de tête, douleurs musculaires, vomissements ou problèmes intestinaux.

LEPTOSPIROSE

Cette maladie, le plus souvent bénigne, peut être grave dans 5 à 20% des cas*.

La contamination s'effectue par contact de la peau lésée ou d'une muqueuse avec l'urine d'animaux porteurs de l'infection (**rats** principalement) ou un environnement (eau douce, sol boueux) contaminé par cette urine. La leptospirose est de répartition mondiale, à caractère saisonnier, existant plus fréquemment dans les régions tropicales. Le nombre de cas en métropole est d'environ 600 par an*. Si la maladie touche plus volontiers certaines professions très exposées (égoutiers, éboueurs) pour lesquels la vaccination est recommandée, elle peut potentiellement concerner les pratiquants d'activités nautiques en eau douce stagnante ou vive, notamment les nageurs en eau libre.

La recherche du germe dans les eaux de baignade n'est en pratique jamais effectuée, que ce soit par les autorités ou par les organisateurs d'événements sportifs officiels (JO compris).

Il convient une fois encore de s'en tenir à la prévention : ne **JAMAIS se baigner en cas de plaie** cutanée (cf. règle 6), porter des **lunettes de natation** (cf. règle 5), éviter, autant que possible, de boire la tasse et bien **se rincer** à l'eau propre après la baignade.

Nous laissons à chacun le choix de se faire vacciner ou non, sachant que le vaccin ne protège pas contre toutes les souches de la bactérie.

En cas de symptômes survenant au bout de quelques jours (forte fièvre, maux de tête, douleurs musculaires), **signaler à son médecin** qu'on a nagé en eau libre. Plus le traitement antibiotique est précoce, plus il est efficace.

*Institut Pasteur Octobre 2020

Si tu as d'autres questions, n'hésite pas à utiliser le fil WhatsApp !



À bientôt dans l'eau !!!

