

## Tourisme Hauts-de-France

**10 Itinéraires doux pour célébrer les beaux jours en duo ou avec les enfants**  
Balades choisies pour ralentir, se dépayser et se retrouver sans traverser la planète



Plus de 10 000 km de sentiers de randonnée pédestre et autant de véloroutes et voies vertes... A pied ou à vélo, mais aussi à cheval Henson ou au fil de l'eau en paddle par exemple, en ville, sur les 200 km de littoral ou au vert dans l'un des 5 Parcs Naturels Régionaux et autre réserve de biosphère... En matière d'itinérance, la région Hauts-de-France offre un large choix d'évasions faciles et toutes proches.

Pour célébrer les beaux jours, les acteurs du tourisme ont rassemblé une sélection dans un guide pratique à télécharger. « 23 balades ressourçantes » est une invitation à prendre la route « pour pérégriner près de chez soi et revenir en pleine forme ».

### 6 BALADES EN DUO

#### 1- Marche méditative sur des chemins de pèlerins

Au croisement du chemin de Compostelle et de la Via Francigena, Arras Pays d'Artois est un point de passage incontournable pour les amateurs de marche au long cours. Pour une vingtaine de kilomètres ou plus, la promesse d'un lâcher-prise total, en se reconnectant à la nature ET à soi-même. L'occasion également de partager cette expérience rassérénante avec les pèlerins croisés au hasard de la route.

**A voir en chemin :**

- Le riche patrimoine d'Arras (grands places, beffroi Unesco, abbaye Saint-Vaast, Citadelle Vauban),
- L'abbaye du Mont Saint-Eloi,
- Les Villages Patrimoine,
- La vallée de la Scarpe...

[www.arraspaysdartois.com](http://www.arraspaysdartois.com)  
[www.arrascompostelle.fr](http://www.arrascompostelle.fr)

#### 2- Circuit pédestre des Mérovingiens dans le Cambrésis

Au départ de Crèvecœur-sur-l'Escaut, via Lesdain, Vaucelles et les-Rues-des-Vignes, le Circuit des Mérovingiens fait remonter le cours de l'Histoire dans la vallée du Haut-Escaut. Cette marche immersive sensorielle vous emmène le long des chemins de halage (le canal de Saint-Quentin n'est pas très loin), entre routes sinueuses, nature millénaire généreuse et vestiges d'un très lointain passé.

**A voir en chemin :**

- Les reconstructions de l'époque gallo-romaine à l'Archéosite des Rues-des-Vignes,
- Les vestiges de l'imposante abbaye cistercienne de Vaucelles (1132),
- Cambrai Ville d'Art et d'Histoire (Musée des Beaux-Arts, souterrains...).

[www.tourisme-cambresis.fr](http://www.tourisme-cambresis.fr)

#### 3- Tout en haut de ch'terril : grimper pour s'émerveiller

Plus de 300 terrils du Bassin Minier classé au patrimoine mondial de l'Unesco depuis 2012 offrent le meilleur point de vue pour mesurer la transformation de ce territoire. Quitte à choisir, autant gravir les plus prestigieux d'entre eux, les terrils jumeaux de Loos-en-Gohelle (les plus hauts d'Europe). D'abord tranquille jusqu'au plateau intermédiaire, l'ascension devient plus sportive sur la fin. Au sommet, effet "wahou" à deux garanti !

**A voir :**

- Le musée du Louvre-Lens et sa Galerie du Temps (5000 ans d'histoire de l'art embrassés d'un seul regard),
- Le patrimoine Art-Déco de la ville de Lens,
- Le stade Bollaert,
- Les sites de mémoire des collines d'Artois (Notre-Dame de Lorette, Vimy).



[www.tourisme-lenslievin.fr](http://www.tourisme-lenslievin.fr)

#### 4- Paysage de bout du monde, au cœur de la baie de Somme



[www.somme-tourisme.com](http://www.somme-tourisme.com)

Autour du parc du Marquenterre, paradis des oiseaux et des chevaux Henson, la boucle des crocs (dunes en picard) est sans doute l'une des plus belles randonnées du littoral. Main dans la main, empruntez le sentier d'accès à la mer et marchez dans le sable à travers la forêt de pins et les argousiers. L'ascension de la dernière dune vous en met plein la vue : le plus vaste massif dunaire du nord de la France (3 000 ha) et la mer pour horizon infini. Le retour par la plage et la digue du Parc du Marquenterre vous laissera le temps d'admirer la Réserve naturelle de la Baie de Somme. Prévoir la journée pour boucler les 16 kms du parcours.

**A voir :**

- Le parc ornithologique du Marquenterre (300 espèces d'oiseaux migrateurs sur 200 ha),
- Les stations balnéaires de Quend-Plage, Fort-Mahon, Le Crotoy, St Valery s/Somme,
- La commune de Rue (chapelles, église et beffroi Unesco).

#### 5- Dépayssante balade dans les vignes de la vallée de la Marne

Il vous faudra bien un week-end ou trois jours pour parcourir cet « itinéraire d'eaux ruisselantes et de vins pétillants », assez sportif (63 kms) et très bucolique, sur les traces de Jean de la Fontaine. Au départ de Château-Thierry, sa ville natale, remontez les vallées de la Marne et du Sumerin, embrassez d'un regard amoureux les coteaux de vignes, visitez les beaux villages vigneron et dégustez le Champagne des Hauts-de-France. Saviez-vous en effet que 10% du champagne français était produit chez nous ?

**A voir :**

- Château-Thierry et son musée Jean de la Fontaine,
- Le mémorial américain de la cote 204,
- La route touristique du Champagne,
- Le château de Condé-en-Brie.



[www.lesportesdelachampagne.com](http://www.lesportesdelachampagne.com)  
[www.randonner.fr](http://www.randonner.fr)

#### 6- Original circuit en bacôve dans un marais millénaire



[www.pas-de-calais-tourisme.com](http://www.pas-de-calais-tourisme.com)

Aux portes de Saint-Omer, le Marais audomarois s'étend sur 3 700 ha et 15 communes. Zone humide exceptionnelle, il a été classé en 2013 « Réserve mondiale de biosphère » par l'Unesco. Pour une immersion nature totale, le long des 160 kms de rivière, laissez-vous guider (la Maison du Marais, Isnor, Au Bon Accueil et les Faiseurs de bateaux proposent des visites du marais en bateau traditionnel) et écoutez le silence, entrecoupé par les chants des quelques 200 espèces d'oiseaux. Dépaysement garanti !

**A voir sur place :**

- La Maison du Marais porte d'entrée incontournable pour découvrir cet écrin de nature,
- Les Faiseurs de bateaux dernier fabricant de bateaux traditionnels, la ville de Saint-Omer (collégiale, musée Sandelin),
- La Coupole d'Helfaut.

### 4 BALADES EN FAMILLE

#### 1- Avec un âne en Baie de Somme

Escap'Ânes propose toute l'année des rando nature (à la rencontre des phoques, traversée de la Baie de Somme) et, plus original et amusant pour les enfants, des sorties à dos d'âne : les rando'Ânes. Sous forme de randonnée, de balade en attelage ou en liberté avec votre tribu, ces parcours sont accessibles aux enfants de 4 à 10 ans. Voir leur complicité grandissante avec ces animaux attachants, au fil des kilomètres, est un pur moment de bonheur partagé !

**A voir :**

- La pointe du Hourdel,
- Le cap Hornu,
- La Baie de Somme,
- La Baie d'Authie.

[www.escap-anes.fr](http://www.escap-anes.fr)

#### 2- Fun trottinette électrique au Touquet Paris plage

Trott'Aventure vous fait découvrir autrement la célèbre station de la côte d'Opale. A partir de 14 ans, trois balades sont proposées selon votre niveau (débutant, confirmé, expert). Votre guide vous emmène du parc naturel de la Baie de Canche, en passant par la forêt de pins, ses villas « so british », pour finir respirer l'air de la mer sur la digue. Passage obligé ensuite par la rue Saint-Jean et la boutique du Chat Bleu, pour déguster le fameux chocolat touquettois. Avec Xavier, vous allez vous régaler !

**A voir en chemin :**

- Le Touquet-Paris-Plage (plage, phare, musée, villas en forêt, commerces rue Saint-Jean),
- La Baie de Canche,
- Etaples-sur-Mer,
- Stella-Plage,
- Berck-sur-Mer,
- Montreuil-sur-Mer.



[www.touquet-trott-aventure.com](http://www.touquet-trott-aventure.com)

#### 3- Rando dans les Flandres, estaminet au bout du chemin



[www.evasionlenord.fr](http://www.evasionlenord.fr)

Pas encore eu l'occasion de tester le réseau pédestre points nœuds, qui maille désormais le Cœur de Flandre ? Au départ du moulin de Boeschèpe, charmant « Village Patrimoine », un circuit de 6 km fait découvrir en famille la belle campagne vallonnée flamande, à travers les sentiers, les champs, houblonnières et les forêts. Quand on sait qu'un estaminet (Le Vierpot, au pied du moulin) et des frites les attendent à l'arrivée, vos enfants seront forcément encore plus motivés !

**A voir :**

- Le Village Patrimoine de Godewaersvelde (son abbaye cistercienne du Mont des Cats, ses estaminets typiques),
- La villa Marguerite Yourcenar au Mont-Noir,
- La ville de Bailleul.

#### 4- Balade à cheval Henson à Chantilly

La promenade découverte « Chantilly ! Nature et Culture » dure trois heures (dont 1h30 à cheval) et s'adresse aux cavaliers débutants ou non. Avec vos enfants (à partir d'1m40), cette chevauchée princière en Henson autour du château, et son vaste domaine, vous laissera un souvenir délicieux : le jardin à la française, les armureries, les Grandes Ecuries, sans oublier la dégustation de la célèbre crème Chantilly faite maison. Difficile de faire plus local !

**A voir :**

- La Ville de Chantilly (son hippodrome et ses Grandes Ecuries),
- Le Château de Chantilly (son musée et son parc),
- La forêt domaniale,
- Les étangs de Cormelles.



[www.henson.fr](http://www.henson.fr)

### LE GUIDE POUR S'EVADER PRES DE CHEZ SOI TOUTE L'ANNEE

Balades méditatives à deux sur des chemins historiques, randos à vélo pour s'émerveiller d'un panorama à couper le souffle, promenades tranquilles au fil de l'eau - canoë, paddle ou bacôve -, à dos d'âne ou de Dragon (de Calais), surprises hors des sentiers battus pour faire plaisir aux enfants et savourer le plaisir d'« être ensemble ».

Réalisé en collaboration avec les acteurs touristiques régionaux, ce hors-série complet d'Esprit Hauts-de-France de 43 pages propose une liste (non exhaustive) de 23 itinéraires doux en Hauts-de-France, 10 à tester en couple et 13 en famille : des micro-aventures de proximité, parfois inattendues, pour ralentir et (ré)découvrir ensemble quelques pépites de notre région !

A venir en juin : 10 autres idées pour les petits groupes d'amis !

Téléchargez le guide des 23 balades ressourçantes en cliquant ici



Téléchargez le dossier de presse complet des Hauts-de-France en cliquant ici

#### Contacts Presse

REVOLUTIONN  
Karoline de Haynin  
kdehaynin@revolutionnr.com  
Tél.: 06 72 07 11 31

Comité régional du Tourisme et des Congrès  
Maxime Truffaut  
maxime.truffaut@hautsdefrancetourisme.com  
Tél.: 06 64 56 10 24