

esprit HAUTS · DE · FRANCE

ESCAPADES EN FAMILLE

Pour être bien tous ensemble

BAINS D'ART

*Comment le beau
nous transporte*

SE DÉPAYSER TOUT PRÈS

*En ville ET au vert :
évasions faciles à découvrir
absolument*



**500 RENDEZ-VOUS BIEN-ÊTRE
POUR PRENDRE SOIN DE SOI !**

RANDO SOPHRO, SIESTE MUSICALE,
YOGA EN BAIE, NATUROPATHIE...

Sommaire

N° 04

Savourer le plaisir d'ÊTRE ENSEMBLE...

- 6 **S'ÉPOUSTOUFLER DE PAYSAGES GRANDIOSES EN DUO** à vélo sur la côte d'Opale
- 10 **RETROUVER DES SOUVENIRS D'ENFANCE AVEC LES COPAINS** sur les chemins du Valois
- 14 **PARTAGER DES ÉMOTIONS SPORTIVES AVEC LES ADOS** en catamaran à Fort-Mahon
- 16 **RIRE AVEC LES ENFANTS AU MILIEU DES SURPRISES** du pays de Saint-Omer
- 18 **S'ENIVRER DE LIBERTÉ EN CHAR À VOILE** sur les plages immenses du Nord

Bains de nature pour RALENTIR...

- 22 **CONNECTER LES ENFANTS AUX JOIES DU VIVRE AU JARDIN**
- 26 **CHEMINER SUR LA VIA FRANCIGENA** jusqu'à Rome !
- 28 **S'INITIER AU GOLF AU CALME EN FAMILLE**
- 30 **S'ÉVADER AU FIL DE L'EAU EN CANOË** sur les traces de Stevenson
- 32 **TROUVER LA SÉRÉNITÉ DANS LA DÉCOUVERTE D'UNE VILLE TRÈS VERTE**

Se sentir AILLEURS TOUT PRÈS...

- 36 **COMPRENDRE L'ATHÈNES DU NORD** lors d'une visite toute noire
- 38 **S'ÉCHAPPER SUR LA CANCHE** en ville au crépuscule
- 40 **DÉCOUVRIR LA CITÉ PERCHÉE DE COUCY**
- 42 **PARTAGER L'ÂME DU PAYS MINIER** dans un café-musette
- 44 **PLONGER DANS LES SOUTERRAINS D'UNE VILLE FORTIFIÉE**

PRENDRE SOIN de soi, des autres et de la planète...

- 48 **RANDO-SOPHRO EN FORÊT** et en famille
- 50 **5 FAÇONS DE SE RESSOURCER EN VILLE**
- 54 **SIESTE SONORE DANS UN JARDIN CISTERCIEN**
- 56 **MARCHE AYURVÉDIQUE DANS UN PARC NATUREL** pour trouver l'équilibre

RENOUER avec ce qui nous construit ...

- 60 **S'IMMERGER DANS L'HISTOIRE DE FRANCE** à Senlis
- 64 **RESSENTIR LE POUVOIR DE L'ART** sur la conscience de soi
- 66 **REDÉCOUVRIR DES SAVOIR-FAIRE VÉNÉRABLES** parvenus jusqu'à nous
- 68 **SE CONNECTER AUX ÉNERGIES DES LIEUX SACRÉS**

Partager nos CHEMINS DE MÉMOIRE

- 70 **TRANSMETTRE AUX ENFANTS** les valeurs de la paix autour d'Albert
- 72 **SENTIR LE SOUFFLE DE LA FRATERNITÉ UNIVERSELLE** sur la côte 204

« Le bonheur ne se trouve pas dans l'avoir, mais dans une certaine qualité d'être qui oscille entre soin de soi et ouverture aux autres »

ILONA BONIWELL, DOCTEURE EN PSYCHOLOGIE

Prendre soin de vous...

Changer de perspective, être en lien, savourer l'épaisseur de l'instant, sourire, prendre du temps pour soi, bouger, pratiquer la gratitude, continuer à apprendre... dans notre monde imprévisible, **le bonheur durable se cultive par touches essentielles.**

Alors suivez-nous : ce magazine vous met sur le chemin ! Nous l'avons pensé pour qu'à chaque page vous trouviez de ces perles d'essentiel : **bains de nature pour ralentir, bains d'art pour prendre de la hauteur, émotions à partager pour resserrer les liens, découvertes pour se dépayser tout près et des professionnels qui se font complices** – restaurateurs, guides, jardiniers, moniteurs, sylvothérapeutes, sophrologues, yogis... – à rencontrer parce que tous, avec plaisir, déploient leur art pour vous apporter de la sérénité au quotidien.

Esprit Hauts-de-France, c'est prendre soin de vous avec sincérité, créativité, générosité, convivialité.

C'est cela prendre soin de vous Haut et Fort.

À bientôt

L'équipe de rédaction

Jetée du phare rouge ◀ Boulogne-sur-Mer ◀ Pas-de-Calais



Recevoir Esprit Hauts-de-France directement chez vous

Vous abonner, abonner des amis, la famille, recevoir les anciens numéros... c'est possible ! Rassemblez les adresses postales de ceux à qui vous savez que le magazine ferait vraiment plaisir et envoyez tout à Natacha à contact@esprithautsdefrance.com ou appelez au **03 22 22 33 63** : c'est encore plus simple et ça nous fait toujours plaisir de vous avoir au bout du fil. Vous avez démenagé ? Votre magazine peut vous suivre dans votre nouveau nid ! Communiquez-nous votre nouvelle adresse, on s'occupe du reste !

Et parce que pour nous, garder le contact, c'est important, nous sommes aussi sur  Esprit Hauts-de-France, pour pouvoir se parler tous les jours !

Crédits : p3-4 : Fabien Coisy // pp.4-5 : Fabien Coisy // p.6 : EV4-Emmanuel Berthier // p.7 : Nicolas Bryant, Eden62 // p.8 : Stéphane Bouillard // p.9 : EV4-Emmanuel Berthier, Nicolas Bryant, Hemis // p.10 : Anne-Sophie Flament // p.11 : Comdesimages.com, Pascale Desenclos // p.12 : Anne-Sophie Flament, Fabrice Dalongeville // p.13 : ADRT Oise - Aurélien Garcia, Anne-Sophie Flament // p.14 : Nicolas Bryant // p.15 : Nicolas Bryant, Stéphane Bouillard // p.16 : Iannick Henneuse - Dennlys Parc Rando Rail // p.17 : La Coupole - Jcaded // p.18 : Laurence Bailleul // p.19 : Bernard Dhaene, Vincent Colin // pp.20-21 : Nicolas Bryant // p.22 : Frederik Astier, Stéphane Bouillard // p.23 : Ronald Piclin // p.24 : L'en-cas et l'échoppe, Ronald Piclin // p.25 : Stéphane Bouillard, Smellinckx // p.26 : Hemis // p.27 : Nicolas Bryant, Frederik Astier // p.28 : Anne-Sophie Flament, Golf de Mégrignies, OT Pévèle Carembault // p.29 : Anne-Sophie Flament // p.30 : Rémi Feuillet, Nicolas Bryant // p.31 : Nicolas Bryant // p.32 : Nicolas Bryant, Benjamin Teissedre, Comdesimages.com // p.33 : Nicolas Bryant // pp.34-35 : Sylvano Cappella // p.36 : OT Valenciennes, NPDC-KW // p.37 : OT Valenciennes, Bassin Rond // p.38 : Anne-Sophie Flament, Alamy Stock Photo // p.39 : Ronald Piclin // p.40 : Vincent Colin, Département de l'Aisne // p.41 : Chloé Ottini // p.42 : Alamy Stock Photo, Département du Nord, Eric Leleu // p.43 : Karen Saint-Patrice, ChtitePhoto-Daniel Malgowski // p.44 : Declic Cambrai // p.45 : Frederik Astier, Hemis // pp.46-47 : Teddy Hénin // p.48 : Sébastien Jarry // p.49 : Jean-François Deroubaix, Cyril Badet // p.50 : Make Art Media // p.51 : Espaces Naturels MEL, Jonas Verbeke, Make Art Media, Hemis, Laurent Ghesquiere // p.52 : BAD-MEL, Accro Lille, Frederik Astier, Benjamin Teissedre // p.53 : Jean-Bernard Magescas, Chicon Pressé, Anne-Claire Heraud // p.54 : Rémi Feuillet // p.55 : Nicolas Bryant, Silence Experience // p.56 : Vincent Colin // p.57 : Grégory Brouillard, Nicolas Bryant // pp.58-59 : Louvre Lens - Philippe Chancel // p.60 : Xavier Renoux // p.61 : Xavier Renoux, Vincent Colin, Julia Duban // p.62 : comdesimages.com, Hemis // p.63 : Xavier Renoux, Anne-Sophie Flament, Ludovic Leleu // p.64 : Cassel Musée Départemental de Flandre // p.65 : Frederik Astier, MusVerre, Anne-Sophie Flament // p.66 : Maxime Richard // p.67 : Sylvie Facon // p.68 : Fonderies de Sougland // p.69 : Au Chevalier Balthazar, Nicolas Bryant // p.70 : Progress Film, Guillaume Crochez // p.71 : Chris Warren - Alamy Image, Stephen Kerr, Nicolas Bryant, Guillaume Crochez // p.72 : US Dpt of Defense, CD, JL Gwinner, Vincent Colin // p.73 : Benjamin Teissedre // Carte : Recreacom // p.75 : Club Hôtelier Lille Métropole, Anne-Sophie Flament, Benoît Guilleux, Sebydee, Benjamin Teissedre // p.76 : Rémi Teddy Hénin.

Wimereux ◀ Côte d'Opale ◀ Pas-de-Calais

Savourer le plaisir d'

ÊTRE ENSEMBLE

PARTAGER HAUT & FORT

HAUTS-DE-FRANCE

« À bicyclette, vous respirez, admirez, entendez la nature elle-même. C'est que le mouvement nous dote d'une sensibilité inconnue jusqu'ici. »

MAURICE LEBLANC



PÉDALER EN DUO DANS LES PAYSAGES GRANDIOSES DE LA VÉLOMARITIME®

Deux jours pour s'époustoufler ensemble et se muscler (un peu) les mollets

Des aubettes de poissonniers du port de Boulogne-sur-Mer à la célèbre baie de Somme pleine d'oiseaux, voilà une aventure d'une centaine de kilomètres avec vue sur la mer tout du long ! Régalez-vous : le sel et les vagues ont dessiné des panoramas uniques le long de la Véloroute la plus iodée de France. Le spectacle fait oublier le relief qui met les muscles au défi... Deux jours à vélo ? Chiche ! Et plus si affinités : on peut partir de Dunkerque et pousser jusqu'à Roscoff !



► Carte : A1

Office de tourisme du Boulonnais Côte d'Opale
30 rue de la Lampe
62200 Boulogne-sur-Mer
Tél. : 03 21 10 88 10
www.boulonnaisautop.com

Opale and Co
Maison du tourisme et du patrimoine
11/13 rue Pierre Ledent
62170 Montreuil-sur-Mer
Tél. : 03 21 06 04 27
opaleandco.co

Office de tourisme de Fort-Mahon-Plage
555 avenue de la Plage
80120 Fort-Mahon-Plage
Tél. : 03 22 23 36 00
www.fort-mahon-plage-tourisme.com

Terres et Merveilles Baie de Somme
1 rue Carnot
80550 Le Crotoy
Tél. : 03 22 27 05 25
www.terresetmerveilles-baiedesomme.com

Office de tourisme de la Baie de Somme
Quai Lejoille
80230 Saint-Valery-sur-Somme
Tél. : 03 22 24 27 92
www.tourisme-baiedesomme.fr

Office de tourisme destination Le Tréport-Mers
3 avenue du 18 juin 1940
80350 Mers-les-Bains
Tél. : 02 35 86 05 69
www.destination-letreport-mers.fr

Le département compte 10 fois plus de kilomètres de sentiers que de kilomètres d'autoroutes !



Voyager à vélo, c'est un état d'esprit ; c'est l'envie d'être libre, d'aller et de s'arrêter à sa guise, de découvrir plus et mieux, comme si le vent sur les joues aidait à s'imprégner des contrées traversées. À deux, on s'encourage (!), mais surtout on partage les bienfaits de cette "méditation active" : au retour, on ne ressemble plus à la personne qui était partie. Plus présent au monde. Il faut tout de même un peu se préparer, et le site www.lavelomaritime.fr est précieux ; il propose des itinéraires en fonction de votre profil (Poulidor ou pas Poulidor) et les adresses utiles sur le parcours : loueurs de vélos, hébergements et offices de tourisme. Et avant de vous lancer, téléchargez les traces GPS au format GPX de l'itinéraire : en lisant les témoignages des cyclotouristes, vous êtes absolument sûrs de ne rater aucune pépite. 😊

PANORAMAS D'UNE BEAUTÉ VIVIFIANTE

Les vélos sont prêts... Sur le quai Gambetta à Boulogne-sur-Mer, tôt ce matin, les aubettes sont déjà très animées. On passe devant Nausicaá (le plus grand aquarium d'Europe, NDLR) pour prendre la route : cap sur Le Touquet. Le début du parcours éprouve les mollets : le Boulonnais est vallonné et la petite montée jusqu'à Condette se mérite ! Sur place, le marché bio et circuit court (les mercredis et vendredis) peut être une première halte pour se sustenter devant le lac des Miroirs par exemple, ou sur la petite plage cachée d'Écault, histoire d'en prendre encore plein la vue. À partir du château d'Hardelot, l'aménagement est très agréable entre dunes, mer et forêt de pins et de chênes mêlés. Vous êtes au cœur du parc naturel Cap et Marais d'Opale ! Ponctuez votre parcours des découvertes qui



Au sommet du mont Saint-Frieux

Instant de plénitude au-dessus du plus grand massif dunaire des Hauts-de-France

À 153 m d'altitude, c'est un point de vue hors normes sur la côte d'Opale : vue à 360° des falaises d'Equihen jusqu'à la baie d'Authie, avec en prime les côtes anglaises par temps clair. Pour y accéder, ne ratez pas le panneau sur le bord de la D 940 à Dannes, entre Hardelot et Camiers. Ce vaste espace naturel sensible, propriété du Conservatoire du littoral, fait partie du parc naturel régional des Caps et Marais d'Opale. Ici, on veille à la protection de 500 hectares de nature d'une biodiversité rare, faite de dunes et de zones boisées. On y a recensé jusqu'à 607 espèces de plantes et 129 d'oiseaux ! Les pins maritimes, associés au paysage de dunes jusqu'à la mer, donnent au site des airs de côte landaise. Dépaysement garanti. Un peu d'histoire locale à marée basse, quand la mer découvre sur la plage des centaines de hauts pieux plantés le long de l'estran : ce sont les fameux bouchots, qui servent de couveuses pour l'élevage des moules locales.

www.eden62.fr

Pratique : râtelier pour garer les vélos en sécurité au niveau du parking principal.



Suivre le fleuve Somme à vélo, jusqu'à l'une des plus belles baies du monde

Facile parce qu'un chemin de halage, c'est tout plat ! Et puisque le parcours est cool, l'esprit s'ouvre à l'Histoire : la Somme prend sa source dans l'Aisne... à Fonsomme (!). À vélo, démarrez de l'Historial de la Grande Guerre à Péronne, pour rejoindre le point où se mêlent les eaux du canal du Nord et de la Somme. Le chemin de halage est devenu Véloroute où l'on croise des oies cendrées, des hérons et des pêcheurs entre les roseaux. À **Éclusier-Vaux**, grimpez absolument sur la montagne de Frise : site exceptionnel pour son ambiance sauvage et sa richesse (faune et flore à découvrir avec un guide nature Qualinat, c'est encore mieux). Du belvédère, la vue sur les étangs de la vallée est incroyable : posez votre deux-roues et prenez le temps de contempler. À l'arrière, relief accidenté, trous d'obus et réseaux de tranchées : la Grande Guerre a fortement marqué le paysage, redevenu paisible. Plus loin, arriver à Amiens via ce chemin d'eau est une expérience originale ! En aval, de méandre en méandre de ce fleuve lent, on arrive au Graal : la baie de Somme, la mer et le large !

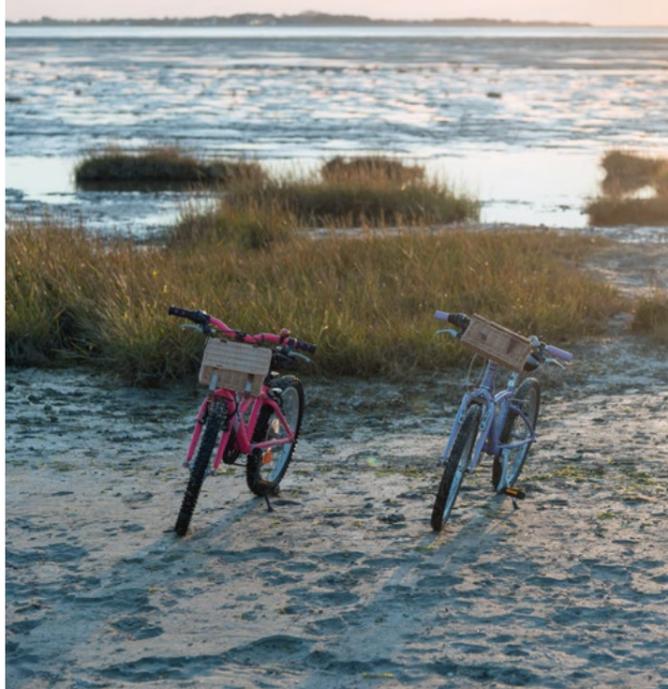
Info pratique : itinéraire sur www.somme-tourisme.com/la-somme-velo
Sortie nature avec un guide Qualinat : www.sortie-nature.fr

vous parlent. **Stella Plage** puis **Étaples-sur-Mer** : on contourne la baie de Canche en longeant le plus grand cimetière militaire britannique de France. Le port d'Étaples est l'endroit idéal pour pique-niquer avec vue sur la Canche et des poissonneries façon pêche miraculeuse. Manger local et de saison, ça fait aussi partie du dépaysement ! À quelques coups de pédale, le

pont rose franchi, vous voilà au **Touquet-Paris-Plage**, la "perle" de la côte d'Opale. Flânez dans la station : villas balnéaires, pins altiers, et la plage bien sûr, où le célèbre club pour enfants s'appelle "Joie de vivre", pour souligner que la lumière opale qui baigne le tout instille une douceur de vivre épanouissante. À **Berck-sur-Mer**, vous êtes déjà à mi-parcours. La plage de sable s'étend sur plus de 10 km, majestueux théâtre pour cerfs-volants. Éole vous tient d'ailleurs toujours compagnie et veille à déblayer le ciel. Vivifiant, on vous dit !

« À VÉLO, VOUS ÊTES "AUTO-MOBILES" : À VOTRE RYTHME, VOUS PONCTUEZ L'AVENTURE (UN PEU) SPORTIVE DE HALTES EN DES SPOTS D'UNE SÉRÉNITÉ ABSOLUE. »

À **La Madelon** par exemple, petit port discret connu des amoureux de la **baie d'Authie**, blotti dans une nature aux allures de Méditerranée, où les levers de soleil sont sublimes (allez donc voir les photos de la page Facebook de F. Goudeau !). Une suggestion pour passer la nuit : Au Coq Bleu, une maison d'hôtes située au beau milieu de ce paradis. Chambres avec vue sur la baie et accueil chaleureux (191 rue de la Baie d'Authie à Waben, 03 21 89 50 23, NDLR) bien de chez nous. Vous pourrez même piquer une tête dans la piscine avant le dîner ! Partager, s'éblouir, revenir à soi et avoir la satisfaction des efforts accomplis. Pas mal pour une première journée ! Le lendemain matin, cap sur **Fort-Mahon-Plage** en longeant la RD 940 sur une piste cyclable. Passée l'Authie (la passerelle du Pont-à-Caillox, très pratique, sera réalisée d'ici l'automne), les paysages changent encore, plus sauvages. L'itinéraire passe par le plus



Terrassothérapie à Saint-Valéry en Baie de Somme

vaste massif dunaire du nord de l'Europe, jusqu'à **Quend-Plage**. Dans l'air, ça piaille de partout : nous arrivons au **parc du Marquenterre** à Saint-Quentin-en-Tourmont, haut lieu de l'ornithologie au cœur d'une réserve naturelle nationale qui abrite pas moins de 250 espèces d'oiseaux migrateurs. Les panoramas défilent, rythmés par les petites routes sinueuses, en compagnie des chevaux Henson qui pâturent les pieds dans l'eau. Et puis voici la **baie de Somme**... Du Crotoy, poussez jusqu'au bord de mer et admirez au loin en face **la pointe du Hourdel** et les falaises. À Noyelles-sur-Mer, on peut choisir de mettre les vélos dans un authentique train à vapeur pour terminer

le tour de la baie jusqu'à **Saint-Valéry-sur-Somme**. "Saint-Val", étape incontournable : sur le port, filez au Grenier à sel (l'office de tourisme !) recueillir les conseils de Denise (ou Hervé, ou...) pour découvrir au mieux la cité médiévale perchée au-dessus de la baie. Puis on continue jusqu'au Hourdel pour suivre ensuite la Route Blanche sablonneuse, entre mer, dunes et galets, avec les phoques peut-être, qui vous salueront sur le trajet jusque **Cayeux-sur-Mer**. Joli point de chute, et l'occasion d'aller tremper les pieds dans l'eau salée. Vous voilà déjà au terme du voyage. Quel sentiment de plénitude ! C'est donc vrai : le voyage à vélo est addictif ! Prochain périple jusqu'à Roscoff ? •



Circuit très court à Boulogne

La Vélomaritime® Roscoff-Bray Dunes (la partie française de l'EuroVelo4), 1500 km de la Manche à la mer du Nord www.lavelomaritime.fr

aux cyclistes : www.lavelomaritime.fr/infos-pratiques/ou-dormir

Espaces naturels régionaux - ENRX
 Vous traversez deux parcs naturels régionaux : caps et marais d'Opale et baie de Somme Picardie maritime. www.enrx.fr
 Téléchargez le chemin de randonnée GR 120 Littoral, appelé le chemin des douaniers bit.ly/CarteGR120

Où manger
Calendrier des marchés, boutiques de produits locaux et adresses gastronomiques : www.lavelomaritime.fr/infos-pratiques/les-produits-locaux-sur-la-velomaritime pour faire le plein d'énergie sur le parcours.

Hébergements "accueil vélo"

Indispensables des **hébergements** qui offrent des services adaptés

Loueurs de vélos
www.pas-de-calais-tourisme.com/fr/rando-velo

www.somme-tourisme.com/la-somme-velo

AVEC LES COPAINS SUR DES CHEMINS DE CAMPAGNE

Pour retrouver des souvenirs d'enfance

En Pays de Valois, la vallée de l'Automne déroule des paysages verts ponctués de villages de carte postale qui content une histoire royale. Un séjour ici est une bulle de quiétude qui rassure : **il est des lieux préservés des périls de nos vies mondialisées, accélérées et sans repères.** Vous allez rencontrer des gens d'une incroyable humanité : dans un café citoyen, chez un brasseur, chez Mathilde... Et Luc, un jovial ch'ti qui emmène tout le monde en cyclomoteur vintage. Et si la simplicité était la modernité suprême ?



S'évader du quotidien à 50 km à l'heure. Renouer avec la légèreté et sourire au vent. Ça vous dit ? Rassemblez votre tribu d'amis ! Perchés sur la mythique Peugeot 103, en file indienne derrière Luc, laissez-vous porter, complices et joyeux. SP, Vogue ou GL 10, à chacun sa machine le temps d'une escapade buissonnière, d'un retour bienfaisant à ses années d'adolescence. Celles du collège ou du lycée, de la première boum, souvent du premier baiser à une amoureuse en jupe plissée, que l'on a emmenée sur le porte-bagages...

Oh ! ces petits chemins qui sentent la noisette... Liberté totale en mobylette !

Déroulant son tapis de prairies, marais et peupleraies sur plus de 30 km le long de la petite rivière Automne, la vallée se déguste tellement mieux à petite allure, en prenant le temps de lever le nez. Verte en diable, elle est aussi très vallonnée, offrant des panoramas à couper le souffle à la sortie d'une forêt, d'un bois ou d'un long plateau agricole. À l'entrée de chaque pittoresque village, le regard accroche un clocher. Églises romanes ou gothiques, abbatales, chapelles, châteaux et manoirs ; c'est bien simple, il y a 35 clochers en tout, autant que la vallée compte de kilomètres ! N'ayons plus la nostalgie du cadre agreste des vacances chez grand-maman : la poésie de la verdure et des vieilles pierres mêlées, et l'art de vivre qui va avec, existent encore ! Et notre Luc, qui connaît ce paradis de randonneurs comme sa poche, opte pour les toutes petites routes et les chemins de terre qui sentent bon la noisette. Pas de circulation, on roule tranquille, on pique-niquera en route. Mais Luc peut s'arrêter à la demande chez un producteur local ou une boulangerie en cas de fringale.

À CHAQUE VIRAGE, ON DÉCOUVRE TOUS ENSEMBLE
Au départ d'Orrouy, on monte en douceur vers le hameau de Champlieu, traversant bois et champs, avant d'arriver au site antique qui se déploie de part et d'autre de la chaussée Brunehaut. Une pause pour contempler les vestiges d'un théâtre, d'un temple et de thermes datant du I^{er} siècle, et c'est reparti. À l'aise, on renoue avec les sensations oubliées des vibrations d'une meule pétaradante. À Gilocourt, on s'arrête au lavoir, l'âme du village, où on papote tandis que la rivière clapote. Ces lavoirs sont encore nombreux le long du petit affluent de l'Oise, autant que les vieux et charmants ponts de pierre. Puis voilà Morienvall, où on s'arrête pile dans la descente pour un point de vue unique sur l'abbatiale. Au pied de l'imposante église romane, la star des roséristes anglais David Austin a installé sa roseraie officielle en France. En mai-juin, il faut venir humer ici le parfum de 1 600 rosiers, et pourquoi pas déguster un thé... Encore un lavoir puis on redescend vers Fresnoy-la-Rivière, où on se laisse surprendre par le superbe point de vue

sur l'Automne. Les cyclomoteurs filent vers le hameau de Lieu-Restauré, où l'abbaye du même nom apparaît à l'horizon, comme un joyau dans un écrin de verdure. Sa rosace scintille, sublime dans la lumière de cette fin de matinée.

VeZ (voir encadré) aussi méritera, et comment, une pause-émerveillement partagée : faites silence là-haut pour pro-fi-ter de l'instant. La vue porte à 20 km, le village en contrebas et dans le parc du donjon, d'inattendues installations d'art contemporain.

Surprises en route

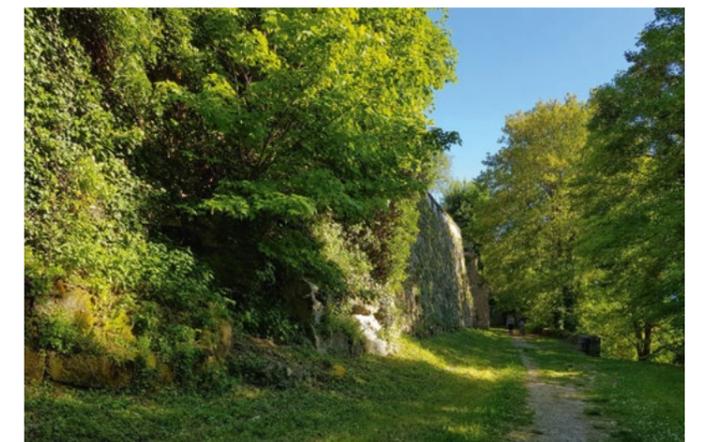
Art contemporain "avec vue" dans un donjon du Moyen Âge

On se gare un peu en contrebas, on emprunte un parcours boisé, on contourne le rempart et puis le voici ! Divine surprise de pierre sculptée, élégante silhouette sortie du Moyen Âge, le donjon de VeZ se dresse là, entre village et forêt.

Faut-il commencer par explorer l'intérieur de ce château en forme de tour, édifié au XIII^e siècle et toujours intégralement meublé ? La surprise est partout, entre salons, cuisine (presque) dans son jus et bibliothèque pleine de charme. Plus on grimpe et plus on est happé par la vue panoramique sur la vallée de l'Automne.

Faut-il plutôt entamer la visite par la chapelle du XIV^e siècle, dont chaque étage recèle ses beautés ? Des gisants en marbre, des verrières signées Daniel Buren, une sous-charpente de Gustave Eiffel et toujours la même délicate harmonie...
À moins de filer d'abord dans le parc, labellisé "jardin remarquable" et enserré dans les remparts médiévaux. Depuis 1987, l'art contemporain y règne en maître, faisant cohabiter Eugène Dodeigne, Antoine Bourdelle, César et quelques autres. Double bain de nature et de beauté...

www.donjondevez.com



Sur le parcours à mobylette, longer les remparts de Crépy-en-Valois



Carte : C4

Office de tourisme du Pays de Valois
82 rue Nationale
60800 Crépy-en-Valois
Tél. : 03 44 59 03 97
www.valois-tourisme.com



L'ART DE VIVRE DE CRÉPY-EN-VALOIS EN POINT D'ORGUE

L'ancienne capitale du duché de Valois est le berceau de la dynastie qui régna sur la France de 1328 à 1589... De Philippe VI à Henri III, treize rois de France ont porté le nom de Valois. Dont François I^{er}, excusez du peu. Traversant les vicissitudes de l'Histoire, cette terre royale a conservé ses richesses, dont les remparts de la ville, de belles façades sculptées, des maisons à tourelles et le vaste bâtiment de l'ancien château des sires de Crépy-Nanteuil qui abrite un site unique en France : un musée dédié à l'archerie. Pensez à réserver votre créneau de visite ! Un patrimoine bâti chargé d'Histoire, donc, mais aussi un certain art de vivre. Testez par exemple la cosy Maison M (*de Mathilde, rue Nationale, NDLR*), salon de thé et resto à la carte très courte, terrasse et fontaine... Ou le marché du samedi matin dans le vieux Crépy, ou encore, toujours dans la vieille ville, rue Thiers, une nanobrasserie qui participe au renouveau brassicole bien dans l'air du temps. C'est La Cube, où Thierry Guionnet élabore, depuis 2019, des bières artisanales élégantes et un brin féminines. Un millier de bouteilles par mois et sept recettes différentes, dont deux éphémères qui suivent les saisons. À déguster sur place ou à emporter chez soi si on poursuit la balade sur sa fière monture, nez au vent et âme vagabonde. •

Musée de l'Archerie



À Auger-Saint-Vincent, le café citoyen déborde de petits bonheurs à partager (et le poêle s'appelle Marcel)

À première vue, c'est un café comme les autres, juste à côté de l'église d'Auger-Saint-Vincent. Un comptoir avec sa machine à café, des fauteuils, des tapis et des bobines transformées en tables posés sous une charpente apparente qui tutoie le ciel. Mais le café, qui partage les locaux de l'ancien presbytère avec un tout nouveau gîte communal, est plus qu'un lieu chaleureux. C'est aussi un café citoyen, vrai tiers-lieu rural, dont le poêle à pellets – il s'appelle Marcel (et il chauffe !) – a été acheté grâce à une collecte participative sur *ulule.com*. Ici, on sait que le collectif peut renverser des montagnes. La preuve ? Presque tous les travaux ont été réalisés par les habitants, ravis d'apporter leurs compétences.

Le lieu qui vient de s'agrandir d'une "pièce en plus" bouillonne d'initiatives. Une épicerie à but non lucratif tenue par des habitants volontaires. Un foodtruck de passage. Une saison culturelle avec théâtre, rock, rap et même art lyrique. Sans compter la relance du magazine *La Rurale*, porté par l'association du café. Ici, on se rencontre, on refait le monde et on cultive, ensemble, une heureuse ruralité réinventée.

www.facebook.com/AugerSaintVincent60



Balades à cyclomoteur

Des balades d'une demi-journée ou d'une journée avec ou sans pique-nique et un grand gîte rural, idéal pour les bandes d'amis. Tél. : 06 18 99 96 73 www.gite-laceriseraie-oise.com

Nanobrasserie La Cube
Brasserie artisanale, dégustation sur place et ateliers pour brasser votre propre bière...
7 rue Thiers, Crépy-en-Valois.
Tél. : 03 44 94 30 83
www.facebook.com/biere.lacube.9/



À pied, à cheval, à vélo le long de la Grivette

Empruntez la voie verte ! De nombreux ouvrages d'art jalonnent cette ancienne voie ferrée où faune et flore sont préservées : des voûtes à Boullarre, des

fossés en briques minutieusement taillées, 18 km de paysages variés. bit.ly/VoieVertePaysDeValois

Une autre adresse pour dormir ?

Au bois de Rosoy, des cabanes suspendues avec jacuzzi et des chalets avec spa. Mais aussi un concept unique de jeu d'aventures de 20 heures en forêt, inspiré des escape games, que les grands enfants vont adorer ! leboisderosoy.com

Que faire

Le marché de Sennevières, rempli de produits locaux dont les pommes et poires du domaine issues de vergers écoresponsables. 35 rue des Roches à Chèvreville. Tél. : 03 44 88 32 06, du mardi au samedi.

Le manoir du Plessis au Bois : sept jardins entourent la demeure de Diane et Paul-Étienne. Chambres d'hôtes sur place. 4 rue du château, au Plessis au Bois à Vauciennes. Tél. : 03 44 88 46 98

Flânerie à Crépy-en-Valois

Circuit pédestre de 1 heure à télécharger sur www.valois-tourisme.com



Musée de l'archerie et du Valois
Unique en France, la pratique du tir à l'arc de la préhistoire à nos jours, partout dans le monde. Rue Gustave Chopinet à Crépy-en-Valois. Tél. : 03 44 59 21 97 www.musee-archerie-valois.fr

Où manger

Maison M. 45 rue Nationale à Crépy-en-Valois. Tél. : 09 50 83 29 96
Le Croc du Lion. 16 rue Charles Lemaire à Nanteuil-le-Haudouin. Tél. : 03 44 87 98 39

Se renseigner

Office de tourisme du Pays de Valois. 82 rue Nationale, 60800 Crépy-en-Valois. Tél. : 03 44 59 03 97 www.valois-tourisme.com





Carte : A2

CATAMARAN DE SPORT

Avec les ados, en mode loups de mer ultracomplICES

C'est un engin impressionnant qui va épater vos ados. Maniement des voiles, maîtrise du gîte, de la vitesse et de la direction : à bord, chacun a un rôle au service de l'intérêt collectif. Surtout, ne pas chavirer ! À Fort-Mahon, l'école de voile n'assure pas que l'encadrement et la sécurité, elle booste l'esprit d'équipe. Chacun participe, tout le monde se dépasse. Sourires fiers sur les visages rosis à l'arrivée.

« **L**e catamaran de sport, c'est facile d'accès et, surtout, cela permet d'aller vite, très vite vers des sensations sympas », annonce d'emblée Arno Dambreville, responsable au sein de l'association Éveils. Pour les débutants, une initiation est un préalable avant qu'ils soient autonomes. Trois heures en flottille (bien encadrés par notre moniteur qui reste à proximité sur un bateau de sécurité), durant lesquelles on apprend les manœuvres de base pour devenir de vrais marins acteurs de notre promenade en mer. Deux adultes et un ado à partir de 12 ans peuvent s'installer à bord du catamaran Dart. On reste donc entre parents et enfant ; c'est aussi plus sécurisé côté Covid. L'équipement est fourni : combinaison écoconçue,

coupe-vent et gilet de sauvetage. Savoir nager est obligatoire. À part ça, pas de soucis de marées et de transport, les embarcations sont déposées en bordure de plage par des tracteurs. Pas de soucis de météo non plus : quelle que soit la température, le néoprène est très efficace !

SUR L'EAU, COMMUNICATION OBLIGÉE 😊

L'aventure aussi est dépaysante. On connaît tous le littoral vu de la terre, à pied, à vélo ou en auto. Le point de vue depuis le large offre une tout autre perspective. On redécouvre le relief de la baie d'Authie, le cordon dunaire, le parc maritime... et les phoques imperturbables sur leur banc de sable.

Une chose est sûre, la déconnexion est totale une fois sur l'embarcation : on est complètement ailleurs. Il faut rester concentrés tout de même : nous sommes répartis sur les coques du catamaran et il faut bien surveiller le sens du vent qui souffle dans nos voiles, le grément et le foc. Car il faudra agir ensemble à plus de 15 km/h. « C'est pour cela que l'on parle d'équipage. Le rôle de chacun est bien défini pour travailler en coopération. La façon dont on est assis conditionne l'équilibre du bateau. Il faut juste être curieux, avoir de l'écoute et du bon sens », rassure Arno.

Et nous sommes tous obligés de communiquer. C'est ensemble que nous faisons évoluer, avancer notre catamaran. L'interaction ado-parents



Arno votre coach

est top, les tensions de la maison sont oubliées ! On se ressoude, on partage. Barrer, réduire la voilure, contrer le gîte, à savoir le bateau qui se lève. Ça y est, nous sommes un équipage. C'est rigolo. Oui, le trampoline qui relie les coques est un véritable terrain de jeu quand il faut se déplacer pour réaliser les manœuvres. Il faut vite se réorganiser ensuite et trouver de nouveaux repères. C'est perturbant un peu, animé beaucoup. Une expérience physique qui déménage, entre plaisir de naviguer et sensations de liberté. C'est bon, nous sommes mordus ! •

Club de voile Eveils à Fort-Mahon-Plage
Tél. : 03 22 23 33 64
www.eveils.info

Office de tourisme de Fort-Mahon-Plage
555 avenue de la Plage
Té. : 03 22 23 36 00
www.fort-mahon-plage-tourisme.com

Où manger :

Les pieds dans le sable : la Paillote à Quend-Plage (Tél. : 03 22 23 37 92) et le bar de la plage à Fort-Mahon (Tél. : 06 07 38 20 39)

Les Délices, 1318 avenue de la plage à Fort-Mahon (Tél. : 03 22 23 40 23) : spécialités régionales et même une assiette gourmande avec un peu de tout pour les indécis curieux).

Où dormir :

Naturetel, 501 rue Robinson (Tél. : 03 22 23 38 45) dans un chalet avec mezzanine, terrasse indépendante et tous les services d'un hôtel (lits faits à l'arrivée, parking, prêt de barbecue...).

Le camping du Royon, 1271 route de Quend (Tél. : 03 22 23 40 30) avec ses deux piscines (une pour les jeux aquatiques et l'autre plus calme pour les parents !) et un programme d'animations pour les ados.

Dormir à la ferme équestre de la Baie de Somme à Ponthoile
www.bienvenue-a-la-ferme.com

WEEK-ENDS TOUT PRÊTS

Des week-ends prêts à réserver : 
Au Domaine de Diane 5* à Quend, sur www.weekend-esprithautsdefrance.com

Activités à faire en famille avec les ados :

Accrobranche Arbre et aventure à Quend www.arbo-escalade.com
Tél. : 06 89 89 42 32

Kayak en baie d'Authie avec EVEILS (le meilleur moyen pour observer les phoques sans les déranger !) www.eveils.info

Rando Char à voile – 2 heures de balade vers la pointe de Routhiauville.
Tél. : 03 22 23 42 60. www.eolia.info

Initiation au golf pour découvrir la pratique en famille : Golf de Belle Dune. Tél. : 03 22 23 45 50

Rosalie et kart à pédales chez Louez&Roulez.
Tél. : 06 27 41 13 70
www.louezroulez.fr

Nettoyage de plage pour prendre conscience de l'importance de préserver l'environnement : Fort-Mahon Tourisme. Tél. : 03 22 23 36 00

“ Car ensemble on est toujours plus fort, comme un équipage soudé pour surmonter les tempêtes. ”

LES FRÈRES SCOTT



Déambuler dans une forêt de moules !

À marée basse avec un guide nature

Approchez donc de cette incroyable forêt de pieux qu'on voit de loin sur la plage. Ces bouchots que la mer découvre à marée basse vous dépassent d'un bon mètre ! Accompagnés d'un guide Qualinat, vous allez apprendre de l'intérieur le “tour de main” des mytiliculteurs et comprendre comment la baie de Somme nourricière donne aux moules d'ici un goût particulier : un goût de réserve naturelle ! En 2 km avec un premier passage sur la plage pour observer quelques espèces de l'estran sableux (c'est aussi le moment de saisir enfin la différence entre une mouette et un goéland !), on touche les naissains rugueux, on goûte... Il faut s'équiper de bottes (ou se déchausser et profiter du bain de pieds à l'eau de mer) pour traverser confortablement de petites zones d'eau. À compléter par la promenade facile des dunes du Royon. Une heure et demie aller-retour (4 km) entre argousiers, pinèdes, chevreuils et crapauds qui composent aussi ce site naturel protégé entre Fort-Mahon-Plage et Quend Plage. Moules-frites à l'arrivée !

À Bassieu, balade découverte des Bouchots
Réservation : Fort-Mahon Tourisme
Tél. : 03 22 23 36 00
www.fort-mahon-plage-tourisme.com
(réservation en ligne)

Association des guides nature Qualinat
www.sortie-nature.fr
Tél. : 03 22 24 02 02

DANS UN PARC D'ATTRACTIONS À CIEL OUVERT

Tout un week-end d'activités pour faire plaisir aux enfants



Dennlys Parc

« Attention, chute d'ours ! Vous allez mesurer combien rire ensemble rapproche, connecte, renforce. Et c'est bon pour la santé ! »

Un week-end réussi en famille ? Pas trop loin, avec une foule d'activités qui font plaisir aux enfants, sûres et partageables avec les parents pour être tous ensemble. On a donc trouvé votre prochain point de chute spécial famille : le pays de Saint-Omer, qui rassemble parc d'attractions, 10 km de rando-rail, voyage galactique (si, si)... Et tout cela autour du fameux marais audomarois qui se visite en barque à la cool pour le retour au calme avant la nuit en hamac. On oubliait l'air pur : le marais est labellisé réserve de biosphère !



La Coupole, tous en extase sous la voûte céleste en 3D

« C'est par un sombre tunnel où résonnent les bruits de chantier et de bombardement que l'on accède au lumineux dôme de béton. » Le planétarium de La Coupole vous propulse dans les étoiles en trois dimensions. À vous l'impression de flotter dans l'espace sous le dôme colossal de 91 m de diamètre, l'immensité de la galaxie et la découverte des mystères de l'Univers en famille. L'équipement a profité du confinement pour se doter d'une technologie de pointe : la 10 K, faisant ainsi du planétarium de La Coupole le seul planétarium 10K 3D au monde ! Qualité d'image exceptionnelle en prime. Les sièges sont même munis d'un boîtier qui permet de proposer des séances interactives. Une expérience unique aux frontières de l'humanité à la suite de Youri Gagarine et de Neil Armstrong.

Pays de Lumbres, Nielles-lès-Bléquin. C'est rare, le rando-rail ! On commence donc par la balade insolite de 10 km aller-retour sur la voie ferrée qui desservait les communes entre Saint-Omer et Boulogne. « Côté ouest, c'est le parcours très boisé du Chevalier de la Chapelle. Côté est, le parcours d'Adelthur, plus ouvert sur les vallons et collines de l'Artois. Les deux offrent 1 heure 30 de parcours », explique Christophe Magnier, grand amoureux de sports nature. Alors oui, le rando-rail nécessite un petit effort, mais pas du tout intensif. Et c'est ça qui est bien. Accessible à tous ; pour pédaler, il suffit de mesurer au moins 1,40 m.

COMPLICITÉ BOOSTÉE À LA CLÉ

Juchés sur des chariots *made in France*, les parents pédalent sur les côtés, les enfants au milieu sont les rois. On découvre de concert le paysage à 25 km/h, on se défie : « Plus vite ! », on plaisante : « Tourne à droite ! » Trop fun ! Tout autour, des frênes, érables, hêtres et chênes. On lève la tête pour observer tout en haut du bois un obélisque à la vierge. Un peu plus loin, c'est la fameuse chapelle. Le sens de l'humour de l'organisateur est partout. Il a glissé le long des rails des panneaux rigolos : « Attention, chute d'ours » ou « Ici, pause belle-maman ». En haut du parcours, un système de retournement permet de faire demi-tour aisément. Magique, et en plus on apprend

quelque chose. Le retour est tout en descente. Grisant, rafraîchissant, génial ! La tribu revient les yeux pétillants : nous avons vécu le vent, le bruit des rails, la vitesse, des sensations, des éclats de rire et un peu de sport. Le top !

NUIT EN HAMAC AVANT CHASSE AU TRÉSOR

Le dépaysement hors du quotidien continue avec une nuit en hamac bivouac ô rail. « Sous notre grand préau en bois, tout est prévu pour les familles : douche, barbecue et brasero. Au revoir, à demain ! » Le wifi ? Surtout pas ! L'électricité ? Pour quoi faire ? Une déconnexion pour profiter au mieux du plaisir d'être ensemble. Il y a même une tente suspendue pour une nuit en toute sécurité pour les plus petits. Le lendemain ? Chasse au trésor, escape game *Hôtel de la gare* ou Dennlys Parc tout de suite ? Ce parc d'attractions familial situé à Dennebroeucq a pour mascotte la tortue Denno. Un joli endroit avec une zone aquatique et sans manège à trop fortes sensations pour que les plus petits puissent participer à tout. Tramway fou, île perdue, geyser... Ce parc à taille humaine (mais de 29 attractions tout de même !) veut rester rigolo pour adultes et enfants réunis. On se remettra de ses émotions avec une collation à Saint-Omer ou en barque dans le labyrinthe des canaux du marais. Barque électrique ou à rames ? Laissez les enfants décider !



Office de tourisme et des congrès du Pays de Saint-Omer
7 place Victor Hugo 62500 Saint-Omer
Tél. : 03 21 98 08 51 - www.tourisme-saintomer.com

Rando-Rail du Pays de Lumbres

Rue de la Gare à Nielles-lès-Bléquin
Tél. : 03 21 88 33 89
www.rando-rail.com

Dennlys Parc

11 rue du Moulin de la Tour à Dennebroeucq
Tél. : 03 21 95 11 39 - www.dennlys-parc.com

Escape Game de Lumbres

13 rue François Cousin
Tél. : 07 85 89 59 52
Billetterie sur www.tourisme-saintomer.com

Où manger ?

Brasserie Quai 22 à Lumbres. Tél. : 03 21 98 10 24
Située en face de l'ancienne gare qui est aujourd'hui l'office de tourisme.

Où dormir ?

Le Domaine du Bléquin, 8 rue de Larré à Nielles-lès-Bléquin. Estaminet gourmand au bord d'un étang. Tél. : 03 21 39 68 06

La Sapinière, 12 route de Setques à Wisques. Avec vue plongeante sur Saint-Omer et le marais audomarois. On aperçoit même le mont Cassel ! Tél. : 03 21 38 94 00

L'Inter-Lude - Gîte à Jeux. Des jeux de société, mais aussi un escape game accolé au gîte ! 38 rue du Centre à Cléty
Tél. : 07 66 30 96 37

Rapporter une spécialité

Des produits des maraîchers (le marais audomarois n'est pas loin !) : carottes et cresson de Tilques.

Bien comprendre l'écologie locale

La Maison du Marais. Avenue du Maréchal Joffre à Saint-Martin-lez-Tatinghem : expositions et visites en bateau du marais. Tél. : 03 21 11 96 10
www.lamaisondumarais.com

Le marais en barque : Les Faiseurs de Bateaux, 43 route de Clairmarais à Saint-Omer.
Tél. : 06 08 09 94 88

À vivre tout près, **descente en canoë** au crépuscule page 38

EN DUO

À TOUTE VITESSE SUR DES PLAGES INFINIES

Sensation de liberté XXL!

Sur la plage de Dunkerque, foncer au ras du sable est grisant, même pour les novices : jusqu'à l'horizon, pas d'obstacles ! À deux, voile gonflée, on peut donc filer jusqu'en Belgique et retisser la complicité de notre duo sur la base de sensations fortes partagées ! Mais on s'arrêtera avant : les cartes des restaurants de ce pays bien flamand sont bien trop tentantes pour qu'on ait envie d'aller se dépayser les papilles plus loin !

Christophe, notre moniteur, nous attend tout sourire sur la plage de la base nautique de la Licorne, à côté de nos chars à voile déjà prêts. Nous sommes entre Malo et Leffrinckoucke, en bordure du petit massif dunaire appelé le parc du Vent. Et il est sportif, le vent, sur cette plage qui s'étire sur plus de 25 km vers la Belgique, au long des dunes de Flandre ! Christophe explique les quelques consignes de sécurité et cet ancien champion de char à voile rassure d'emblée : « Il n'est pas nécessaire d'être sportif ni même connaisseur du monde de la voile. Un casque [obligatoire] et un vêtement chaud et étanche car on prend très vite de la vitesse ; c'est tout. Le char à voile se compose d'une coque dans laquelle on s'assoit, des roues et du gréement avec le mât, la voile, la bôme et l'écoute. » On apprend très vite les bases pour manœuvrer notre



engin et nous laisser prendre au jeu. Voilà bien un sport de pleine nature qui apporte rapidement de belles sensations de liberté et d'évasion !

ADRÉNALINE, SÉROTONINE, DOPAMINE ET UN PIQUE-NIQUE TERROIR. LE BONHEUR, QUOI !

La mer est basse ; Éole, le maître des vents, est avec nous. La découverte est totale, entre adrénaline et plaisirs partagés. En plus d'un grand bol d'air, on en prend plein les yeux et plein les bras. Toutes voiles dehors, le vent nous guide. En avant toute ! Souvenons-nous

des indications de Christophe : « Il faut sentir d'où vient le vent pour garder son orientation, tenir le bout pour tirer des bords et le palonnier pour se diriger. » En résumé, on ralentit avec les mains en relâchant l'écoute, surtout pas avec les pieds. Nous

« L'envol des goélands devant nous rappelle la scène culte du survol des flamants roses du lac Natron d'Out of Africa : grisant, planant, tout simplement beau. »

D'APRÈS CINECHRONICLE.COM

voilà pilotes de bolide sur sable. On s'amuse du tressautement des roues, des petites bâches d'eau, des mouettes et des goélands qui s'envolent. Zéro risque. Le côté sport mécanique, la découverte des paysages de dunes et le défi de cette course l'un à côté de l'autre, voilà qui soude les duos ! Pour se remettre des émotions, un bon pique-nique à Malo-les-Bains est hautement recommandé à l'entrée du parc du Vent, sur les bancs de la digue face à la mer. Autre (bon) plan : emplettes à Dunkerque et direction le Platier d'Oye, à 40 km, pour un pique-nique gourmand avec vue. On accède au spot par le chemin de randonnée du Platier qui conduit directement au bord de mer. Dans notre panier : la bière de la brasserie artisanale des 4 écluses de Dunkerque, le Pot'je vleesch du traiteur dunkerquois Vanbalinghem ou de chez Fermat, et de délicieuses frites blondes. Sans oublier un fromage du Nord de la crèmerie La Ferme, rue Poincaré, qui dispose d'un rayon bien achalandé. Ce sera fromage de Bergues ? Ou Maroilles ? Pour le dessert, un « Doigt de Jean Bart » et une bonne gaufre dunkerquoise. Eh oui ! •



Pour le pique-nique

Du bon pain, du poisson fumé, de la salicorne
Produits du Côté de Gravelines – Grand Fort – platier d'Oye

Boulangerie bio (pour une bonne baguette)

De Farine et d'Eau Fraîche

27 rue de Dunkerque à Gravelines. Tél. : 03 59 67 38 26

La Cave Gourmande (produits du terroir)

6 rue Léon Blum à Gravelines. Tél. : 03 28 65 01 92

Saurisserie Janin (poisson fumé à l'ancienne)

1 bis avenue de Dunkerque à Grand-Fort-Philippe

Tél. : 03 28 65 22 81

Autres sorties

Balade sur le petit massif dunaire appelé le parc du Vent

La véloroute maritime (plus d'infos page 6)

www.lavelomaritime.fr/itineraire

Des dunes à explorer... le futur grand site

des Dunes de Flandre www.grandsite-dunesdeflandre.com

Des circuits citadins sont disponibles pour

découvrir en famille la ville en plein air.

Huit rallyes-jeux et un circuit ludique "Il était une fois Dunkerque" sur l'application Baludik (Android et Apple Store) et l'application Dunkerque Dynamo 1940 pour les sites liés au tourisme de mémoire et à l'opération Dynamo de mai-juin 1940 : c'est le film de Nolan de l'intérieur !

Où dormir

WEEK-END TOUT PRÊT

À Gravelines, chez Elisabeth, deux suites de charme avec spa et sauna privés illimités pour une parenthèse zen et amoureuse sur la côte d'Opale sur www.weekend-esprithautsdefrance.com

Hôtel Merveilleux, vue sur la mer.

77 Digue de mer à Dunkerque.

Tél. : 03 28 69 99 68 - www.hotelmerveilleux.com

Où manger

Une collation juste après le char à voile : une glace au "Cornet d'amour" (maître glacier depuis quatre générations) face à un flamboyant coucher de soleil sur la "plus belle plage du nord".

Cornet d'amour, aux 25-27 Digue de mer

La Cascade, Le restaurant du casino, pour ses poissons et fruits de mer. 40 place du Casino à Dunkerque

Tél. : 03 28 28 27 77

Estaminet "Le Galion" 2 rue du Général de Gaulle à Zuydcoote. Tél. : 03 28 24 11 73

Pour les croquettes de crevettes et les spécialités du Nord.

L'art de l'eau 989 avenue du Général de Gaulle à Bray-Dunes Tél. : 03 28 27 74 05

S'il vous reste de l'énergie

Baptême de longe-côte à Dunkerque le dimanche matin www.opalelongecote.fr

Sortie en voilier en mer avec les Dunes de Flandre (prévoir 3 heures 30) www.lesdunesdeflandre.fr

Tout près, le tour des remparts de la cité fortifiée de Gravelines en paddle !

C'est l'une des plus belles villes fortifiées de la région. Elle a conservé intacte son enceinte bastionnée. Et surtout, c'est la seule ville de France dotée de remparts entourés d'eau. « Le stand-up paddle est une façon inédite de découvrir le génie de Vauban durant une petite heure à 7 km/h. Il faut juste savoir nager. Les gilets de sauvetage sont fournis. Il n'y a pas de vagues et pas de courant, donc c'est très tranquille. Nos moniteurs donnent aussi de petites explications historiques », précise Bastien Deroi, responsable de la base nautique Jean Binard où l'on pratique une dizaine d'autres disciplines encore.

www.gravelines-basenautique.fr/
la-base-nautique-jean-binard/

Du paddle aussi à Aire-sur-la-Lys : pagayer sur la vieille Lys pour découvrir la "belle du Pas-de-Calais" sous un jour original bien encadrés par des pros.

Pôle d'information touristique d'Aire-sur-la-Lys

Le Bailliage, Grand'Place. Tél. : 03 21 39 65 66

www.tourisme-saintomer.com



Office de tourisme de Dunkerque
Le Beffroi
Rue de l'Amiral Ronac'h
59140 Dunkerque
Tél. : 03 28 66 79 21
www.dunkerque-tourisme.fr



Carte : B1

Char à voile
Base Nautique de la Licorne - École de Voile
Dunes de Flandre
Digue Nicolas II
à Dunkerque.

Pour les sorties encadrées par moniteurs diplômés, sur réservation auprès de Mer et Rencontres au 03 28 29 13 80 www.dunkerque-tourisme.fr

Les jardins flottants des Hortillonnages ◀ Amiens ◀ Somme

Bains de nature pour **RALENTIR**

«La nature est profondément intelligente et aimante, il ne s'agit que de s'y relier pour recevoir ses enseignements de sagesse sans âge.»

RALENTIR **HAUT & FORT**

HAUTS-DE-FRANCE



Complices à Séricourt



IMMERSION NATURE 100 % SÉCURE

Connecter les (petits-) enfants aux joies d'un pays de jardins



Le Bras de Brosne



À Humeroeuille

« *Jamais la nature n'eut un langage et la philosophie un autre* », dit Juvénal. Voilà donc une partie de campagne comme une leçon de sagesse : **éloge de la simplicité, du manger bien, du bon vivre, au bon rythme.**

Recontacter la nature est équilibrant ? Tenez donc cette escapade comme une échappée essentielle à partager, génératrice de souvenirs qui tiennent chaud.

Retour aux sources ! Imaginez... Une campagne profonde aux accents de paradis originel : des forêts, des herbes folles et des vallées. Sept vallées très exactement, et c'est le nom du pays. Et au milieu de tout cela ? Des jardins et de bons produits à savourer en terrasse. Vous faites bien d'emmener les (petits-) enfants, les bienfaits de cette escapade verte vont rejaillir sur tout le monde ! Juste à la sortie de Montreuil-sur-Mer (oui, en plus, la côte d'Opale n'est pas loin), la beauté des paysages, enveloppante, invite naturellement à ralentir. Première découverte enchantresse : le Bras de Brosne et sa majestueuse haie de saules têtards où se poser pour écouter le doux bruissement de l'eau. Puis Aix-en-Issart, un *village patrimoine*®, la frontière naturelle entre le royaume de France et l'Artois, qui fut espagnol jusqu'au XVII^e siècle. Un peu plus loin, aux

détours de routes sinueuses longées de cours d'eau et rythmées par la traversée de ravissants petits ponts, nous voilà au cœur de la vallée de la Créquoise.

ON NE SAIT PAS POURQUOI, L'EAU CAPTIVE TOUJOURS LES ENFANTS
Image surgie d'un conte de Beatrix Potter : un corps de ferme orné de lierre et plongé dans la verdure. Nous sommes à la ferme La Halte d'Autrefois de Valérie Magniez, une rencontre toujours cool car « *ici on est dans le vrai* ». Ah ! une chose importante qu'on ne vous a pas dite : il y a 23 chèvres à caresser ! « *Vous pouvez entrer dans l'enclos tous ensemble pour les nourrir, et ensuite passer à la chèvrerie pour partager l'expérience de la traite à la main. Très vite, petits et grands se transforment en paysans, et pour tout le monde seul le moment présent compte* »,

ajoute-t-elle. Et vous pourrez même dormir dans la maison d'Hansel et Gretel, qui vous attend au pied de la rivière l'Embrienne, pour un voyage sensoriel au rythme de l'eau (encore !), les pieds dans l'herbe, et la tête dans les étoiles. « *Éveiller à avoir du plaisir à ce que l'on a* », voilà ce que Valérie veut transmettre.

À quelques encablures, il faudra rendre visite à Martin et Romain Delobel, à Loison-sur-Créquoise, parce que le perlé est vraiment devenu une institution, et que vous pouvez pique-niquer tranquillement avec vue sur le conservatoire de groseilles et les moutons ! C'est aussi le point de départ des randonnées pédestres : il y en a beaucoup et pour tous les mollets. Tout le monde est prêt : chaussures de marche, gourde et jumelles pour observer la faune et la flore, mais aussi pour comprendre l'histoire (appelez Philippe et Alexandre à l'office de tourisme pour tous les bons conseils, ils sont top !). Ouvrez les yeux et laissez-vous transporter au fil du chemin. Et n'oubliez pas : les promenades agrestes ancrent les souvenirs d'enfance.

SE PERDRE DANS LES ALLÉES DES JARDINS ET LAISSER LES ENFANTS S'OUVRIRE AU VERT ET AU VRAI

Direction Humerœuille à 15 minutes d'Hesdin, à la rencontre d'Ithaca de Boncourt et de son jardin remarquable à l'ombre d'une gentilhommière du XVIII^e siècle. « *Je suis d'origine anglaise, l'amour des jardins nous est inculqué très tôt et partager cette passion avec les autres est une joie pure.* »

Le château Flore, c'est 2 hectares d'arbres rares, des hydrangées (150 espèces), mais aussi des lavandes et leur ballet d'abeilles. C'est aussi un labyrinthe de charmes, souvent comparé à celui d'Alice au pays des merveilles, le seul pérenne en Hauts-de-France : un terrain de jeu magique ! Magique aussi, le projet de créer à la Toussaint des nocturnes étoilées, avec un parcours pour les enfants et un gîte au cœur de ce merveilleux univers pour vivre le jardin le temps d'un séjour. D'un jardin remarquable à l'autre, les jardins de Séricourt frappent par la variété des ambiances. Pour Guillaume Gosse de Gorre, « *le bonheur dépend de la qualité des interactions entre les gens, et on s'est dit que le jardin, c'était ça* ». Sur plus de 4 hectares, il surprend et stimule l'imaginaire : le jardin guerrier, le jardin de topiaires, la cathédrale de roses, le jardin géométrique ou encore la chambre jaune. « *Comme au musée, deux lectures sont possibles : une spontanée et une autre pour les amateurs plus éclairés. Ici, on a l'idée d'éduquer à des choses plus subtiles, d'éveiller à la richesse des beautés de la nature.* » Les enfants sont gâtés et peuvent jouer en famille : munis d'un sac aventure, c'est parti pour près de deux heures d'énigmes à résoudre, de trésors à découvrir jusqu'à sonder l'ultime secret ! Et à la fin, la joie des émotions partagées, avec un capital bonheur regonflé à bloc. •



► Carte : B2

Office de tourisme 7 Vallées Ternois
21 place d'Armes
62140 Hesdin
Tél. : 03 21 86 19 19
www.7valleesternoistourisme.com

Sur le mont Kersuin



Sur place : Épicure version locavore champêtre

Katharine Tasker (encore une Anglaise) a deux passions, celle des objets chinés, la partie échoppe, et la cuisine, avec des en-cas devenus sa signature. Et puis, *of course*, il y a le jardin qu'elle façonne depuis des années : un mélange d'essences rares et de graminées toutes simples. Depuis quelques mois, elle propose avec Donna Kerridge (Farmhouse à Saint-Georges), des pique-niques gourmands préparés avec des produits locaux et de saison, à emporter dans un sac en papier ou un panier, avec vaisselle rétro et nappe, s'il vous plaît ! Tout est bien sûr 100 % recyclable : une notion importante pour Katharine, qui réutilise l'ancien ou le récent, parce que c'est juste bon pour l'environnement. On peut aussi pique-niquer dans son jardin : de multiples endroits sont aménagés pour profiter en toute tranquillité, avec tables, sièges, couvertures, hamacs, cabane avec des coussins, et en bonus une jolie balançoire. Scoop ! Un petit bijou de serre, cousue de vieilles fenêtres en bois, vient de prendre place.

L'en-cas et l'échoppe : 30B rue de Maresquel à Gouy-Saint-André.
Tél. : 03 21 81 56 41. Pour les pique-niques : www.piqueniqueslele.fr

Juste à côté, le très couru Tea Room de Judith et Nick à Saint-Rémy-au-Bois. Leurs goûters et brunchs sont devenus mythiques et leurs confitures bio aux parfums exquis se dégustent dans le monde entier. Tea Room, 1 rue du Marais, 62870 Saint-Rémy-au-Bois.

Autres bonnes adresses pour manger : www.dupotageralatable.com

En vidéo, un aperçu tout de suite :



Lè Graal à Séricourt



En Hauts-de-France Nos jardiniers cultivent l'art de faire plaisir

49 jardins en région Hauts-de-France (dont 31 labellisés jardins remarquables), ça fait 49 occasions de balades pour se sentir bien. Et autant de rencontres avec l'âme des lieux : la ou le jardinier. Toujours aussi discrets qu'heureux de partager leur Éden avec les visiteurs, ils accueillent le cœur sur la main (verte). S'il ne faut citer qu'un de ces jardiniers généreux, direction Herchies près de Beauvais au jardin du Brule, classé jardin remarquable. Didier Bizet, c'est la bonhomie à l'état pur. Il se partage entre ses 298 pieds de tomates de toutes formes et couleurs, les plantes aromatiques comme l'huître végétale (à goûter !) et ses clos de chardonnay plusieurs fois médaillés qui produisent près de 300 bouteilles par an.

L'impressionnante variété de végétaux s'entremêle d'hortensias, d'asters et d'érables du Japon. L'eau jaillit partout (il y a des bancs où faire une pause à l'ombre) en ruisseaux, cascades, étangs et bassins. On mesure très vite le travail de titan du jardinier. « *C'est ma récompense !* » dit Didier, que vous quitterez avec moult conseils inédits ET des graines à semer chez vous. Un ressourcement affectif plus précieux que jamais.

Jardin du Brule 7, rue Roger Froissart 60112 Herchies Tél. : 06.07.32.56.33

À proximité du jardin : Beauvais, le plan d'eau du Canada et le chœur gothique le plus haut du monde !

Office de tourisme de Beauvais, 1 rue Beaugard. Tél. : 03 44 15 30 30 www.visitbeauvais.fr

Tous les jardins des Hauts-de-France : www.balades-bien-etre.com



Où s'arrêter avec les petits enfants

La chèvrerie de la Planquette qui organise des transhumances en famille vers le château de Fressin www.facebook.com/chevrerie dela.planquette

Chez Ithaca : Château-Flore, 1 place de l'Église à Humerœuille. Tél. : 03 21 41 23 88 www.chateauflores.com

“Ô jardin paisible”, une pépète dans la vallée de la Planquette www.ojardinpaisible.fr

La ferme **“Aux Légumes d'Antan”** à Offin. Tél. : 03 21 81 36 27

Les Jardins de Séricourt, 2 rue du bois Séricourt. Tél. : 03 21 03 64 42 www.jardinsdesericourt.com

Où manger et dormir

La Halte d'Autrefois, 28 route d'Embry à Hesmond. Tél. : 03 21 81 97 14 lahalteaautrefois.online.fr

Avec un chalet sans électricité au bord de l'eau pour un week-end retour aux sources et une table d'hôtes où l'on déguste ce que l'on a fabriqué.

La ferme du bonheur entre vaches et culture de lin. 14 rue principale à Incourt. www.bienvenue-a-la-ferme.com

Entre Frévent et Hesdin : **le camping des 3 Tilleuls**, avec des hébergements insolites (roulotte, cabane Pod ou tonneau nature lodge). Au 8 rue de Frévent Fillièvres. Tél. : 03 21 47 94 15 www.camping3tilleuls.com

La cour de Rémi à Bermicourt (1 rue Baillet. Tél. : 03 21 03 33 33), bistronomie 100 % maison, tout vient du potager.

Que rapporter

Le Perlé de Martin et Romain Delobel, 50 rue Principale à Loison-sur-Créquoise Tél. : 03 21 81 30 85 - www.leperle.fr

Pépinières Jean-Pierre Hennebelles, 5 bis rue du Bourg à Boubers-sur-Canche Tél. : 06 80 46 36 72

Au tour de Vitz

Tournage artisanal du bois – Artisan d'art, 14 rue du 8 mai 1945 à Vitz-sur-Authie. Tél. : 03 66 98 00 76 www.autourdevitz.fr

Marché d'Hesdin tous les jeudis matin, place d'Armes.



« Chaque chemin a une "sensibilité" propre en rapport avec la mentalité de ceux qui le parcourent. Voilà pourquoi les vieux chemins sont imprégnés d'un puissant égrégore et peuvent susciter certains états d'âme. »

MARIO MERCIER



Les tours de N.D. de Laon : votre phare !

de la Galerie des Glaces de Versailles et, avant de sortir de la forêt, on peut s'arrêter et méditer près des ruines de l'abbaye Saint-Nicolas-aux-Bois dont les tours et échauguettes se fondent dans l'épaisse végétation qui l'envahit. Puis retour dans la plaine où apparaît au loin la montagne de Laon couronnée par la cathédrale. Elle rayonne, majesté intemporelle, tel, pour citer Charles Péguy, un grand pèlerin :
"La plus droite raison qu'on ait jamais jetée, Et vers un ciel sans bord la ligne la plus haute."
 On arrive légers dans cette vieille ville perchée ; les deux jours nous ont lavés et emplis d'une joie simple. Et en chemin on s'est découvert un talent : notre capacité de discernement qui remet nos soucis à leur juste place. •



Carte : D4

Office de tourisme du Pays de Laon Hôtel Dieu
 7 place du Parvis Gautier de Mortagne
 02000 Laon
 Tél. : 03 23 20 28 62
www.tourisme-pays-delaon.com

Office de tourisme et des congrès du Saint-Quentinois
 3 rue Émile Zola
 02100 Saint-Quentin
 Tél. : 03 23 67 05 00
www.saint-quentin-tourisme.fr

Office de tourisme de Haute Somme
 1 rue Louis XI
 80200 Péronne
 Tél. : 03 22 84 42 38
www.hautesomme-tourisme.com

Via Francigena (GR 145) itinéraire sur www.mongr.fr

Avec le concours de **Stéphane Ros**, historien de l'art.

Où dormir

À Saint-Quentin : **la Filature**, 14 rue Albert Gibert. Tél. : 06 10 85 46 71. Chambre d'hôtes, gîte et bonne table.

À Laon : **le Logis du Parvis**, 3 place du Parvis Gaultier de Mortagne. Tél. : 06 12 98 87 70. Chambres d'hôtes, gîte et restaurant face à la cathédrale

À 15 min de Laon : **le château de Breuil** à Bruyères-et-Montbérault. D 516. Tél. : 03 23 21 15 34. Dans un parc apaisant.

À Péronne : **l'Auberge des Remparts**. 17 rue Beauvois. Tél. : 03 22 88 41 10, adresse idéale pour les randonneurs. **Au Noir Lion**. 16 rue du Noir Lion. Tél. : 06 87 22 18 33, chambres d'hôtes.

Où manger

À Saint-Quentin : **Chez Jean**, 4 bis rue de Lyon. Tél. : 03 23 66 50 70, cuisine locale dans un cadre Art déco. **La Villa d'Isle**, 111 rue d'Isle. Tél. : 03 23 67 08 09, cuisine gastronomique avec terrasse et rooftop.

À Laon, dans la vieille ville haute, **l'Estaminet Saint-Jean**, 23 rue Saint-Jean. Tél. : 03 23 23 04 89

À Péronne, **le Bistrot d'Antoine**, 8 place Audinot. Tél. : 03 22 85 84 46, pour sa terrasse en cœur de ville.

À faire

Visite guidée "l'Art déco à Saint-Quentin". Mosaïques colorées, frises florales, bow-windows... à télécharger sur www.saint-quentin-tourisme.fr

Voyagez dans le temps au creux des souterrains "perchés" de la citadelle de Laon (www.tourisme-paysdelaon.com)

L'Historial de la Grande Guerre à Péronne (place André Audinot, 03 22 83 14 18). Approche originale du conflit, anecdotes et témoignages retraçant le quotidien du front et de l'arrière.

MARCHE MÉDITATIVE SUR LA VIA FRANCIGENA

Une voie médiévale pour s'alléger

Il est des routes dont l'histoire hante encore les sinuosités poudreuses et, lorsqu'on les arpente, on se sent ailleurs et hors du temps. **Connecté à soi et à l'Univers tout entier.** En communion aussi avec ceux qui marchent avec nous. La via Francigena est de celles-là. Cette "voie qui vient de France" mène à Rome. Elle mène aussi les marcheurs à une nouvelle écologie de soi. Plus vivants et plus connectés au monde.

Il y a une sorte de douceur et d'équilibre : on peut marcher longtemps sans ressentir de fatigue. Après un bout de chemin, mettre un pied devant l'autre devient un mantra, un *Ommm* corporel qui ramène la conscience à l'instant présent et nous reconnecte à nos cinq sens. La via Francigena naît en 990 lorsque l'archevêque Sigéric de Cantorbéry part en pèlerinage vers la ville éternelle pour recevoir le pallium des mains du pape Jean XV. « *Tous les chemins mènent à Rome* », proclamait au XII^e siècle le moine Alain de Lille, soulignant ainsi les multiples itinéraires possibles. On emprunte le majeur, aujourd'hui matérialisé par le GR145, et l'on choisit de

relier Saint-Quentin à Laon. Deux jours de périple ; départ devant la basilique de Saint-Quentin sur les traces des anciens *Romieux*. À peine passé devant l'hôtel de ville gothique, on rejoint les berges du canal qui longe la Somme et qui sera notre guide pendant près de 10 km. Le long de cette calme étendue d'eau, les pas se déroulent doucement. Un bon échauffement, et déjà l'esprit s'envole, happé par le bruissement des feuilles qui s'agitent au-dessus de l'eau. Nul besoin de parole, que l'on soit deux ou plus, on se retrouve plus proches que jamais. L'occasion de resserrer les liens avec sa Juliette ou son Roméo, prénom d'ailleurs

de circonstance puisqu'il désigne en italien celui qui emprunte cette fameuse *via Francigena* pour pèleriner jusqu'à Rome. Au bout du canal, Seraucourt-le-Grand et sa petite église à la flèche en bois, qui fut l'une des 79 étapes du voyage de Sigéric sous le nom de *Martinwaeð*. On longe les étangs qu'alimente la Somme et l'immense plaine se dévoile à nos yeux. Un panorama large qui aide à se désencombrer l'esprit, à délier les neurones, à déliter les soucis.

« *M'apparaît alors que notre devoir le plus impérieux est de ne jamais lâcher le fil de la merveille* ». Bertrand Vergely

À perte de vue, les champs sont le désert où se réfugie l'esprit apaisé. Les pieds poussiéreux nous resynchronisent au vivant, aux sons, aux couleurs... C'est une pure émotion esthétique et sensorielle. Après l'église Art déco de Tergnier et ses monuments Art déco (hôtel de ville, place Carnégie à Fargniers), la ligne d'horizon se teinte du vert sombre de la forêt de Saint-Gobain. La route prend du relief et notre pas ralentit encore. Les bosquets se changent en bois touffus et l'on pénètre sous les frondaisons. On passe près de la manufacture des glaces de Saint-Gobain qui produisit les miroirs

En Hauts-de-France

10 panoramas pour s'absorber dans la contemplation de la nature

Œuvre au musée ou paysage, contempler la beauté nous rend plus heureux, le saviez-vous ? Sur ce constat salutaire, voici 10 panoramas des Hauts-de-France pour s'émerviller **Haut&Fort**. Du sommet du **mont Bonneil** à Château-Thierry avec vue sur notre vignoble de champagne, du **mont Pagnotte** (vue sur Paris !), du **mont Cassel** ou du **sommet du terril 11/19** à Loos-en-Gohelle (le plus haut d'Europe), depuis les remparts de **Montreuil-sur-Mer**, depuis la **montagne de Frise**, balcon sur la vallée de la Somme, le long de l'allée des Beaux-Monts en **forêt de Compiègne** (5 km de perspective sur un palais), ou depuis la dernière dune de Saint-Quentin-en-Tourmont en **baie de Somme**... Plongez tête la première dans ces paysages remarquables où le regard porte loin et attendez que le beau vous envahisse le cœur. Vous ne faites qu'un avec la nature, un sentiment de pure sérénité. Durable qui plus est. Balades à inscrire de suite dans vos agendas ! Vu sur <http://bit.ly/panoramashdF>



Depuis le mont Cassel

DANS LA QUIÉTUDE D'UN GOLF SOLIDAIRE

S'initier au swing en famille et prendre tout son temps



En pleine campagne (et à 20 minutes de Lille), Mérignies rend le golf accessible à tous, tous les jours. (Grands) parents détendez-vous : venez comme vous êtes ! Vous allez pouvoir pleinement vous abandonner au plaisir de partager une activité avec les petits. Qui plus est, une activité calme et concentrée qui canalise les énergies. Apaisant pour tout le monde !



Géocaching : pour se divertir ET resserrer les liens



Béatrice et Emmanuel Gaulier accueillent les sportifs de haut niveau comme les débutants, les familles, les enfants... Trois parcours à la qualité reconnue et bichonnés pour rester très roulants, sur des espaces immenses aménagés juste ce qu'il faut et sauvages pour le reste. Ce golf « le plus vallonné du plat pays », c'est du grand art ! Dès le parking, les toboggans vont libérer l'énergie des petits tandis que (grand) papa règle les formalités : deux seaux de balles et des clubs. Au practice, on s'applique, on se concentre. On rit de la trajectoire aléatoire de la balle qu'un obstacle invisible semble toujours dévier, on se trouve des excuses, on persévère et, mine de rien, la tenue du grip commence à rentrer.

ACTIVITÉ CALMANTE. IL Y A DU QI GONG LÀ-DESSOUS !

Récompense : on va se balader le long du parcours pro, très technique, avec de belles buttes à franchir (demander à la réception l'itinéraire autorisé). On admire l'élégance du geste enroulé du joueur qui frappe et s'arrête, respire, suit sa balle des yeux ; énergie

parfaitement maîtrisée, il y a du qi gong là-dessous ! L'harmonie qui se dégage des aménagements goliques parfaitement entretenus a une vertu lénifiante. Les enfants ralentissent, trouvent un trésor de géocaching, observent les animaux : un chevreuil qui file au loin (c'est tellement grand !), des mésanges, des papillons, une grenouille qui coasse au bord d'un bassin. « La réserve des eaux de pluie, des toits et de l'usine d'eau Cristalline voisine a été installée avec 35 km de tuyaux posés pour arroser de nuit », expose Béatrice qui gère ce golf aménagé sur les terres de la ferme familiale. « Pour habiller les trois parcours, on a planté 70 000 arbres et arbustes et on pense à long terme : on choisit des graminées sobres et rustiques pour laisser en "rough", c'est-à-dire presque naturel, 75 % du site. » Autour de l'intendant Philippe Burgeat, dont l'excellence est reconnue, s'affairent 11 jardiniers qui entretiennent, aèrent le gazon et injectent du sable pour l'assouplir : « On intervient dès qu'on voit une flaque ! » Un sacré travail qu'on ne devine pas ; tout est si zen... Béatrice fait confiance : « Sans imposer

de code de conduite strict on n'a pas de problème, même avec les jeunes enfants, tout se passe toujours bien. » Sans s'en rendre vraiment compte, on a beaucoup marché. Saine fatigue, donc, et grande faim ! Direction la brasserie où Gaël Vessié prépare tout sur place, se fournit local et cuisine solide ou léger selon les goûts. Sa quenelle au chocolat fait un triomphe... qui incite à la sieste en terrasse !

AVANT/APRÈS LE GOLF, DÉCOUVERTES ALENTOUR

Dans la vallée de la Pévèle-Carembault, on se faufile à pied ou à vélo le long des chemins bordés de saules et au milieu des pâtures où chevaux et vaches vivent tranquilles. Au pays de la chicorée Leroux, à Orchies, la campagne nourricière fournit des légumes qu'on achète dans des fermes carrées en brique rouge ou peintes en blanc avec des pigeonniers immenses. On pousse jusqu'à Mons-en-Pévèle pour profiter du panorama en haut du belvédère puis jusqu'au colossal moulin de Vertain avant de faire étape à l'estaminet, sauf si l'on préfère l'accrobranche en forêt de Phalempin. •

Pratique

Un golf pass Hauts-de-France

Créé par Gilles Rubinstein (initiateur de la route des golfs) avec le Comité régional du tourisme Hauts-de-France : « Il s'agit de faciliter la diversification des expériences pour les golfeurs. Le golf pass permet de jouer dans 22 sites sur les 50 que compte la région, d'en choisir 2 ou 3 ou 4, avec une réduction à la clé. » On achète en ligne et quand on reçoit ses vouchers, il suffit de réserver les sites choisis. Ensuite, on a un délai de 7 jours maxi pour aller sur 2 sites, 10 jours pour 3 et 14 jours pour 4. Voilà une belle occasion de s'offrir un court (voire un moyen) séjour en s'adonnant à sa passion : « Il y a un vrai besoin, car le golf est un art de vivre au grand air générateur de bien-être et notre pass donne envie d'une escapade sur des greens inconnus, tout en visitant la région. »

www.golf-hautsdefrance.com
www.laroutedesgolfs.com



Carte : C2

Office de tourisme Pévèle Carembault
 Tél. : 03 20 34 72 65
www.tourisme.pevelecarembault.fr
 et sur Facebook

Golf de Mérignies
 1245 avenue du Golf à Mérignies
 Tél. : 07 57 91 36 16
www.merigniesgolf.com
 École de golf pour les tout-petits dès 4 ans.

Où dormir avec les enfants ?

Dans une cabane dans les arbres de l'accrobranche **Chloro'fil** à La Neuville au cœur de la forêt de Phalempin. 2 rue du Général de Gaulle - 03 20 57 58 59. Restaurant labellisé Café Rando Nord® "**Leu Pindu**" juste en face.

Manger au golf

La brasserie **l'Engrenage**, au rez-de-chaussée du club-house, bistronomie locavore dans une ambiance industrielle avec terrasse.

Que voir, que faire dans le coin ?

Géocaching à proximité du golf : parcours de 5 km au départ de la mairie de Cappelle-en-Pévèle, au départ de la Grand'Place de Mons-en-Pévèle et au départ du site ornithologique des 5 Tailles à Thumeries.

Les **randonnées familles** à proximité du golf : "Les héritiers de la betterave" (3,5 km au départ du site ornithologique des 5 Tailles à Thumeries), le circuit des Étangs (1,4 km ou 800 m dans la forêt domaniale de Phalempin), "À l'Orée du Bois" (5 km au départ de l'école de La Neuville)

Lille est à 20 min. **Découvrir la Métropole** autrement : livret gratuit à demander à contact@weekend-esprithautsdefrance.com



S'ÉVADER AU FIL DE L'EAU

Sur les traces de Stevenson...

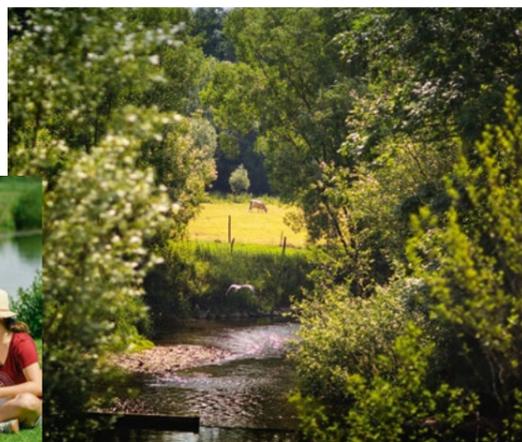
Au fil de l'eau, se reconnecter au rythme de la nature est facile en Thiérache. Les rivières, abondantes, sont partout, s'écoulant lentement entre les haies et les coins à pique-nique. À bord de canoës, la descente de l'Oise ou du Thon (ou des deux !) est l'assurance d'une sortie en famille réussie et au calme. Au départ d'Autreppes, régalez-vous de tout. Des drôles d'églises fortifiées en chemin, des vaches flegmatiques, des rires et des éclaboussures... Vous allez savourer chaque instant.

Des églises fortifiées et une nature omniprésente ; beau et dépaysant ! Raymond Predhomme, qui dirige Canoë Evasion à Autreppes, au cœur de la vallée de l'Oise, a un credo : partager la tranquillité de son bocage pour offrir aux familles une expérience plaisir. La descente fait 10 km et s'arrêtera à Englancourt, où l'imposante église fortifiée (encore une, il y en a plus de 60 !) sur son promontoire domine l'aire d'arrivée. Une descente de trois heures, au milieu de paysages authentiques bordés d'aulnes et de saules. « Des rapides et drossages agrémentent la descente. C'est quand la rivière tourne vivement. C'est ça qui est drôle aussi. Jouer avec les petits courants. Les familles adorent ça, et découvrir toutes les richesses qu'offre la navigation. Avec notre association, nous sécurisons les parcours et nous ne louons que des bateaux confortables et normalisés.



« Le calme est l'huile qui graisse tous les rouages. »

PROVERBE JAPONAIS - HAPPINEZ



De quoi suivre en toute quiétude les traces de l'écrivain écossais Robert Louis Stevenson qui descendit l'Oise en canoë », (un peu plus bas dans la vallée, NDLR), invite le président, ancien champion de France de canoë, qu'il pratique depuis ses 14 ans.

PIQUE-NIQUE AU BORD DE L'EAU, « L'AIR ÉTAIT PUR ET DOUX ». STEVENSON

La poésie du paysage vallonné ponctué de prairies avec des pommiers à cidre opère : on mesure vraiment combien la couleur verte est lénifiante. Le Thon est une rivière étroite et rapide, et l'Oise sauvage, avec ses petits courants, est encadrée d'une très belle végétation. Un parcours sinueux accessible jusqu'à la mi-octobre. C'est le territoire des poules d'eau, ragondins, martins-pêcheurs bleutés qui volent en rase-mottes et du héron qui a le don de surprendre au décollage. Quelle envergure ! Et quelle belle surprise d'approcher les vaches qui s'abreuvent dans la rivière juste là où l'on passe ! Et pourquoi pas même une petite baignade ? Il existe de nombreux endroits où s'installer pour se poser et pique-niquer. « Il y a de petites plages en herbe ici et là en bord de berge, où les racines des arbres se dévoilent et les branches tissent une voûte ombragée. » Pour remplir son panier, un arrêt à Étréaupont permet de se



ravitainer en bon pain, en cidre. « Je recommande aussi ce que j'appelle la maroillerie d'Haution, seulement à 6 km. Le maroilles, c'est LA spécialité thiérachienne, incontournable ! Et il y a également la boutique Saveurs et Terroir à La Capelle, avec beaucoup de choix », précise Raymond. En fin de parcours, Canoë Evasion vous reconduit au point de départ. Le mot de la fin pour Stevenson : « Et quand [...] on mit les canoës à l'eau au bord d'une petite prairie, en face d'un moulin à vent, le soleil se dégagait des nuages et fit resplendir tous les feuillages de la vallée de l'Oise. »



Carte : E3

Office de tourisme du Pays de Thiérache
7 avenue du Préau
02140 Vervins
Tél. : 03 23 91 30 10
www.tourisme-thierache.fr

**À deux pas de là
Le château fort de Guise**

La visite va plaire à toute la famille et surtout aux enfants avec les souterrains de plusieurs kilomètres. Bastion de la haute-ville, muraille médiévale, galerie d'escarpe de 110 m de long, porte de "l'entrée des carrosses", ses hectares de fortifications revues par Vauban, et surtout cette grosse tour qu'on voit de loin : il en impose, ce château qui fut une des plus grandes places fortes bastionnées du nord de l'Europe ! Le parcours de la visite permet de découvrir les espaces les plus représentatifs du site : le cellier de l'arsenal, le donjon, les bastions et casemates, les musées, la galerie dite "des lépreux" et la basse-cour...

Château fort de Guise. Allée Maurice Duton à Guise. 03 23 61 11 76
www.chateauguise.fr

Réserver les canoës

Bord de l'Oise à Autreppes
reservation@canoesurloise.com
Mob. : 06 79 04 41 34

Boire un pot en route
(et se dépaysier)

L'Estaminet à Marly-Gomont.
12 rue de Chigny.
Tél. : 06 07 80 51 94. Poutrelles Eiffel, éolienne au plafond, une cuve à bétail en guise de toilettes.

Estaminet **Chez Marc à Englancourt**
1 rue du Moulin - Tél. : 03 23 58 53 64

Dormir

WEEK-END TOUT PRÊT

Dans un insolite chalet design tout de bois vêtu : au bord de l'eau, l'odeur de sapin en plus... Tapez "Malzy" dans le moteur de recherche de www.weekend-esprithautsdefrance.com

Gîte de la Cense à Landouzy-la-Ville
Tél. : 06 25 59 45 02

Un gîte dans une écurie, à deux pas des églises fortifiées et des fermes à maroilles de Guise.

Camping "Le Domaine de Blangy", route d'Anor d'en Haut à Hirson. Tél. : 03 75 10 01 00.
Entre forêt, étang et cascade, et à deux pas de la frontière belge.

Gîte de la Tombelle à Marle.
www.bienvenue-a-la-ferme.com



Manger thiérachien

Restaurant L'Ermite
2 rue de l'Abreuvoir, à Saint-Algis.
Tél. : 06 81 99 28 34

Une fermette de campagne avec terrasses au calme où l'on mange de saison.

Que faire après le canoë ?

Découvrir un village typiquement thiérachien au pas d'un âne attelé (avec chemins bordés de haies, église fortifiée, lavoir...). Au Pré de l'âne, 5 place de la Victoire à Fontaines-Vervins. Tél. : 07 86 40 54 64

Visiter le Familistère de Guise
Cité Familistère. Tél. : 03 23 61 35 36
Plus d'infos page 69

AMIENS

Découvertes vertes Dans la 4^e ville la plus verte de France

Avec le concours de Stéphane Ros, historien de l'art.

« Vous reconnaîtrez ces vallées de la Somme, de l'Avre, de la Selle ombragées par ces beaux arbres ; vous reconnaîtrez les boulevards extérieurs qui franchissent la rivière et font une verdoyante ceinture. » JULES VERNE, AMIENS, VILLE IDÉALE



Festival Art & Jardins

Le Jardin des Plantes en centre-ville



Que de vert, et donc, que de respirations ! Par le chemin de halage, on entre dans Amiens comme on entre dans une forêt qui cacherait de vastes clairières et de longs étangs, des jardins flottants piqués d'installations contemporaines et des parcs urbains sur l'eau. **Tout se découvre à pied ou à vélo et toujours avec la flèche de la vénérable cathédrale en ligne de mire**, comme un phare au milieu d'un océan végétal.

Office de tourisme Amiens Métropole
23 place Notre-Dame
80000 Amiens
Tél. : 03 22 71 60 50
www.amiens-tourisme.com



Carte : B3 Paris

Amiens est devenue en 2020 la 4^e ville la plus verte de France selon le classement établi par l'Observatoire des villes vertes. On y plonge en suivant un réseau de canaux savamment entretenus depuis cinq siècles : **les hortillonnages**, immense espace naturel de 300 hectares de jardins maraîchers. Suivant les sinuosités de la Somme, ils se fondent à l'est dans les marais pour aboutir aux terrasses sur l'eau des restos du quartier Saint-Leu, au pied de la cathédrale. À pied ou en barque, la flânerie dans les hortillonnages est un moment magique qui permet de s'extraire du tumulte du monde. À vélo, on pousse jusqu'à l'**île aux fruits**, la ferme maraîchère bio, sur l'eau bien entendu (concerts-dégustation-guinguette le jeudi), génial pour s'imprégner d'un autre tempo ET de convivialité toute simple.

ORIGINALE RECONNEXION NATURE : DES ŒUVRES D'ART ENTRE DES CHAPELETS DE SALADES, LA CATHÉDRALE À DEUX PAS

Depuis l'**île aux Fagots** se déroule de mai à octobre le Festival Arts et Jardins, voyage "en art contemporain" d'île en île au rythme lent de l'eau. Silence total et pourtant la ville est là, tout près : on pourrait toucher l'immense **cathédrale**, long vaisseau amarré au bord de la Somme. Centre-ville : on pénètre dans les 22 hectares du **parc Saint-Pierre**, croisant une faune riche et bariolée, des foulques noires et cygnes immaculés. Les allées de terre battue s'enfoncent sous le calme de bosquets et mènent à un vaste étang qu'agitent les roseaux balancés par le vent. Oui, oui, en ville ! D'ailleurs, entre deux branches, apparaît la flèche gothique de la cathédrale qui se perd dans le ciel. C'est elle qui a fasciné un grand Amiénois d'adoption, Jules Verne, à tel point qu'il s'inspira largement d'Amiens pour décrire la ville imaginaire du *Secret de Wilhelm Storitz*. S'il faut voir la **maison de Jules Verne** et son jardin d'hiver (2 rue Charles Dubois, la fameuse "maison à la tour" qui ressemble à celle de *La Chasse au météore* (!), NDLR), celle qu'il occupa auparavant au 44 boulevard Jules Verne possédait une vue sur Notre-Dame d'Amiens et la Somme. Intemporel.

BIENTÔT LE CALAMAR GÉANT DE 20 000 LIEUES SOUS LES MERS SUR LE PARVIS DE LA GARE !

La vie de Jules Verne à Amiens s'articulait autour des espaces verts où il s'abstrayait du monde pour plonger dans les contrées fertiles de son imagination. Ainsi, le **Jardin des Plantes** (à 100 m des halles du marché ouvertes de mardi à dimanche) : cet ancien Jardin du Roy avec ses majestueuses serres et ses palmiers fut sans doute une source d'inspiration pour ce romancier en quête de botanique exotique ! Le **parc de la Hotoie**, avec ses allées, son grand canal et son kiosque à musique jouxte le **zoo** : encore 7 hectares pour une balade respirante. Enfin, la promenade serait incomplète sans le **musée de Picardie** (Jules Verne l'a visité régulièrement entre 1888 et 1891), un café au **Marott'Street** (le cabinet d'assurances de Monsieur Verne !) ou tout un repas et une chambre à l'hôtel Marotte et le **parc du Cimetière de la Madeleine** (474 rue Saint-Maurice, NDLR), immense parc arboré et vallonné de 18 hectares, sa dernière demeure. •

Nos grands parcs urbains en Hauts-de-France
Pour plonger dans le vert en ville

Chez nous, c'est au pied de châteaux et de citadelles que la nature envahit l'espace urbain. Le **parc du château de Compiègne**, aux allées irrégulières, est une respiration au cœur de la ville et la célèbre **allée des Beaux-Monts** de Napoléon laisse l'œil s'échapper vers les 15 000 hectares de la forêt. Le **parc de la Citadelle de Lille** fait alterner brique XVII^e et un subtil aménagement de zones humides qui attirent grenouilles, hérons et grèbes huppés. À Saint-Omer, c'est le **parc de l'abbaye médiévale Saint-Bertin** qui permet de respirer en ville. À Beauvais, on s'étonnera du **plan d'eau du Canada** qu'on rallie à vélo depuis la cathédrale. Le **parc Barbieux** déroule ses 34 hectares de loisirs verts au cœur de Roubaix ; quant au **parc du Héron** à Villeneuve-d'Ascq, c'est 110 hectares d'eau et 235 espèces d'oiseaux. À Maubeuge, les **étangs Monier** longent les remparts assaillis de nénuphars et de lys d'eau. Partout, apaisante vision d'une nature qui pénètre au cœur des agglomérations pour s'approcher des beffrois, des cathédrales et des grand-places. Vu sur : www.tourisme-en-hautsdefrance.com



Où dormir ?

Week-end tout prêt
Dans une cabane au cœur des hortillonnages
Tapez "hortillonnages" dans le moteur de recherche de www.weekend-esprithautsdefrance.com

Au jardin sur l'eau chez Isabelle Brousse, qui compose son petit-déj de produits très healthy et bio. Possibilité sur place de repartir avec des légumes d'hortillons. Tél. : 06 18 03 16 71

En centre-ville dans une rue piétonne
Boutique-Hôtel Marotte 5*, suite design et espace bien-être.
3 rue Marotte. Tél. : 03 60 12 50 00

Où manger ?

Ô jardin sur le chemin de halage (au 57) On peut y aller en canoë ! Posez-vous sur la grande terrasse moderne au bord de l'eau. Tél. : 03 22 92 04 27

L'Ail des ours
Bistronomique dans une rue calme du centre-ville. Vous pouvez aussi opter pour des plats à emporter et à déguster dans votre maison d'hôtes. Tél. : 03 22 48 35 40

La Coupole, adossée au cirque Jules Verne, mail Albert 1^{er}. Tél. : 03 22 45 50 10

Les jeudis de l'île aux fruits, 325 rue de Verdun.
ile-aux-fruit.fr : "des légumes, des concerts, des dégustations..." de 17 à 21 h

Où boire un verre ?

En rooftop au Nelson, vue imprenable sur la cathédrale tout en sirotant un cocktail depuis le toit de ce bar ultra-lounge. 1 quai Bélu. Tél. : 03 22 91 56 00

Que voir, que faire à la cool en ville ?

Musée de Picardie, pour les œuvres, le décorum plein de volutes colorées, le Sol Lewitt et le salon de thé. 2 rue Puvis de Chavannes Tél. : 03 22 97 14 00

Festival international d'Art contemporain - Art & jardins | Hauts-de-France. Des œuvres dans un dédale d'îles. www.artetjardins-hdf.com

Spectacle son et lumière de la cathédrale
Chroma, en décembre et pendant tout l'été. Spectacle gratuit sur le parvis à la tombée de la nuit.

Terrils du 11-19 ◀ Loos-en-Gohelle ◀ Pas-de-Calais

Se sentir
AILLEURS
tout près

*«Le véritable voyage de découverte ce n'est pas chercher
de nouveaux paysages mais un nouveau regard.»*

MARCEL PROUST

SE DÉPAYSER **HAUT & FORT**

HAUTS-DE-FRANCE



VALENCIENNES COULEUR OUTRENOIR

Visites (noires !) de la ville pour voir clair en soi

Berceau de la découverte du charbon, Athènes du Nord pour ses peintres et ses sculpteurs, Valenciennes invite à un voyage où le noir, profond, devient couleur et, Pierre Soulages le prouve aussi, émetteur de clarté tout intérieure.

Sur la grand-place, elle perce le ciel à 45 m de haut, la flèche-beffroi, plantée à l'endroit exact du beffroi détruit par un ouragan en 1843. À Valenciennes, on est fier de l'Histoire. De celle des 21 Grands Prix de Rome comme de celle qui remonte de la mine. Aux côtés du Taj Mahal, le bassin minier est inscrit à l'Unesco « *au titre de paysage culturel vivant* », précise David Boukla de l'office de tourisme, qui lui-même se définit comme un « *cré'acteur* ». Dans le berceau de la découverte du charbon, le noir agit comme une lumière. Un noir intense qui se rapporte à nos origines.

En 1713, quand le traité d'Utrecht prive la France du charbon belge de Mons et de Charleroi, les recherches et explorations françaises se multiplient, difficiles à cause de l'abondance des nappes phréatiques, jusqu'à ce 24 juin 1734 où, enfin, une veine de charbon gras

Et manger "noir"



est découverte à Anzin, à deux pas de Valenciennes. La Compagnie des mines d'Anzin devient la première grande compagnie houillère de France.

RENDEZ-VOUS À 4 H DU MAT' ☹️ POUR UNE MÉDITATION NOIRE

David nous emmène sur *La Piste noire*, à la découverte des hauts lieux de l'histoire minière. Rendez-vous est donné à 4 h du matin devant l'ancienne gare de Fresnes-sur-Escaut pour un "voyage dans le noir", une randonnée nocturne de 6 km qui s'achève au petit jour face aux étangs de Chabaud-Latour. Quand le soleil se lève sur un premier matin du monde, l'heure est au partage des émotions autour d'un petit déjeuner "noir charbon" : confiture de cerises noires et petit pain au charbon végétal. Au sommet des terrils, l'expérience est



Sommet de terril au petit jour

encore plus intime avec des praticiens qui vous accompagnent pour des séances de méditation ou de yoga. Là-haut... on descend à l'intérieur de soi. Au départ de La Roselière, un ancien café de mineurs, la balade Duo du terril commence par une grimpe à son rythme et se termine en haut du terril Ledoux par une "sieste noire", un grand moment de zénitude. On peut emporter son oreiller et son doudou. On s'allonge les yeux fermés. Ne reste plus qu'à se laisser bercer par la voix du coach. On voit le paysage avec le cœur. Au réveil, les yeux sont neufs. On surmonte un océan de verdure. Seul un chevallement troue la canopée des arbres. Autre version de l'ascension du terril : celle de l'apéro, avec au sommet le réconfort d'une vodka noire ! Ici, le noir se conjugue sur tous les tons, de la randonnée théâtrale *Plage noire* vers des plages de schiste à la balade théâtralisée *Pavillon noir*



Carte : D2

Office de tourisme et des congrès de Valenciennes Métropole
2 rue d'Askiève
59321 Valenciennes
Tél. : 03 27 28 89 10
www.tourismevalenciennes.fr

qui balaie les préjugés sur le pays noir... Élegante et créative, Valenciennes est la ville d'Antoine Watteau et de Jean-Baptiste Carpeaux. Guide nature au PNR et yogini, Pauline Raymond permet de ressentir (si, si) les bonheurs artistiques de l'Athènes du Nord. Posture de l'arbre devant *Le Vieux Noyer* d'Harpignies, position du lotus pour *La Chute d'eau* d'Antoine Watteau : au musée des Beaux-Arts, le *Yog'Art* ouvre sur un voyage intérieur. En plein air, des séances de *Yogarden* au jardin de la Rhônelle ou au jardin des Prix de Rome mettent le corps à l'écoute de l'eau et des sculptures. Corps-cœur-esprit réconciliés, on revient sur la grand-place. Sur la flèche-beffroi, des mots sont gravés. Des mots d'habitants. Une phrase retient l'attention : « *Le sac des désirs n'a pas de fond.* » Soyons donc cré'acteurs de notre bonheur ! •

Si les enfants vous accompagnent

Détente nautique au Bassin Rond sur bateaux inchavirables

À la confluence de la Sensée et de l'Escaut, entre Valenciennes et Cambrai, le Bassin Rond de Bouchain est une respiration, vaste plan d'eau niché en pleine nature. Cygnes, colverts et poules d'eau s'y baladent aux côtés des bateaux du Centre de plein air (CDPA). Le club est idéal pour passer une journée en famille, découvrir la voile à partir de 7 ans à bord des optimists, embarquer sur des bateaux inchavirables, et pratiquer le paddle, la planche à voile ou le kayak. Chaque premier samedi du mois, une rand'eau nautique emmène à la découverte de la nature et de l'histoire de la batellerie. Des sorties mixent les découvertes sur l'eau et en cyclo. Au CDPA, qui est aussi un club de compétition affilié à la Fédération française de voile, on peut venir comme on est, même débutant, en toute sécurité, juste pour le loisir et le plaisir de passer un bon moment dans un lieu étonnant aux portes de la ville.

Bassin Rond à Bouchain : www.bassin-rond.net Tél : 03 27 35 72 28

Ligue de voile Hauts-de-France : www.lvhdf.fr



Les expériences inédites

La piste noire dans les pas de Morphée, **le Yog'Art** au musée des Beaux-Arts, **le Duo du terril**, **Plage noire**, **Pavillon noir** ou **le Yogarden...**
Résa à de l'office de tourisme.

Que voir, que faire ?

Parcours lumineux avec audioguide sur la Promenade des Arts à la nuit tombée. www.tourismevalenciennes.fr

Les balades du parc naturel régional Scarpe-Escaut
www.pnr-scarpe-escaut.fr

Nouveau ! Sorties gourmandes, uperloop (sportives) et upercultes : animations décalées autour du noir sur tout le bassin. minier sur www.upernoir.fr

Où manger ?

Au Tour du Kiosque. Au sortir du musée des Beaux-Arts, le salon de thé chocolaté de Christophe Tahier. Tél. : 06 66 08 39 45

Signature à Saultain. Le chef Damien Franco cultive le noir intense dans les assiettes. Tél. : 06 20 96 34 91

Le chaudron pour un dîner en terrasse et goûter la fameuse Lucullus de Valenciennes. Tél. : 03 27 20 06 74

Le grand hôtel, restaurant **le 1928** Art déco. Incontournable pour saisir l'âme de la ville. Tél. : 03 27 46 32 01

Où dormir ?

La Maison Mathilde avec jacuzzi privatif dans une maison de 1674. www.maison-mathilde.fr
Tél. : 03 27 41 72 59

Le Royal Hainaut, piscine turquoise sous les voûtes de pierres bleues. Spa, hammam, massages en duo. On y mange aussi, bien sûr. www.royalhainaut.com
Tél. : 03 27 35 15 15

WEEK-END TOUT PRÊT

Le Haut du Pavé à Anzin. Sophie et André Parent pourront vous réserver des séances privées de yoga en haut des terrils. À réserver sur www.weekend-esprithautsdefrance.com

EN CANOË EN VILLE À LA TOMBÉE DU JOUR

Le pas de côté qui donne à voir autrement le bout de la rue



Sur l'eau, changez de perspective !

Au crépuscule, en ville et sur l'eau : aucun espace connu, même la rue d'à côté, ne résiste à ce triple changement de perspective ! Pour se dépayser, point n'est besoin de traverser la planète, il suffit de s'ouvrir à l'expérience. En bonus : sortir de sa routine affûte les sens et rend plus présent à l'instant. Direction Hesdin. Profitez !

Neuf ponts sur la Canche ! Le ballet que l'on se plaît à regarder ici, c'est celui des canoës qui dansent. C'est là que nous allons expérimenter la descente au crépuscule proposée par Dimitri, une façon plus intime d'entrer en contact avec le fleuve. Point de départ fixé à Hesdin à 20 h pour une traversée d'environ deux

heures avec pour objectif de rallier Guizy à 5 km de là. « Il faut bien sûr savoir nager, ne pas oublier une tenue de rechange et s'équiper de chaussures fermées, parce que, forcément, on va se mouiller ! » Les embarcations à peine mises à l'eau, les rires fusent et l'on s'amuse d'être éclaboussés dès les premières minutes.



Office de tourisme
7 Vallées Ternois
21 place d'Armes 62140 Hesdin
Tél. : 03 21 86 19 19
www.7valleesternoistourisme.com

Randonnées nocturnes
Hesdin-Guizy. De 20 h à 22 h
www.canoe-kayak-beaurainville.com



nous orienter et veiller à ce que chacun soit à l'aise. Au fil de la balade, le rythme s'apaise et l'on prend un autre bain, un bain de nature qui partout nous entoure au sortir de la ville. Le halo lumineux d'Hesdin s'éloigne, le ciel prend une couleur bleu nuit sombre et donne à l'eau et aux arbres des reflets irisés. Sous les étoiles, il semble que le clapotis de l'eau soit plus présent, plus musical... Et puis il y a ces odeurs du soir, de la terre mêlée, qui nous submergent. On se laisse alors surprendre par les chauves-souris, qui font des piqués et du rase-mottes à la surface de l'eau. On dit même que plus loin sur le parcours, on a pu croiser des phoques (les sens vraiment chamboulés, on serait même prêts à voir des dauphins !). Bercés, les esprits s'évadent et l'émerveillement spontané de nos cœurs d'enfants nous envahit comme dans un rêve. Nous descendons des canoës à Guizy, un peu pantelants mais tellement sereins, comme lavés de ce qui nous encombrait il y a encore quelques heures.

PROLONGER LA POÉSIE DANS UN VILLAGE PATRIMOINE
De jour aussi la balade est belle. La Canche a baptisé plusieurs villages, dont celui de **Boubers-sur-Canche**, un bijou sur la route qui serpente d'Hesdin à Frévent. Il arbore fièrement ses quatre fleurs de Village Fleuri



Boubers-sur-Canche



Jean-Pierre Munari, la Crémaillère

ET À PROPOS DE PAS DE CÔTÉ, QUE DIRIEZ-VOUS DE CONTACTER UNE "AGENCE DE VOYAGES INTÉRIEURS" ?

Florence Karras a posé ses valises de sylvothérapeute à Loison-sur-Créquoise. Au Domaine de Fresnoy, elle accueille, écoute, répare nos organismes à bout de souffle. « Être témoin de l'ouverture du cœur qui se produit pour chacun au contact de la nature me rend profondément optimiste sur notre capacité à bâtir notre futur commun. » Belle intention, non ?

Desvres : le savoir-faire d'excellence se met au design

Le musée de la Céramique raconte les trois siècles de l'épopée de la faïence locale : les créations, les faïenciers, leurs descendants, la "dynastie" Fourmaintraux... Mais à Desvres, on continue d'expérimenter. Avec par exemple le Desvres Design Ceramic Camp (soutenu par Lille Design), qui a permis une collaboration avec des diffuseurs, tels La Redoute Intérieurs, la société Herbeau ou Roche Bobois. Une collaboration a depuis été mise

en place entre le musée de la Céramique et la société France Design Céramique, mais aussi une participation du lycée Arts, Design et Céramique Henry Moisan à Longchamp. Tradition bien installée dans la modernité : même un street artist - Inkoj - réalise dans la ville des œuvres directement inspirées des motifs de carreaux issus des collections !

www.musee-ceramique-desvres.com

Dormir sur place : **Gîte de la Poterie** à Wirwignies, labellisé "accueil paysan" www.gitedelapoterie.fr atelier de poterie (sur demande) et la caution du label "valeurs parc naturel régional" 424 route de Boulogne, à Wirwignies. Tél. : 03 21 91 79 46

et a même obtenu la Fleur d'Or en 2015, décernée à seulement neuf communes en France ! Ces précieuses distinctions ont fait germer de solides collaborations, telle celle tissée avec Les Pépinières des frères Hennebelle (incontournables), une institution dont la réputation a largement dépassé les limites de la région. Avec Emmanuel, le jardinier du village, ils travaillent dans un bel état d'esprit à la préservation du patrimoine végétal du village. L'église Saint-Léger avec son clocher du XVII^e, un château du XVIII^e autrefois filature et les écoles de la fin du XIX^e font aussi le sel de cette halte bucolique. Et puis c'est le point de départ des randonnées et du circuit Villages Patrimoine, avec en point de repère le restaurant La Crémaillère, pile sur la place, qui régale en mode authentique.

D'autres sorties nature originales

Avec le **Centre nautique de la Canche**, boulevard Bigot Desceliers à Étaples-sur-Mer cn.canche@wanadoo.fr

Avec des VTT électriques en location. www.ternois-e-bike.fr

S'imprégner de l'esprit des lieux

Un chapelet de villages patrimoine[®] : 25 villages des Hauts-de-France arborent le label national dont 10 autour de Boubers. www.nord-decouverte.fr/label-village-patrimoine dont 10 autour des 7 vallées !

321 communes labellisées "villes et villages fleuris" dans la région : www.hautsdefranceregionfleurie.com



D'autres idées page 22

Où dormir

À Hesdin : gîte cosy pour week-end nature et terroir en duo à réserver sur www.weekend-esprithautsdefrance.com

Canopsia, faire "un pas de côté" et dormir chez Florence Karras la sylvothérapeute ! www.canopsia.com

Où manger

La Crémaillère, 1 place du Général de Gaulle à Boubers-sur-Canche. Tél. : 03 21 03 60 03

L'Écurie, 17 rue Jacquemont à Hesdin. www.restaurant-lecurie.com

La Belle Époque, 30 rue Daniel Lereuil à Hesdin. www.la-belle-epoque-hesdin.com

Que rapporter

Brasserie Quentovic 27 rue du Collège à Beaurainville. www.quentovic.com

Brasserie artisanale Brebis Galeuse, 107 rue nationale à Roëllecourt. www.brebisgaleuse.fr



COMME UN BALCON PAR-DESSUS LE MONDE...

Voir Coucy avec les yeux d'un greeter



Philippe, greeter.

Le plus important château médiéval de la chrétienté... Son donjon, le plus haut de tout l'Occident, tutoyait le ciel. On s'est habitué à le voir depuis la route. L'approcher change la donne : on prend la mesure de la puissance des sires de Coucy face au pouvoir royal. Et, depuis ce piton rocheux, les panoramas sont à couper le souffle.

Rien n'est trop beau pour bâtir plus haut qu'à Paris. Lors de la régence de Blanche de Castille, mère de Saint-Louis, Enguerrand III dépense une fortune pour bâtir une forteresse qui domine le passage de la vallée de l'Ailette à la vallée de l'Oise. Avec 2 km de remparts, 33 tours et le fameux donjon de 54 m de haut, Coucy dépasse le Louvre. Mais l'armée allemande dynamite le château et le donjon en 1917. Aujourd'hui, fenêtres ouvertes sur l'infini, les ruines continuent d'impressionner par leur masse. Les remparts qui forment l'enceinte de la cité et la porte de Maître Odon

gardent fière allure : si Pierrefonds est un rêve de château fort né à la fin du XIX^e siècle, Coucy-le-Château surgit du fond des âges.

DÉCOUVERTES AVEC PHILIPPE, GREETER PASSIONNÉ

Enfant, Philippe Lefèvre a joué au chevalier au pied du château. Le Coucysois est l'un des 42 greeters de l'Aisne. Il emmène les visiteurs à la découverte des courtines qui ceinturent la ville haute, une balade de 3 km pleine de surprises, entre le Moyen Âge que l'on touche du doigt et le monde d'aujourd'hui, 60 m plus



Office de tourisme du Grand Soissons
16 place Fernand Marquigny
02200 Soissons
Tél. : 03 23 53 17 37
www.tourisme-soissons.com

Visiter l'Aisne
avec un habitant passionné
www.greeters-aisne.com



bas. Derrière les archères qui percent les tours, on s'imagine tirer à l'arc ou à l'arbalète. Au passage, on croise un troupeau de chèvres qui se laissent approcher volontiers. À proximité de la tour Lhermitte, Philippe devient poète : « *Il faut s'arrêter ici, cueillir l'instant juste au-dessus du jardin médiéval. Puis rejoindre le chemin de ronde et la gloriette, où les gentilshommes contaient fleurette à leur bien-aimée...* »

Chaque porte de la cité agit comme une machine à voyager dans le temps. Porte de Soissons, les maquettes de la tour musée redonnent au château sa démesure d'antan. La porte de Laon est une forteresse à elle seule. À ses pieds, des jeunes de tous les pays taillent la pierre, maçonner, charpentent : un savoir-faire transmis qui passe par le toucher, la vue, l'ouïe. Maître d'œuvre, l'Association de mise en valeur du château (AMVCC) organise aussi chaque été le spectacle Coucy à la Merveille avec le concours de tous les bénévoles des environs, ainsi que des visites aux flambeaux, les Seigneuriales en octobre, un marché de Noël, médiéval bien sûr... Autant d'occasions de venir célébrer avec les habitants la fierté de cette glorieuse page de l'Histoire de France.

En chemin, Philippe confie : « *La vue que je préfère, c'est le château vu de loin. Il semble aérien, et il éclate dans toute la puissance de sa masse.* »

ANCRAGE : MARCHER AUTOUR DE COUCY RÉVÈLE DES SURPRISES HISTORIQUES !

Et les randonnées ne manquent pas. Philippe emmène les enfants près du chêne géant de la forêt de Coucy (7 m de circonférence !) ou autour de la "Bertha", canon allemand de 210 tonnes datant de la guerre de 1914-1918. À vélo, on rejoint les Roches de l'Ermitage, un curieux chaos calcaire en forêt de Saint-Gobain chargé de légendes. En parcourant le circuit des abbayes, on aperçoit le donjon de l'abbaye de Saint-Nicolas puis l'ancien prieuré du Tortoir. Les lieux ne se visitent pas, mais l'apparition de ces pépites de pierres entre les feuillages "parle" mieux que tout livre d'Histoire de la grandeur du pays. ●

Château de Blérancourt, une collection rare

À 15 km de Coucy, il est peu connu et pourtant absolument unique. Le musée franco-américain du château de Blérancourt retrace l'action d'Anne Morgan, jeune Américaine fille d'un célèbre banquier. Durant la Grande Guerre, elle fonde le Comité américain pour les régions dévastées. Sous son impulsion, plus de 350 femmes, infirmières, fermières, médecins, couturières, enseignantes ou bibliothécaires traversent l'Atlantique pour aider les populations sinistrées. Le site est resté fidèle à l'histoire de cette solidarité internationale : dans le parc, cinq jardins du Nouveau Monde. « *Ils sont composés d'essences américaines. Tout au long de l'année, il y en a toujours un de fleuri* », confie Valérie Lagier, conservatrice en chef. Les jardins sont un symbole d'amitié et d'espoir... à l'image du musée lui-même qui célèbre les échanges entre la France et les États-Unis à travers les idéaux, les épreuves, les arts et la culture américaine. Si des enfants vous accompagnent, ils vont adorer le costume du chef indien Spotted Weasel !

Musée national de la coopération franco-américaine. Place du général Leclerc à Blérancourt. L'accès aux jardins est gratuit Tél. : 03 23 39 60 16 www.museefrancoamericain.fr

Office de tourisme
Tél. : 03 23 39 72 17
www.ot-blérancourt.com

Histoire partagée franco-américaine : cf. article page 72

Association de mise en valeur du château, 7-9 rue du Pot d'Étain à Coucy-le-Château-Auffrique.
Tél. : 03 23 52 69 40 - www.amvcc.com

La Tour Musée. Deux niveaux d'exposition à découvrir dans la tour de garde de la porte de Soissons. À ne pas rater : la terrasse panoramique. Tél. : 03 23 52 22 22

Près de l'ancienne gare, au pied de la côte de Soissons, **un tailleur de pierre** et compagnon du devoir, Cyril Cosnier, a construit en 2014 son chef-d'œuvre : le donjon du château bâti à l'échelle 1/20.

Où dormir ?

À l'**hôtel-restaurant Bellevue**, juste derrière les remparts, on se sent protégé par la porte de Laon. Tél. : 03 23 52 69 70 www.hotel-bellevue-coucy.com

Si vous êtes entre amis : le gîte **La Tour Prend Garde** près de la tour Lhermitte accueille jusqu'à 6 personnes. Tél. : 06 30 02 00 93

Dans la ville haute, en chambres d'hôtes **Chez Ric et Fer**, ou **Sur la Courtine de Coucy**.
www.chezricetfer.com
www.surlacourtinedecoucy.com

Où manger ?

La Ferme des Michettes au hameau de Champs : un seul menu, une cuisine au four à bois. Tél. : 03 23 52 77 26

Auberge Le Bois Doré à Cuts, près de Blérancourt dans un relais de chevaux du XVII^e siècle. L'adresse préférée des gens du coin.
Tél. : 03 44 09 77 66 - www.leboisdore.fr

L'hostellerie du Lion d'Or à Vic-sur-Aisne, avec sa cheminée au feu de bois. Relais sur le chemin de Compostelle.
Tél. : 03 23 55 50 20 - www.liondor.fr

Les bons plans des habitants

Le marché paysan sur la place de l'Hôtel Dieu à Coucy, tous les premiers dimanches du mois, pour les fameuses rissoles, chaussons farcis à la viande la spécialité.

La Boutique des Produits du Terroir, rue Traversière, au cœur de la ville haute. Tél. : 06 11 52 45 80

À Saint-Gobain, **l'Arbre à pain** et les **petits gâteaux de Claire "Happy Dream"** ainsi que **l'épicerie** de Voas.

AU CAFÉ-RANDO D'ÉRIC

Au pied des terrils, partagez l'âme du pays minier

Un siècle durant, ce fut le café des mineurs sur le chemin de la fosse Saint-René de Guesnain, le dernier refuge où on avalait une bistouille avant de descendre au fond. Aujourd'hui, la Musette est un lieu hybride et chaleureux, un café-rando à deux pas du Chemin des Galibots. Autre époque, autre vocation, mais même ambiance solidaire, conviviale et joyeuse. Emmenez les amis !



Eric Leleu

Claire Audhuy recommande La Musette
14 janvier 2020

Très belle rénovation, un lieu créatif, ouvert sur le monde et l'autre, où il fait bon venir parler, jouer, se restaurer. Une boutique de produits locaux, de l'artisanat, et même une résidence pour un philosophe: un navire utopiste chaleureux, plein de cœur et plein de rêves. Longue vie!



Mireille

C'est l'histoire d'un enfant du pays, Éric Leleu, dont l'arrière-arrière-grand-père, brasseur à Guesnain, avait ouvert un café des mineurs en 1885. Photographe à Shanghai, Éric aurait sans doute oublié la façade de brique et ses souvenirs d'enfance sans la fermeture programmée du troquet.

Il revient pour faire un livre photo sur le lieu avant disparition, et là, coup de cœur absolu ! « Venu sans rien préméditer, juste pour garder une trace, voilà que je tombe amoureux de ce café, son histoire, sa belle lumière du soir, et son atmosphère fraternelle », raconte-t-il. Il décide alors d'aller contre le cours des

choses, reprend le café, lance un titanique chantier de rénovation avec amis, famille et villageois pour conserver l'âme des lieux et le brassage entre générations et milieux sociaux. L'ancien gallodrome et la piste de billon laissent place à une salle dédiée aux expos, concerts, spectacles et réunions d'associations. On se retrouve,

on joue à la belote et on profite à fond de ce lieu accueillant et rare. L'utopie est en marche et l'établissement devient café-rando, invitant les marcheurs aux chaussures boueuses à venir se poser et siroter une mousse. Pourquoi pas une Musette, la bière blonde bio brassée par Thiriez à Esquelbecq, en exclusivité pour le café ? Cette Musette est également vendue dans le magasin fermier attenant. Sur les étagères où trônent les photos des huit producteurs qui l'alimentent, du miel de Marchiennes, des confitures de Fressain, du jus de pomme de Boulogne-sur-Helpe, des conserves de la baie de Somme... Rien que des produits issus de circuits courts, pour locavores en quête de goût du vrai.

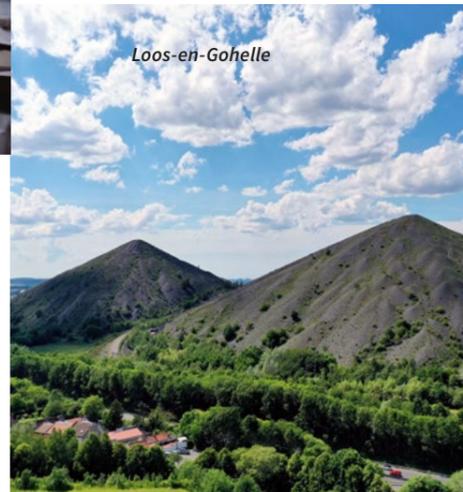
MAGASIN FERMIER, GÎTE, REPAIR CAFÉ... VOTRE RANDO ENTRE AMIS EST INITIATIVE

Derrière la boutique, un escalier mène à un écolo-gîte pour quatre. Habitants, visiteurs, tout ce petit monde se retrouve à la bonne franquette. « Ça m'a filé la chair de poule de voir un ancien mineur qui vient ici troquer les légumes de son jardin, devenir pote avec un philosophe en résidence au gîte. C'est ma façon à moi de changer le monde », sourit Éric qui projette aussi de créer un repair café avec l'association Le Jardin des Bennes. En attendant, si on entraînait les copains sur le Chemin des Galibots ? Cette boucle de 36 km court entre Douaisis et

Ostrevent, empruntant en grande partie les "cavaliers", ces anciennes voies ferrées de la Compagnie des Mines d'Aniche. À pied ou à vélo, on s'évade au cœur des espaces redevenus naturels. Le Grand Marais de Guesnain, le terril Sainte-Marie et ses zones humides, le terril des Argales et son étang, les bois, les parcs... Partout la quiétude du vert émeraude a remplacé le noir du dur labeur. En mode *slow*, on profite ensemble de cette balade dépayssante et on s'arrête parfois pour contempler un panorama et partager en silence un instant d'éblouissement. Le Chemin des Galibots offre aussi de découvrir un riche patrimoine bâti : le Centre historique minier de Lewarde, sur le carreau de l'ancienne fosse Delloye, ou les cités minières inscrites au Patrimoine mondial de l'Unesco, dont celles de Pecquencourt. Architecture minière pimpante et toujours vivante. •



Loos-en-Gohelle



Se faire un sommet de terril à vélo électrique

Avec sa forme aplatie et son look de haut plateau, monter au sommet du terril des Argales à vélo électrique est une promenade de santé, facile et agréable. Quelques coups de pédale en mode turbo et on domine ce site minier inscrit sur la liste du Patrimoine mondial de l'Unesco et reconverti en espace naturel protégé. Accompagnés par un guide, on apprend mille choses sur le plus grand terril plat d'Europe, 140 hectares au sol, soit 235 terrains de foot ! Son histoire liée à celle des fosses de Somain et Pecquencourt, sa faune et sa flore remarquables, sa plage et les sports de la base nautique, le soin apporté à l'entretien de ce site labellisé Ramsar pour le plaisir de tous, générations futures comprises... Au sommet du plus haut des deux belvédères, une



Cœur d'Ostrevent Tourisme
34 rue de Chambéry
59146 Pecquencourt
Tél. : 03 27 08 45 06
www.coeur-ostrevent-tourisme.fr

Boire, manger, partager...

La Musette : 197 rue Oscar Desmaretz à Guesnain
Tél. : 03 59 66 00 60 - www.lamusette.net

Dormir

Le Vred Gîte : Trois chambres pour un groupe de copains à deux pas du canal de la Scarpe et du terril des Argales.
35 rue de la Vieille Église à Vred. Tél. : 03 27 91 25 96

Une visite express à vélo du bassin minier pour vous faire une idée concrète des terrils, fosses, coron inscrits au Patrimoine mondial de l'UNESCO. Rendez-vous à l'office de tourisme Cœur d'Ostrevent.

Parcourir le Chemin des Galibots à vélo. Balade commentée à vélo électrique, sur une demi-journée ou une journée entière pour les courageux.

Véloroute du bassin minier (de Lens à Hénin-Beaumont) : www.af3v.org

Étapes bien pensées : Cafés Rando Nord® 73 adresses pour les randonneurs : www.info.lenord.fr

table d'orientation permet de repérer dans le lointain le beffroi de Douai, le bois de Lewarde et la tour abbatiale de Saint-Amand-les-Eaux.

Terril des Argales en vélo électrique Biodiver'cité. Deux heures de découverte avec un guide, à partir de 3 personnes.

www.coeur-ostrevent-tourisme.fr

On escalade aussi le terril de Rouvrois près de Lens-Liévin, étape sportive de votre séjour minier avant/après le Louvre-Lens et une virée à Bollaert. Et pour ne rien rater, on s'abonne au *sens de l'essentiel* !

Office de tourisme de Lens-Liévin
16 place Jean Jaurès à Lens. Tél. : 03 21 67 66 66.
www.tourisme-lenslievin.fr

À CAMBRAI



Plongez dans un labyrinthe souterrain avec les enfants

Il y a deux villes à Cambrai, la ville du dessus et celle du dessous. Et parmi les souterrains qui plaisent le plus aux familles, les galeries de la citadelle de Charles Quint offrent un livre d'histoire déplié. Comme au Quesnoy... la Carcassonne du Nord. Parents, profitez : ici, il est facile de transmettre la grande Histoire de France aux enfants.

Le moins que l'on puisse dire, c'est que l'histoire de la ville du dessus fut mouvementée. De Charles Quint à la Seconde Guerre mondiale, que de vicissitudes ! Aujourd'hui, les portes (de Paris, Notre-Dame), les tours (du Caudron, des Sottes) et la citadelle construite par Charles Quint font partie des fortifications encore bien visibles de Cambrai. Sous les pieds, les souterrains de la citadelle ou du marché couvert, et plus de 300 km de carrières de craie. Dès l'époque antique, dans ces roches formées il y a 100 millions d'années, l'homme a creusé pour bâtir, en surface, ses églises, ses enceintes, ses hôtels particuliers. Pour la citadelle, nous voilà devant la porte Royale avec Émeric Marécheau, guide-conférencier. « *Nous sommes à 80 m, point culminant de la ville.* » Les galeries ont traversé le temps. Un casque sur la tête, on descend à 18 m sous terre. La température est constante : 16 °C. . D'un coup, on passe du XXI^e au XVI^e siècle. Les enfants sont émerveillés. Mieux que tous les livres d'Histoire ! On circule entre les courtines et les gorges de bastion. Dans les embrasures, on tire à l'arbalète avec Émerick. « *La citadelle était considérée comme la merveille des Pays-Bas espagnols. Lors du rattachement à la France en 1677, pour rendre hommage aux Cambrésiens, le Roi-Soleil, dit-on, descendit de cheval et mit pied à terre.* » Émeric éclaire des graffitis qui rappellent que les souterrains servaient d'abris durant les guerres. Dans la lumière bleue de la galerie principale, le temps semble en suspens. On termine par un feu d'artifice : une "chapelle" de 10 m de haut,

surmontée d'un encorbellement de contreforts. « *Il s'agit de l'ancienne porte retirée, explique-t-il. Les murs étaient inclinés pour que les boulets de canon ne puissent pas les frapper de plein fouet.* » Revenus au jour, on se frotte les yeux. Pour percer les secrets du dessus, l'idéal est de visiter Le Labo, lieu étonnant de verre, d'acier, de brique et de pierre. À l'intérieur, le CambraiScope propose une mise en abyme entre le plan-relief de la ville au Moyen Âge et le Cambrai d'aujourd'hui. On plonge en famille dans l'image avec des « *t'as vu ?* » enjoués : il y a du numérique là-dessous, vous allez forcément faire plaisir aux enfants.

AU QUESNOY, ARPENTER LES REMPARTS LES MIEUX CONSERVÉS DE FRANCE

Les géants Martin et Martine frappent les heures en haut du beffroi. On passera plus tard au musée des Beaux-Arts, ou voir le Rubens de l'église Saint-Géry pour se diriger vers les jardins du cœur de ville ou vers les restos le long de l'Escaut, les perspectives des boulevards étant dignes d'une capitale. Si l'on désire retrouver courtines et bastions en surface, Le Quesnoy est à 30 km. Au sortir de la forêt de Mormal, les remparts de la ville forte se dressent. Ils datent de Charles Quint. Vauban y ajouta la maîtrise de l'eau. Deux jardins de la Paix rappellent que la ville, que les Néo-Zélandais libérèrent en novembre 1918, fut au cœur de la Grande Guerre. Un mémorial témoigne d'ailleurs de l'exploit du lieutenant Leslie Averill qui monta à l'assaut comme au Moyen Âge, avec une échelle de huit mètres ! Depuis, Le Quesnoy est aussi célèbre que Paris de l'autre côté de la planète. Et tout Néo-Zélandais qui vient au Quesnoy peut être hébergé gratuitement, accueilli les bras ouverts en signe d'éternelle reconnaissance. •



Le Quesnoy

Office de tourisme du Cambrésis
48 rue Henri de Lubac
59400 Cambrai
Tél. : 03 27 78 36 15
www.tourisme-cambresis.fr



Carte : D2

Bêtise de Cambrai et nounours
Les Hauts-de-France fabriquent les meilleurs souvenirs d'enfance

La bêtise de Cambrai appartient au patrimoine national ! On connaît l'histoire : d'un côté, le fils qui laisse tomber la menthe par inadvertance, de l'autre, l'erreur de cuisson. D'un côté, Afchain, reconnu comme "seul inventeur". De l'autre, Despinoy, le "créateur". Aujourd'hui, les deux maisons perpétuent la tradition.

La bêtise demeure 100 % cambrésienne, des champs de betterave alentour à l'industrie sucrière du Nord, jusqu'au secret de fabrication partagé par les deux familles. Les Hauts-de-France sont vraiment un pays de confiseries. Le Carambar, le cousin du Michoko et du Lutti, est né à Marcq-en-Barœul, le célèbre ourson en guimauve à Villeneuve-d'Ascq, les Chuques et Babelottes du Nord à Verlinghem. Sans oublier la Chique de Bavay. Au Pré Catelan à La Madeleine, on fabrique même du nougat.

Pas un hasard, sans doute, si Pierre Bimberlot, l'un des deux géants du Quesnoy, est un gentil Pierrot (de 4 m !) qui distribue des friandises aux enfants. Souvenirs délicieusement régressifs à rapporter à la maison.



Sous Cambrai

Les souterrains de Cambrai, deux visites : **La citadelle** (tous les samedis à 16 h 30) et les carrières souterraines. Réservations indispensables au 03 27 78 36 15. www.billetterie.tourisme-cambresis.fr

Le CambraiScope. Exposition permanente, entrée libre. www.lalabocambrai.fr

Ville fortifiée du Quesnoy

et arboretum de la forêt de Mormal : office de tourisme du Pays de Mormal au Quesnoy. Tél. : 03 27 20 54 70 www.tourisme-paysdemormal.fr

Les sites fortifiés des Hauts-de-France sont devenus de vastes espaces de loisirs en ville. www.espacesfortifiees-hautsdefrance.com

Les Jardins de la paix, créés par le Conseil régional et l'association Art & Jardins Hauts-de-France, 15 jardins aménagés par des artistes et paysagistes originaires des nations qui ont combattu pendant la Première Guerre mondiale à proximité des hauts lieux de mémoire. www.artetjardins-hdf.com

Que rapporter à la maison ?

Des bêtises, bien sûr. À découvrir au sein des boutiques de l'office de tourisme, de la confiserie Afchain à Cambrai (03 27 81 25 49), et de la confiserie Despinoy à Fontaine-Notre-Dame (03 27 83 57 57). Les deux confiseries de la bêtise de Cambrai se visitent.

Où manger ?

Le Flore sur le mail Saint-Martin. Terrasse avec vue sur le beffroi. Tél. : 03 27 83 39 83

L'Eau à la Bouche, 6 rue de Douai. Un estaminet estampillé ch'ti. Tél. : 03 27 37 56 25

L'Andalou, 1 rue du Moulin. Restauration bistronomique dans la campagne à Malincourt. Tél. : 03 61 41 84 96

Où dormir ?

Mon Doux repos, cottage à Cambrai avec piscine intérieure. Tél. : 03 27 70 90 02

Les vergers Tellier gîte et chambre d'hôtes. On y cueille ses pommes soi-même. Tél. : 03 27 26 29 06

WEEK-END TOUT PRÊT

Gîte très nature (poney, vaches, moutons...) à Walincourt-Selvigny. À réserver ici : bit.ly/Walincourt

Fort-Mahon ◀ Côte Picarde ◀ Somme

PRENDRE SOIN

de soi, des autres, de la planète
pour être bien



SE RESSOURCER **HAUT & FORT**

HAUTS-DE-FRANCE

SÉRÉNITÉ EN FAMILLE EN FORÊT D'HALATTE



Un guide nature et un sophrologue pour se connecter au pouvoir apaisant des arbres

« Écoutez ! C'est le pic noir qui tambourine sur un tronc. Pour percer l'écorce et trouver sa nourriture, il peut frapper 20 coups par seconde ! En appui sur sa queue, il se sert de tout son corps, pas seulement de son bec. C'est en observant cet oiseau qu'un designer italien a eu l'idée de modifier le piolet de montagne, courbant le manche et inclinant la lame », explique Annie Ocana, guide nature lors d'une sortie sur le thème du biomimétisme. Avec elle, il suffit d'ouvrir l'œil pour voir combien la nature est inspirante pour les hommes. « Va prendre tes leçons dans la nature, c'est là qu'est notre futur », jugeait déjà Léonard de Vinci. La petite troupe

s'engage entre chênes, hêtres et pins sylvestres. « Mettez une pomme de pin dans votre poche et observez comment elle s'ouvre, en fonction de la chaleur et de l'humidité. Ces cônes de pin ont donné l'idée des textiles intelligents, qui s'adaptent pour faire baisser la température. » Des exemples pareils, Annie en a plein sa besace, et ces parallèles entre nature et objets du quotidien captent l'attention des enfants à coup sûr. Les insectes, eux aussi, savent se montrer inspirants. Ainsi, la libellule possède un exosquelette fait dans un matériau, la chitine, qui peut servir à concevoir des emballages biodégradables. Avec ses 6000 hectares, la forêt d'Halatte est un immense terrain de jeu où s'oxygéner, s'émerveiller et faire d'amusantes expériences.

« **Balade biomimétique et sophro facile pour apprendre l'essentiel : respecter la nature, se respecter soi, gérer ses émotions... La sagesse ! Ça va servir à tous et au quotidien !** »

Aurore De Bie-Poinot est sophrologue et elle organise des sorties adaptées aux familles pour aider à apprendre à respirer, débrancher et finalement apaiser les tensions. Rendez-vous est donné au poteau du Grand-Maitre. La marche ne sera pas



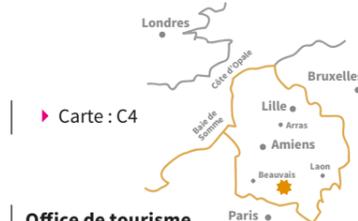
Si vous vous demandez comment gérer école-maison-boulot et jouer en plus votre rôle de parent qui transmet valeurs et connaissances, et tout cela avec calme et constance, rencontrez Aurore et Annie. Elles ont des solutions durables et sages.

longue, un kilomètre et demi à peine, le but étant plus de profiter des bienfaits de la forêt que de randonner. « Essayez de cheminer en silence ou au moins en chuchotant, lance la sophrologue. En écoutant le chant des oiseaux et le vent dans les arbres, en respirant le parfum des sous-bois, vous permettez déjà au calme de s'installer en vous. » Quelques centaines de mètres plus loin, première pause. Chacun s'installe sur son petit tapis et prend appui contre un tronc. Aurore sort un paquet de cartes, dont chacune représente une émotion négative. Tristesse, angoisse, peur, colère, stress, agitation... « Comment vous sentez-vous le plus souvent ? » Ce petit jeu aide à mettre des mots sur ses émotions et à mieux les évacuer. C'est l'exercice du "J'm'en fous" qui plaît beaucoup aux gamins. Un peu plus loin, deuxième pause en pleine forêt. Chacun choisit son arbre et entre en contact avec lui, tout en respirant profondément... et en inspirant on aspire la quiétude de la forêt. Il y aura aussi une séquence pour s'ancrer dans le sol, une autre pour créer une bulle de



Annie, guide nature

protection autour de soi. Et, enfin, un exercice de visualisation pour alléger son sac à dos d'émotions aussi lourdes que des pierres. On sort de là léger et zen. Défi relevé et, en plus, tous ensemble !



Office de tourisme des Pays de l'Oise et d'Halatte
18 rue Louis Boilet
60721 Pont-Sainte-Maxence
Tél. : 03 44 72 35 90
www.oisehalatte-tourisme.eu

Les marais de Sacy Milieu humide essentiel expliqué aux petits

C'est notre Camargue à nous, l'un des plus beaux sites naturels protégés de l'Oise ! Occupant plus de 1000 hectares, cette riche zone humide intégrée au réseau Natura 2000 et labellisée Ramsar présente une faune et une flore exceptionnelles. En famille, on découvre le site à pied, en suivant un parcours d'interprétation de 1 km, facile d'accès. Les enfants vont adorer grimper sur la tour d'observation, pour la vue imprenable. Côté plantes, les marais de Sacy abritent la linaigrette (pas vinaigrette !) à feuilles étroites ou l'utriculaire, une plante carnivore qui aspire ses proies à l'aide d'une sorte de clapet. Côté faune, jouez les entomologistes-zoologues au bord de la mare pédagogique, où on peut croiser libellules, tritons crêtés, rainettes vertes et d'étonnants insectes, des chauves-souris et des oiseaux comme la bécassine des marais ou le butor étoilé, dont le long bec a la forme d'un poignard. Il y a même des buffles d'eau qui, en broutant et en piétinant, arrêtent le reboisement néfaste des sols et préservent la biodiversité.

Sentier forestier de 1 km en accès libre. Accès route des Flandres, Saint-Martin-Longueau.

Visites thématiques gratuites avec le Conservatoire des Espaces Naturels.
www.oisehalatte-tourisme.eu
www.cen-hautsdefrance.org

Pour être bien

Annie Ocana, **guide nature et patrimoine** labellisée "valeurs parc naturel régional."
www.decouvertenaturepatrimoine.com
Tél. : 06 10 84 83 41

Aurore De Bie – Poinot, **sophrologue certifiée**
www.alecoutedesoi-oise.com
Tél. : 06 17 23 70 52

500 rendez-vous Bien-Être sur l'agenda Hauts-de-France
<https://agenda.esprithautsdefrance.com>

Lire

L'énergie des arbres de Patrice Bouchardon

Randonner dans le parc Oise – Pays de France

Avec la **nouvelle appli Rando** parc Oise – Pays de France. 40 itinéraires à pied, à vélo ou à cheval.
www.parc-oise-paysdefrance.fr

Massif forestier d'Halatte
Une superficie de 6000 hectares et un point culminant : le mont Pagnotte, 222 m. Jolie vue de là-haut sur la vallée de l'Oise, jusqu'à Paris quand le temps est clair !

Que visiter avec les enfants ?

Musée de la Mémoire des murs, tel un "Lascaux" chronologique et envoûtant, avec une collection unique en Europe de graffitis historiques. 2 place de Piegario, à Verneuil-en-Halatte. Tél. : 03 44 24 54 81

Où dormir :

Le Coulon (pigeon en picard), gîte de France 3 épis dans une ancienne ferme familiale. 7 rue de la République à Sacy-le-Petit. Tél. : 03 44 29 03 98

Le presbytère, gîte dans un presbytère du XIX^e siècle, à 3 km de la forêt, location de vélos sur place et super boulangerie à Saint-Martin-Longueau. 25 rue Louis Drouart aux Ageux. Tél. : 07 69 15 78 79

Où manger ?

Idéal en famille, le **Tri Martolod**. 60 rue Charles Lescot à Pont-Saint-Maxence. Tél. : 03 44 31 00 90

L'Atelier du Blanc-Manger, à deux pas du musée de la Mémoire des murs. 5, rue Victor Hugo à Verneuil-en-Halatte. Tél. : 03 44 26 36 18

EN DUO À LILLE

Votre guide

“se ressourcer en ville”

en 5 étapes



Flâner en oubliant la ligne droite et s'étonner de découvertes inattendues dans un endroit qu'on pensait connaître, lever le nez, s'arrêter, sentir, humer l'esprit du territoire. À table, se faire chouchouter par des chefs aussi inventifs que généreux (c'est le pays qui veut ça !). Se faire chouchouter aussi dans un hôtel avec ou sans spa, mais avec toujours beaucoup d'attentions pour que vous soyez parfaitement sereins... **Bienvenue en ville !**



1

On se dépayse l'esprit (il suffit de lever le nez !)

Lille, capitale mondiale du design en 2020, ça annonce la couleur : ici, ça bouillonne. Et d'ailleurs, ça a toujours bouillonné. Des siècles d'effervescence ! Pour s'étonner de découvertes, on a donc l'embaras du choix. L'ADN du territoire se lit au travers de multiples détails, à condition de re-gar-der. Regarder versus voir, voilà la clé ! Déambulons... Dès la grand-place à Lille, on se frotte à la personnalité joyeuse de la capitale des Flandres : au travers de l'architecture opulente de la vieille Bourse, de l'impétueuse déesse sur sa colonne et du charme crâne des façades colorées du Vieux-Lille. Au 14 de la rue de Fleurus, la **Maison Coilliot** et ses faïences Art nouveau transportent. La culture s'invite avec génie dans des lieux historiques qu'elle transcende : on s'attarde sur les **Maisons Folie** à Wazemmes et Moulins, au **Colysée** à Lambersart, à l'**Hospice d'Havré** à Tourcoing, à **La Ferme d'en Haut** à Villeneuve-d'Ascq, à Lomme et à **La Condition Publique** à Roubaix... Et sur les deux anciennes gares : **Le Tri Postal**, devenu haut lieu de l'art contemporain, et **Saint-Sauveur**, point de départ d'un **circuit street art** à faire à pied ou à vélo avec Julien Prouveur, du collectif Renart, jusqu'à Wazemmes, à la rencontre des fresques géantes, graffs, tags et poissons. Exotique, non ?



Grand Place

Shangri-La

2

On prend un bain de nature... au bout de la rue !

Changer de rythme, voilà une aspiration qui nous parle. L'idée ? Que la solution soit à portée de pieds. Lille a concouru au label de capitale verte européenne et les efforts engagés essaient, et toute la métropole lilloise incarne une âme urbaine qui souscrit avec bonheur aux valeurs vertes. Des **permis de fleurir** délivrés aux habitants aux **fermes urbaines** en passant par les vastes parcs en ville, la nature est partout pour votre mieux-être. Le **parc de la Citadelle** et son parcours sensoriel se prêtent ainsi aux séances de qi gong. Les yogis investissent le **parc Barbieux** à Roubaix, ce "Bô jardin" où l'eau et les arbres séculaires favorisent la concentration. Le **parc Mosaïc** à Houplin-Ancoisne propose un joyeux bain de jardins de dix cultures différentes, et à Hellemmes le **sentier du Chimonobambusa**, aux allures de Japon, vous dispose à la paix intérieure. On peut aussi pérégriner au cœur du **jardin des Géants**, près d'Euralille où, dans un esprit décalé, d'étranges sculptures habitent une végétation luxuriante, ou marcher jusqu'au **so romantic jardin Vauban**, dont l'ambiance figure une peinture du XIX^e siècle. Sérénité.



Ferme urbaine de Saint-Sauveur



3

On s'évade en mode actif. C'est possible aussi (et très facile)

Laissez la voiture, enfourchez votre bicyclette et longez les **voies vertes de la Lys** (la rivière d'or), au rythme des quais et des chemins de halage qui vous embarquent, tranquille (c'est plat !), jusqu'en Belgique, pourquoi pas ! Pour les plus branchés adrénales, Le Grand Huit initie au **stand up paddle et au canoë-kayak sur la Deûle**. Ils proposent aussi de découvrir de façon insolite Lille et son histoire en roulant avec de vieux vélos hollandais ou en trottinette. Et si votre trip, c'est de grimper dans les arbres, c'est possible aussi : au **parc Accro Lille à la citadelle** au cœur des remparts, ou dans un tout autre cadre avec **Chlorofil en forêt de Phalempin** à La Neuville.



Parc de la Citadelle

S'inspirer...



...respirer... au LaM

4

On a tous les musées de la métropole pour vérifier que Le Beau fait du bien

L'art convoque le sensible. Cap sur le **palais des Beaux-Arts** de Lille : outre la beauté des collections, le spectacle commence dans le hall. Arrêtez-vous pour apprécier le charme hypnotique des gigantesques lustres contemporains du designer italien Gaetano Pesce. À Roubaix, le musée **La Piscine** cultive sa réputation de musée atypique au travers d'expositions audacieuses, servies par un splendide bâtiment Art déco (et un bassin !). Ce qui fut la plus belle piscine de France nous révèle les œuvres autrement. Transition aquatique avec à Tourcoing l'**Institut du monde arabe** qui se déploie dans l'ancienne école de natation. Au **LaM** de Villeneuve-d'Ascq, l'art contemporain s'expose aussi dehors : reposez-vous sur un banc, et méditez face aux impressionnantes installations de Calder qui ondulent au vent. Au musée de l'**Hospice-Comtesse**, le fonds d'objets d'art est une plongée dans la beauté du simple... Aiguiser notre regard, identifier ce qui nous apaise, nous émeut ou nous procure de la joie, c'est le commencement du bonheur.

5

On partage l'art de vivre joyeux des "gens d'ici"

On va éviter le cliché sur les "gens du Nord", mais tout de même, quelle chaleur chez nous ! On aime la fête et tout se combine avec le plaisir : celui de manger et de rire ensemble. Sur cette terre d'Épicure, ça bouillonne aussi côté cuisine pour s'adapter au goût de l'époque. « *Les gens choisissent leur restaurant avec une tendance qui va vers plus de responsabilité écologique, plus de local et de fait maison, mais aussi plus de bien-être au travers du partage.* » À ce titre, une adresse comme **Big Mama**, entre autres, montre bien que Lille est dans la place. Plus loin, l'ouverture annoncée du **Nû** (qui se dit "nous" parce que l'esprit du lieu c'est d'être ensemble), du chef Maxime Schelstraete, est un événement. « *Il sera l'unique restaurant avec rooftop et vue à 360°* » Des lieux chaleureux, en mode hybride (café épicerie), des artisans locaux, une cuisine saine, voilà les ingrédients qui signent les adresses de la métropole. On sait, on vous a mis l'eau à la bouche, alors voilà quelques adresses bonus de François D, qui les connaît toutes : la **Coopérative Baraka** à Roubaix, pour sa vraie démarche sociale solidaire ; **Chez mon cousin** à Lambersart, Nicolas Pourcheresse, un chef engagé, le plus jeune étoilé de France ; **Chicons pressés** à Lille, où l'on mange au poids pour éviter le gâchis ; toujours à Lille, rue de Gand, **Les Balançoires**, de la bistronomie dans un cadre déco esprit récup et poétique ; dans le quartier Euratech, **Le Barboteur** sur les bords de la Deûle, sans oublier bien sûr le **Bierbuik** de Florent Ladeyn, où l'on mange 100 % local pour un prix modique ; enfin, **Holi** à Villeneuve-d'Ascq, une cantine healthy et aussi un lieu de vie dédié au bien-être et au ressourcement.



Carte : A2

Office de tourisme de Lille
Palais Rihour
59000 Lille
Tél. : 03 59 57 94 00
www.lilletourism.com

Tous les musées et centres d'art de la métropole (plus de 50 !) : bit.ly/MuseesMEL

Nouveau : le site dupotageralatable.com permet, pour offrir ou s'offrir, une expérience culinaire unique. Le manger bien des Hauts-de-France, au travers d'adresses où l'on mange très sain, très local et très authentique.

S'imprégner de l'ambiance

L'actu des bars à bière lillois : vozer.fr/category/biere

Produits locaux, ambiance conviviale et bonnes affaires : la carte et le planning des marchés sur www.goodmorninglille.org/blog/tous-marches-lille

Où dormir (en mode se faire chouchouter aussi)

WEEK-END TOUT PRÊT

Nuit dans une galerie d'art, en chambre d'hôtes à Roubaix. Dans une ancienne teinturerie meublée par des designers, décorée d'œuvres d'art avec accueil chaleureux bien de #ChezNous. À réserver sur www.weekend-esprithautsdefrance.com (tapez "Roubaix" dans le moteur de recherche)

BON PLAN

Si vous habitez la région Hauts-de-France, l'opération "**Un été dans les étoiles**" du club hôtelier de Lille-Métropole est faite pour vous ! 50 hôtels étoilés proposent des tarifs préférentiels à partir de 45 € la nuit en chambre double. Réservation sur www.etedanslesetoiles.com

Pour en savoir +++

Le livret gratuit **Prendre soin de soi en ville aussi !** 6 raisons de choisir Lille pour votre prochain week-end ressourcement à demander à contact@weekend-esprithautsdefrance.com



Nicolas Pourcheresse



Charlotte de Chicons pressés



Florent Ladeyn et Clément Dubrulle

À L'ABBAYE DE VALLOIRES

Sieste sonore régénérante au creux d'un jardin cistercien

Vert, calme et ordonné, un jardin est apaisant par essence.

Dans les jardins de l'abbaye de Valloires, on a rencontré Clémence qui donne du relief au silence, en faisant vibrer pour nous ses bols tibétains. Vous êtes au cœur d'un territoire heureusement nommé "Terres et Merveilles" : Marquenterre, baie de Somme, forêt de Crécy... Dans ces havres de nature, une douzaine de praticiens du bien-être s'allient pour proposer des rendez-vous avec la sérénité. Initié, de retour à la maison, ça change la vie...

Selon la tradition tibétaine, il faut un alliage de sept métaux pour confectionner un bol chantant. Sept métaux, sept astres, sept jours de la semaine, sept chakras. Décidément, tout est lié ! Et à propos d'alliance... Ingrid Rensonnet, sophrologue, et Clémence Rasse, sonothérapeute, ont réussi l'alliance magique de leurs métiers pour offrir un moment rare. Notre tapis posé sur l'herbe, nous sommes prêts. « Fermez les yeux, sentez l'espace autour de vous, vos muscles en contact avec le sol. Imaginez une bulle dans laquelle vous vous mettez. Laissez à l'extérieur tout ce qui s'est passé avant. Laissez glisser comme des nuages. Dirigez votre esprit vers votre tête alignée avec la colonne vertébrale. Décidez d'installer la détente, de relâcher les tensions excessives que l'air emporte. Prenez une inspiration profonde, expirez ». Les premiers mots d'Ingrid nous préparent à accueillir toutes les sensations sans analyse. C'est juste le moment présent qui compte.

SE CRÉER UN ESPACE À SOI, AU RYTHME DES BOLS TIBÉTAINS

Tandis que la lumière du soleil filtre à travers nos paupières, les premières vibrations des bols chantants de Clémence entrent en nous, comme un massage interne. Une musique qui s'étend à l'infini sur les huit hectares de ce jardin remarquable à plus d'un titre. Les notes ondulantes, se réduisent, s'intensifient, deviennent plus graves, plus enveloppantes. On savoure le va-et-vient de notre respiration comme une vague qui se dénoue sur le sable lorsque la mer est calme. Se réharmoniser, prendre conscience de l'effet des ondes sonores sur chaque particule de notre corps et sur chaque méandre de notre esprit. C'est un instant de bien-être bien plus puissant que toutes les applis à la mode ! Plus puissant encore que l'effet de la musique : « Chaque bol martelé

a une note. De leur harmonie découle leur pouvoir. Les ondes des grands bols par exemple ont une fréquence basse qui apaise l'esprit. Je circule autour des personnes, cela apporte une autre dimension à la sophrologie pour s'ouvrir à d'autres sensations corporelles. » L'alliance des deux crée en effet un moment de méditation et d'ancrage en soi bienvenu.

DES RENDEZ-VOUS BIEN-ÊTRE EN BAIE DE SOMME... ET PARTOUT EN HAUTS-DE-FRANCE

Un effet de l'empathie naturelle des "gens du Nord" ? Des plages de



Clémence, sonothérapeute

Terres et Merveilles Baie de Somme

1 rue Carnot
80550 Le Crottoy
Tél. : 03 22 27 05 25
www.terresetmerveilles-baiedesomme.com



Carte : A2



L'harmonie des lieux apaise déjà

UNE CURE DE SILENCE

« Pour ne pas céder au bruit du monde et écouter le chant natif aux tréfonds de notre âme. » François Cheng

Il y a les hôtels "Relais du silence" tels le Cise en haut des falaises d'Ault. Les zones de silence de nos forêts domaniales, comme celle du Chêne en forêt d'Halatte. Au bon air de la côte d'Opale, Jeanne Dujardin propose des retraites Silence au château du Denacre. Au programme : déconnexion digitale, marche silencieuse, pieds nus, méditation allongée dans l'herbe, yoga, massages pour se détoxifier et se rééquilibrer. « Instant précieux, où le silence dessine un voile cotonneux tout autour de nous, et en nous. Le temps se suspend pour installer un sentiment de liberté, liberté d'aller et venir dans son jardin secret », assure-t-elle. Embrasser le silence, c'est revenir aux choses simples, aux idées clarifiées, à la détente totale sans brouhaha. Le but final est en effet le silence intérieur.

www.silenceexperience.com



Chez Jeanne de Silence Expérience, on laisse les smartphones au vestiaire

Jardins de Valloires

D192, lieu-dit Valloires à Argoules.
Tél. : 03 22 23 53 55
www.jardinsdevalloires.fr

Ingrid Rensonnet, sophrologue (06 78 58 04 93) et Clémence Rasse, sonothérapeute (06 37 65 65 77)
weekendzenenbaie@gmail.com

500 rendez-vous Bien-Être sur <https://agenda.esprithautsdefrance.com>

Livret gratuit 10 raisons de flâner dans les jardins du bien-être en Hauts-de-France : bit.ly/jardinsHdF

Où dormir ?

Hôtel Jean de Bruges

18 place de l'Église à Saint-Riquier
Tél. : 03 22 24 78 40

« Demandez la vue sur la place et son abbaye. Le petit déjeuner se prend sous une belle verrière. » Mr-R-Mrs-D

Où manger ?

Restaurant La Grange,

1 rue Notre-Dame à Saint-Riquier
Tél. : 03 22 28 93 00

La Table du Jardinier, où l'on mange et boit les fleurs du jardin. Jardins de Valloires à Argoules. Tél. : 03 22 23 71 13

Que faire avant/après ?

Une balade dans le parc naturel régional Baie de Somme. C'est le dernier-né des PNR de France et il porte le nom d'une des plus belles baies du monde, l'envoûtante baie de Somme, qui a aussi le label "grand site de France" ! www.baiedesomme3vallees.fr/

Le centre culturel de l'abbaye de Saint-Riquier

www.abbaye-saint-riquier.fr

Parcs et jardins des Hauts de France,

49 jardins dédiés au ressourcement et au plaisir de vivre dehors. Cresser une écorce, écouter un clapotis, humer, goûter... Chez nous, visiter un jardin est une balade bien-être ! www.balades-bien-etre.com

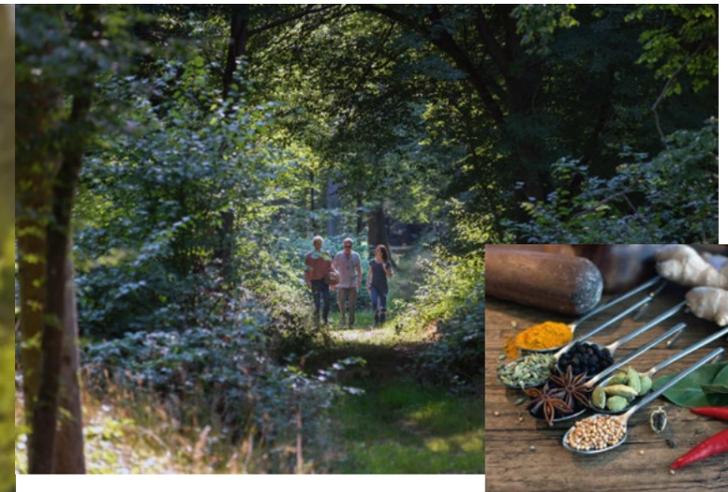


ATTEINDRE L'ATARAXIE*

Marche ayurvédique à Chantilly avec Haiyun et Grégory

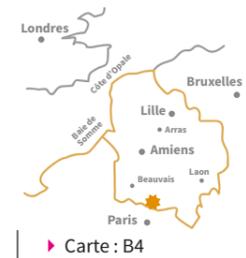


Conseils ayurvédiques d'Hayun



l'alimentation joue un rôle primordial dans cette médecine holistique. Le parc Watermael-Boitsfort tend ses bras et ses bancs, le temps d'une tisane détox et de mets végétariens, locaux et frais, largement relevés de curcuma, cumin, curry, gingembre et garam masala. L'heure est à la convivialité mais aussi à l'attention et à la bienveillance partagées. « *Le déjeuner est le moment où les participants parlent et se confient, en quête d'écoute et de conseils* », raconte Haiyun. La marche est terminée mais un autre chemin peut s'ouvrir. •

Office de tourisme de Chantilly-Sentis
73 rue du Connétable
Chantilly
Tél. : 03 44 67 37 37
www.chantilly-sentis-tourisme.com



Carte : B4

Karuna Nature. Randonnées nature chaque dimanche, sorties thématiques faune et flore de l'Oise, et balades ayurvédiques guidées, un samedi par mois.
Tél. : 06 14 93 88 04 et www.karuna-nature.com

Sylvothérapie, sophro, marche musicale, yoga, méditation au crépuscule : **500 rendez-vous Bien-Être** sur <https://agenda.esprithautsdefrance.com>

Plus de balades nature : PNR Oise-Pays de France www.parc-oise-paysdefrance.fr

Où dormir ?

La Maison & L'Atelier. À 15 min de Chantilly, chez Clare Howarth. 26 rue des Croix à Crouy-en-Thelle. Tél. : 06 80 04 38 04. - www.lamaisonnetlatelier.com

WEEK-END TOUT PRÊT

Perché dans les arbres et autres lieux insolites sur www.weekend-esprithautsdefrance.com (Tapez "Chantilly" dans le moteur de recherche)

Chouchoutage 5* au **Tiara Château Hôtel Mont Royal.** La Chapelle-en-Serval. Tél. : 03 44 54 50 50 www.montroyal-chantilly.tiara-hotels.com

La Ferme de la Canardière 20 rue du Viaduc Tél. : 06 20 96 43 89 www.fermecanardiere.com

Où manger

 **Le Vertugadin**  44 rue du Connétable Tél. : 03 44 57 03 19 www.vertugadin.com

« Ici, il y a un vrai maître fouetteur, ça ne rigole donc pas ! Que dire, si ce n'est la meilleure chantilly que nous avons mangée ? » Herve_in_paris

Le Relais d'Aumale 37 place des Fêtes Henri Delaunay à Orry-la-Ville. Tél. : 03 44 54 61 31 www.relais-aumale.fr

*Ataraxie : "tranquillité de l'esprit sans troubles physiques ni spirituels". Pour se mettre sur le chemin de cette paix absolue, plaçons-nous sous les auspices de ces deux gardiens du bien-être.

Si dans le parc naturel régional Oise-Pays de France, marcher vaut déjà de l'or – tout est beau, tout est calme et relaxant –, avec Haiyun et Grégory, vous avancez sur votre chemin de vie.

Nous sommes devant les grilles du château de Chantilly. C'est de là, à la lisière de la ville princière, que Grégory Brouillard invite à s'élancer hors des sentiers battus. Cet ancien ingénieur en informatique, aujourd'hui guide de randonnées pédestres et d'orientation, a envoyé son ancienne vie par-dessus les moulins. Il se consacre désormais à ses essentiels : transmettre, au cours de randonnées à thème, ses connaissances et son amour de la nature. Son (riche) terrain de jeu ? La reconnexion au vivant, la faune, la flore... Son credo ? La marche soigne le corps et la tête. La marche n'est jamais violente, est à la portée de tous et ne coûte rien. « *Et plus on sort et on respire, et plus on s'immunise* », ajoute-t-il.

RÉTABLIR L'ÉQUILIBRE PHYSIQUE ET ÉMOTIONNEL AVEC UNE MÉDECINE VIEILLE DE 5000 ANS

On passe devant le musée du Cheval, on traverse un petit bout du centre et

la rue du Connétable, et voici le petit canal. Quelle sérénité ! On suit des yeux des canards sur le long ruban bleuté. On ralentit pour apprécier le chant des oiseaux. On se réjouit, à haute voix, d'être arrivé à cet âge où l'on sait enfin prendre le temps. Et si ce bain de nature, qui rend plus réceptif, était le bon moment pour changer ses habitudes ? Médecine traditionnelle de l'Inde ancienne, l'ayurvéda offre justement de réadapter son mode de vie pour vivre en harmonie et surtout en meilleure santé. Praticienne en ayurvéda, Haiyun Brouillard se propose de faire découvrir cette médecine vieille de 5000 ans au cours de sorties Nature et Santé. Thème du jour ? Le profil ayurvédique, qui permet d'avoir une meilleure connaissance de soi, sur tous les plans, physique, physiologique, mental et relationnel. Et, grâce à ces clefs, de prendre les bonnes mesures, préventives comme curatives, pour trouver équilibre

et épanouissement. « *Si le temps de la marche ne permet pas de définir tous les détails du profil de chacun, ces sorties permettent une première initiation à la science ayurvédique* », souligne Haiyun. Éléments, énergies vitales ou doshas, vata, pitta ou kapha... C'est tout un univers, millénaire et bienfaisant, qui s'ouvre ainsi à vous. Révélation.

ET DE BONS ALIMENTS POUR PRENDRE SOIN DE SOI. BIEN-ÊTRE HOLISTIQUE !

Arrivé au grand canal du parc qui déroule son miroir d'eau sous un ciel qui moutonne, on reste un moment à contempler ce paysage propice à la méditation, avant d'emprunter le sentier botanique. Puis c'est le chemin des Obstinés, à la croisée de ce grand canal, de la Nonette et du petit canal. Mine de rien, on a parcouru 5 km, la bonne mesure d'une marche bénéfique. Le déjeuner ? Il sera ayurvédique, forcément, d'autant que



miroir d'eau, majestueux. Juste parfait. Contempler les jardins harmonieux, le raffinement suprême de l'architecture et l'élégance inaltérable de l'ensemble rend tout simplement heureux.

Et que dire alors des trésors du musée Condé : 550 chefs-d'œuvre rassemblés par le duc d'Aumale, plus grand collectionneur de son temps ? Ici, les tableaux de grands maîtres de la peinture italienne, française ou flamande rivalisent de beauté. Botticelli, Fra Angelico, Watteau, Ingres, Delacroix, Corot... Mais aussi *Les Trois Grâces* du divin Raphaël, conservées dans l'écrin du Santuario. Une œuvre petite par la taille mais immense par l'harmonie qu'elle dégage.

www.domainedechantilly.com

Chantilly, émotions esthétiques

« À force de s'approcher du beau, on affûte son œil : on le prépare à voir le beau partout, sans cesse, même dans les petites choses. On en ressort plus beau justement. Un peu changé. » Anne Cazaubon

« La beauté nous guérit de nos doutes. L'émotion esthétique
est un réapprentissage de l'estime de soi. »

CHARLES PÉPIN, PHILOSOPHE



RENOUER

avec ce qui nous construit

VIVRE HAUT & FORT

HAUTS-DE-FRANCE

IMMERSION EN DUO À SENLIS

Aux sources de l'Histoire du royaume de France

C'est une histoire d'ADN. « *Retrouver un lien avec "ce qui a traversé les siècles" est un retour aux sources de notre identité, équilibrant et fondateur.* » Pour tous ceux qui ont besoin de repères pour comprendre le fil de l'Histoire, Senlis se pose là. Ville romaine, elle a vu naître la dynastie des Capétiens et cultive aujourd'hui, autour de sa cathédrale, un bonheur de vivre fait de galeries d'art contemporain sur fond de rues pavées.



Retrouver l'authentique, c'est retrouver des repères culturels, ce qui nous a construits, génération après génération.



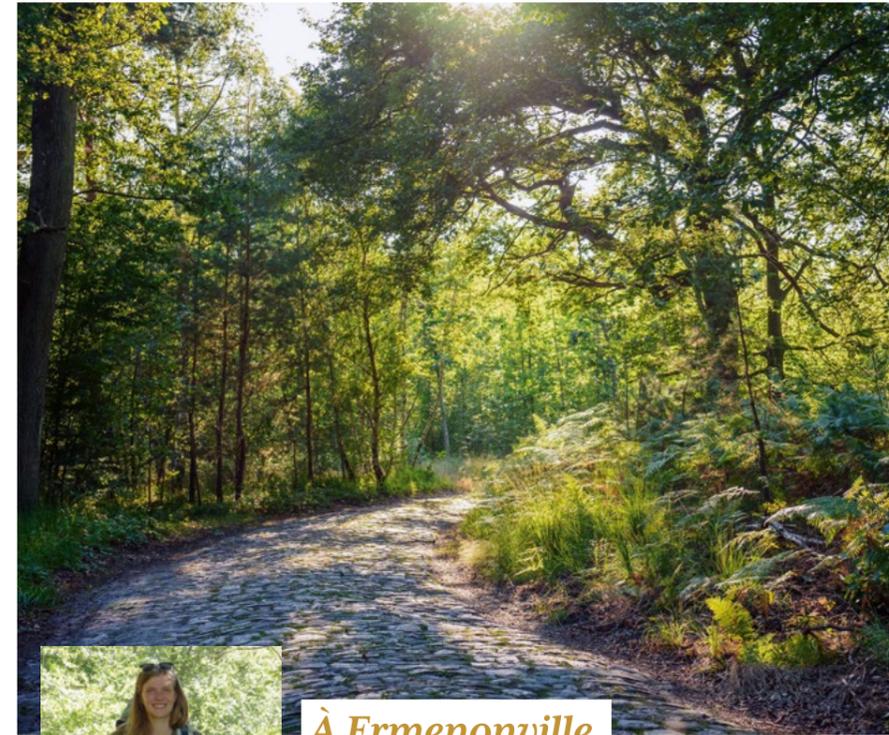
Suivre les monogrammes, dans les pas d'Hugues Capet

Édifiées au I^{er} siècle de notre ère, ce sont elles, les arènes gallo-romaines, qui ouvrent le grand livre de l'Histoire senlisienne. Vingt siècles plus tard, elles sont toujours là, même si le site est aujourd'hui bien caché derrière des jardins. Beaucoup plus visible et miraculeusement préservée, l'enceinte gallo-romaine du III^e siècle enserme amoureusement le cœur de la ville. Quatorze de ses tours sont toujours debout, toisant les fortifications médiévales du XII^e, dont il reste bien peu. Pas si fous, ces Romains ! Et plutôt astucieux puisqu'ils ont utilisé bouts de colonnes et de sculptures d'anciens édifices antiques pour bâtir les fondations de leur muraille. Filez au sous-sol du musée d'Art et d'Archéologie et admirez l'ouvrage !

LA (PETITE) CATHÉDRALE QUI A INSPIRÉ NOTRE-DAME

Cité romaine certes, mais Senlis est aussi et surtout une ville royale, qui ne quittera jamais vraiment l'Histoire de France. C'est là que naît la dynastie capétienne, en 987, avec l'élection d'Hugues Capet. C'est là que séjourneront les rois de France en villégiature. Au cours de l'Histoire, le château royal verra passer tout ce beau monde, de Clovis jusqu'à Henri IV... Tous laisseront leur marque sur la cité royale, à l'image de Saint Louis, qui fera construire le prieuré Saint-Maurice.

À deux pas de l'ancien château, un autre édifice a traversé les siècles : la cathédrale Notre-Dame, elle-même construite à l'emplacement de sanctuaires plus anciens, toute de calcaire jaune tiré des carrières de Senlis même. Dimensions modestes, mais alors, quelle existence ! Du début des travaux en 1150 à sa reconstruction après un incendie dû à la foudre au XVI^e siècle, elle se transforme sans cesse, témoin majeur et harmonieux de l'évolution du style gothique. Sa façade en gothique primitif, dont le portail central met en scène une délicate Vierge couronnée, est un vrai



À Ermenonville,
dans les pas de Rousseau
Prendre un bain de forêt philosophique avec une sylvothérapeute

Julia Duban,
sylvothérapeute
www.spyralia.fr
Tél. : 07 55 64 15 88

À quelques kilomètres de Senlis, Ermenonville déploie ses 3200 hectares de forêt parsemés de buttes de sable et parcourus de sentiers. C'est là que Jean-Jacques Rousseau se promenait, rêveur solitaire, lors de ses séjours au château voisin. C'est là aussi que Julia Duban, sylvothérapeute, propose des bains de forêt, pour profiter ensemble des bienfaits de la nature tout en se laissant inspirer par les lieux. Entre bouleaux et pins sylvestres, on commence par une courte méditation, installé sur un rocher de grès. On contemple l'étang du Désert que Rousseau aimait tant, on devine sa cabane en contrebas et on se concentre sur les sensations que cette paisible harmonie provoque. Julia lancera deux autres "invitations" au fil du chemin. Une marche très lente et en silence, pour prendre conscience de l'imperceptible, lâcher prise et accueillir sa créativité. Puis une connexion avec un arbre, pour faire baisser son stress et capter l'énergie de la forêt. Avant une cérémonie du thé sous les frondaisons. Possibilité de bain de forêt en couple, seuls avec le guide.



Un autre rendez-vous bien-être : page 56

500 rendez-vous bien-être en Hauts-de-France sur agenda.esprithautsdefrance.com



La rose de Saint-Germer-de-Fly

Comprendre le message codé des bâtisseurs

« Le symbole est un élément chargé d'une signification qui dépasse son apparence. »

Les cathédrales fourmillent de sculptures porteuses de messages codés à travers les âges : celle d'Amiens en compte 3 000 ! Qu'y a-t-il derrière le sens religieux évident de la statuette sainte ? Des nombres et de la géométrie, car au XI^e les mathématiques sont considérées comme le maillon qui relie Dieu au monde. Cercles, figures parfaites sans début ni fin, carrés des quatre vertus cardinales, octogones symboles de renaissance abondent donc, de même que se réplique la "juste proportion" tant « la beauté qui est le but n'est atteinte que si les dimensions sont harmonisées ». Mais il y a encore un autre niveau de lecture, plus simple : un almanach de bonne conduite en "bande dessinée sculptée". À Senlis, sous les pieds des statues-colonnes, se trouve ainsi un calendrier qui présente les travaux des champs. Juillet voit la coupe des blés ; à Amiens, le mois du scorpion invite à vendanger les vignes qui couvraient les coteaux de la région. Au-dessus des rosaces d'Amiens et de Beauvais, la roue de la Fortune souligne l'aspect cyclique de l'existence et l'impermanence des positions et des âges de la vie. Les vertus donnent parfois l'occasion de représentations pleines de malice. Ainsi, la philosophie de la cathédrale de Laon a la tête dans les nuages, symbole d'élévation, mais une échelle représente les degrés que l'on doit encore gravir pour accéder à la sagesse, tandis que la lâcheté à Amiens montre un chevalier paniqué s'enfuir devant un lapin.

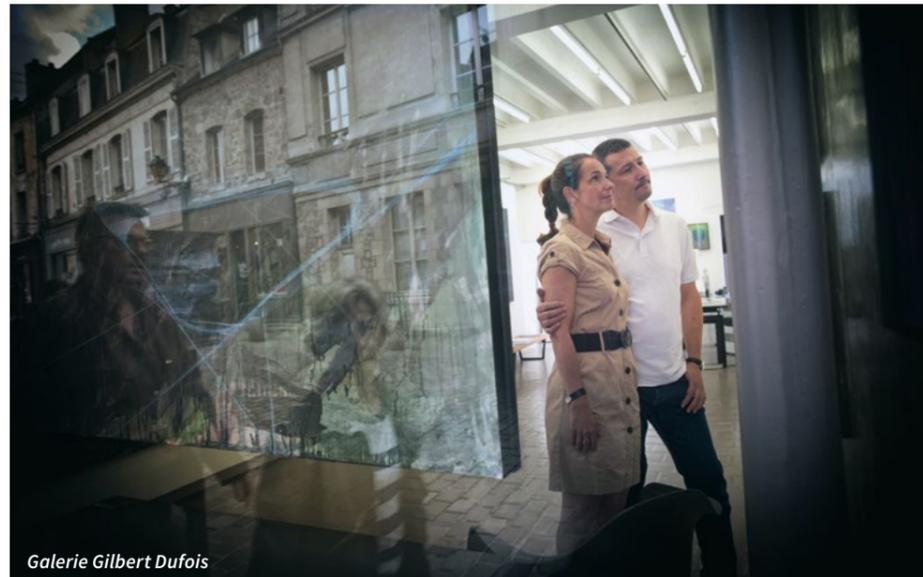
joyau de la sculpture du XII^e, qui inspirera les architectes de Notre-Dame de Paris ! Contemplez sa flèche rayonnante, qui jaillit dans le ciel. Appréciez le gothique flamboyant de son transept, rehaussé de deux rosaces. Que d'harmonie ! Que de virtuosité ! Quel plaisir de se tenir là et de se laisser pénétrer par toute cette beauté !

NOMS ANCIENS À LIRE À VOIX HAUTE POUR MIEUX S'EN IMPRÉNER

Assez de hauteurs ? Filez dans le centre, où passé et présent s'entremêlent joliment dans des ruelles pittoresques, le plus souvent pavées et jalonnées de bornes chasse-roues. Ah ! le charme de la rue des Bordeaux, des Vignes, de la Cognée ou de Saint-Yves à l'Argent... Aujourd'hui encore, elles ont gardé leurs noms ; à lire à voix haute, pour mieux "entendre" le passé ressurgir intact et s'imprégner de leur histoire !

Main dans la main, on musarde entre les élégants hôtels particuliers des XVII^e et XVIII^e siècles. On imagine les jardins secrets, cachés derrière portes et porches. On respire le parfum d'éternité de ce havre de paix, complètement hors du temps si près de Paris. On s'attarde devant de fières maisons en pierre blanche et d'autres plus humbles, comme celle où habita Séraphine Louis, femme de ménage et artiste peintre à ses heures. S'identifiant à la ville au point d'être restée Séraphine de Senlis, cette amoureuse de fleurs imaginaires et paradisiaques a longtemps vécu au n° 1 de la rue du Puits-Tiphaine, comme le rappelle une plaque sur la maison.

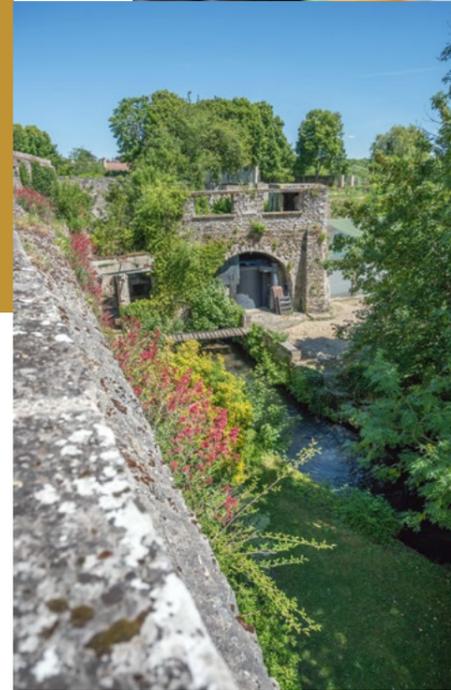
La magie du cinéma et le film *Séraphine*, avec Yolande Moreau, ont fait revivre la peintre senlisienne, dont diverses œuvres sont présentées au musée d'Art et d'Archéologie. L'amour des cinéastes pour le secteur sauvegardé de Senlis ne date d'ailleurs pas d'hier puisque plus d'une centaine de films historiques y ont été tournés !



Galerie Gilbert Dufois



"Like a local" le mardi et le vendredi matin



Sur les remparts de Senlis

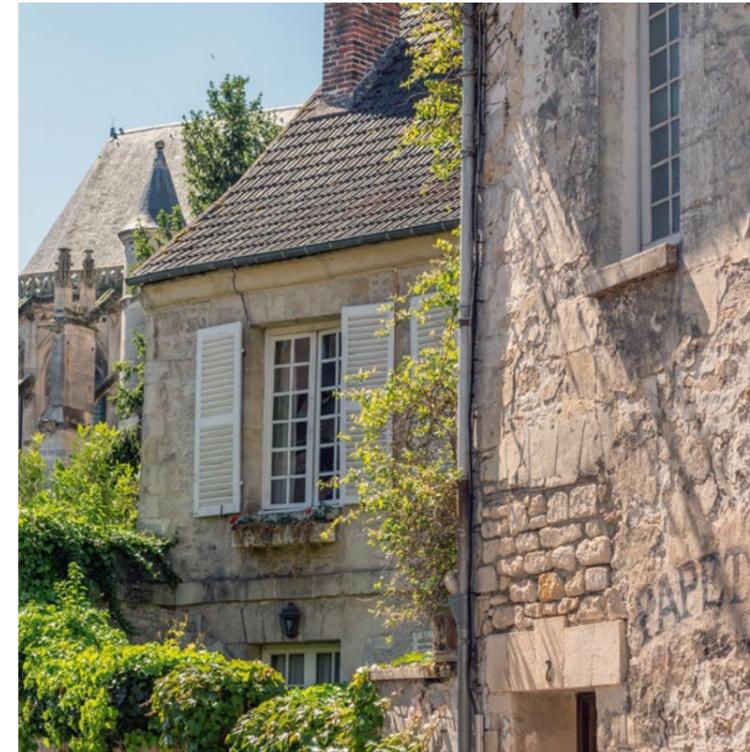


Carte : C4

Office de tourisme de Chantilly-Senlis
Place du Parvis Notre Dame Senlis
Tél. : 03 44 67 37 37
www.chantilly-senlis-tourisme.com



Des arènes gallo-romaines aux galeries d'art contemporain : savourez !



Encore de belles choses à voir

Les arènes gallo-romaines.
À découvrir uniquement lors de la visite guidée de la ville gallo-romaine, chaque premier dimanche du mois d'avril à octobre, à 15 h, départ au bureau de Chantilly-Senlis Tourisme.

Galerie Gilbert Dufois,
8 place Henri IV à Senlis.
Tél. : 03 44 60 03 48

Faire un tour au marché

Chaque mardi et vendredi matin, dans le cadre historique de la place Henri IV et de la rue de l'Apport au Pain. Une surprise à rapporter : le Cotignac des arènes de la chocolaterie Berthelot.

Où dormir ?

À La Bohème, quatre chambres dans une "auberge d'aujourd'hui" pleine de charme, à deux pas de la mairie.
9/11 place Henri IV
Tél. : 06 59 75 24 02 - labohemesenlis.fr

Où manger ?

Au Comptoir senlisien, pour une pause déjeuner, un goûter ou un tea time en salle, dans la cour ombragée ou dans la cave gothique voûtée.
2 impasse de la Chaufferette
Tél. : 03 44 60 62 02
lecomptoirsenlisien.wordpress.com

Dans les environs

Et PLUS sur Senlis et autres beaux villages de l'Oise sur le blog de Chantilly de Lincourt
www.villagesetpatrimoine.fr/les-5-plus-beaux-villages-de-loise

 Découvertes alentour : les 35 clochers de la vallée de l'Automne page 10.



AU MUSÉE DE FLANDRE À CASSEL

Ressentir les pouvoirs de l'art sur notre bien-être

« En regardant La Joconde, on devient Mona Lisa. » **Neurones miroirs à l'appui, la neuroscience explique très bien l'émotion sensorielle procurée par la rencontre physique avec la beauté d'une toile.** Les formes, la couleur qui vibre en nous... Toutes ces interactions stimulent les hormones responsables du plaisir et de l'attachement : la dopamine, la sérotonine, l'ocytocine... À Cassel, laissez l'art vous rendre heureux !

L'édifice en briques et pierres de taille sculptées sur un lit de grès affiche l'opulence de la Renaissance flamande : un écrin digne de ses collections, qui domine la grand-place de Cassel. À l'intérieur, l'aménagement respecte l'ambiance d'autrefois en empruntant les tons préférés des artistes de l'époque, avec des « cimaises plutôt neutres où, comme dans un cabinet de curiosités, les œuvres se croisent », affirme sa conservatrice, Sandrine Vézilier-Dussart. Le langage des artistes flamands a quelque chose d'onirique, oscillant entre la précision extrême des détails du quotidien et un goût prononcé pour le merveilleux. Clair-obscur, réel-irréel. On pourrait rester des heures devant ces paysages rêvés. Mais c'est un tableau de bataille qui nous arrête, attirés par deux masses blanches : un colosse en chemise penché sur un cavalier renversé

sous son cheval immaculé. Dessous derrière autour dans l'ombre s'amoncellent des soldats agonisants, disloqués, hagards. C'est *La Bataille des éperons d'or* de Nicaise de Keyser. Une bataille franco-flamande brutale, mais cinq siècles plus tard, le peintre romance l'affaire. Pas de sang, pas de plaies, une lumière irradiant du haut le Flamand triomphant. Il jubile. On ne sait pas s'il va achever ou non ce Robert d'Artois français désarçonné, cul par-dessus tête.

CATHARSIS

Les effets bénéfiques de l'art sont avérés depuis l'Antiquité. Aristote décrivait déjà comment le théâtre grec, par le jeu de ses acteurs, libérait les spectateurs de leurs affres. À Cassel, au-delà des événements qu'il relate, le tableau nous aimante. On y revient car soudain



► Carte : B1

Office de tourisme Destination Cœur de Flandre
20 Grand' Place
59670 Cassel
Tél. : 03 74 54 00 77
www.coeurdeflandre.fr



Rien ne vaut le contact avec un original. Par sa présence physique, l'œuvre d'art est nimbée d'une « aura » inimitable « qui pénètre jusqu'à l'âme et y porte une pensée capable de l'élever »*.
Voilà pourquoi les musées nous manquent.

* VICTOR COUSIN

la blancheur du cheval et son regard doux absorbe la violence de la mort. Peu à peu, le subtil équilibre de l'œuvre nous pénètre, avec la fuite des lumières contre des rouges profonds adoucis, des verts d'eau et des bleus fanés. Sous la pluie de piques et d'épées brillant au soleil, on entre dans l'Histoire, on reconnaît ces gens, on entend le fracas des armes, on est attiré par le blanc pur du cheval et de l'homme dont on finit par partager l'exaltation. La toile percute en nous des émotions enfouies : prenez tout votre temps, sa contemplation dissout les colères. Un peintre vous fait voyager dans le temps et au fond de vous-même.

APRÈS LE MUSÉE, POURSUIVRE VOTRE DÉPAYSANTE IMMERSION FLAMANDE

Depuis la porte fortifiée, grimpez et faites le tour des remparts, gorgez-vous du panorama sur la

plaine, glissez-vous dans le dédale des sentes ouvertes entre les maisons. « C'est le meilleur de Cassel », selon Sandrine. Et ? Et le jardin du mont des Récollets, avec ses chambres de verdure". Puis les "12 villages patrimoine" où la moindre maison en brique ose les couleurs vives, les volets bicolores, les jardinets tirés au cordeau à l'abri d'églises à trois nefs, les "hallekerques". S'il faut choisir, on verra Rubrouck et Boeschèpe où l'on pique-nique au pied du moulin. Partout, incontournables estaminets flamands® pour la chaleur humaine et la générosité XXL. Ça sent le houblon (en lianes pendues au plafond), le café, la bière, le feu de bois, les frites, et tout est servi avec des mots flamands imprononçables. Les portions sont aussi solides que le service est avenant. Pour prolonger le plaisir, jeux traditionnels d'adresse et de société, pour faire connaissance avec ses voisins de table ! •

Où manger

Restaurant gastronomique **Haut Bonheur de la Table**, 18 Grand'Place.
Tél. : 03 28 40 51 03
hautbonheurdelatable@orange.fr

Estaminet flamand (*) T'Kasteel'Hof, 8 rue Saint-Nicolas. Tél. : 03 28 40 59 29
estaminetkasteelhof@orange.fr

Restaurant Kerelshof(*), 31 Grand'Place. Tél. : 03 28 48 06 75.
kerels2lafontaine@gmail.com

(*) Mais au fait, un Estaminet Flamand®, c'est quoi ? Un véritable ambassadeur du terroir qui sublime les produits (hyper) locaux et connaît la culture flamande sur le bout des doigts. Liste sur www.coeurdeflandre.fr

Où dormir

Chambre d'hôtes Cabinet de rêveries, 2 rue du château. Tél. : 06 22 07 31 16

Chambre d'hôtes Jardin d'hiver Cassel, 45 rue du Maréchal Foch. Tél. : 06 78 27 87 65

Gîtes du tilleul, 472 chemin du Tilleul. Tél. : 06 85 20 59 47

💡 En savoir plus : L'Art qui guérit de Pierre Lemarquis, neurologue

Plus de Villages Patrimoine® : page 38

Pourquoi il faut emmener les enfants au musée

« Parce qu'ils ont du génie naturel ! » explique Dolto. Formes, couleurs, volumes, ateliers pratiques : ils s'émerveillent de tout et leur esprit plastique a besoin d'emmagasiner ces stimuli pour se construire. Et construire leur personnalité : entre adorer et détester, il y a tout un registre à affirmer ! Adhérent à la charte Mom'Art, le **Louvre-Lens** a créé des expériences pensées pour chaque âge, des bébés avec les (grands) parents aux + de 16 ans invités à expérimenter une technique artistique en passant par les ados invités à « squatter le musée en mode freestyle pour 5 minutes ou 2 heures ». Ateliers pratiques et visites-jeux au **MusVerre** à Sars-Poteries. Au **Mudo à Beauvais**, au **palais des Beaux-Arts à Lille** et à **La Piscine à Roubaix**, les visites se font en mode digital avec tablettes, en mode escape game au **Musée Dupuis à Saint-Omer**, en mode jeu de rôle au **Centre historique minier à Lewarde** et au **Palais social de Guise** où les enfants deviennent mineurs de fond ou familistériens !

Expériences culturelles à partager en famille : un livret à télécharger sur <https://info.weekend-esprithautsdefrance.com/musees-enfants-guide>





RENOUER AVEC DES SAVOIRS ENFOUIS

Pour apprendre à ressentir les lieux d'énergie

Il est des sites dont la profondeur semble nous plonger aux origines des temps. À leur approche, on se sent connecté à la terre, envahi d'une énergie diffuse et immémoriale. Auréolés de mystère, les sites mégalithiques fascinent et permettent de pénétrer dans un monde oublié de nos sociétés modernes.

Avec le concours de **Stéphane Ros**, historien de l'art, diplômé de l'École du Louvre.

Le site des Sept Bonnettes à Sully-sur-Somme, près d'Arras, est un endroit exceptionnel situé dans la vallée de la Sensée, particulièrement riche en mégalithes et connectée par la rivière Trinquise au dolmen du Hamel, tout proche. Le tertre se voit de loin, surmonté d'un cromlech, cercle de pierres dressées de cinq pierres de 2,10 m profondément enfoncées dans le sol, et dont 70 cm affleurent. Ces curieuses pierres adoptent une forme de L renversé, tels des pénitents encapuchonnés penchés les uns vers les autres dans une profonde introspection. « *Un tel site ne s'aborde pas n'importe comment, commente François Drouvin. Il faut*

de la délicatesse pour trouver le parcours qui convient afin d'accéder à ces vieilles pierres. »

Ancien architecte-paysagiste, François s'est passionné pour les savoirs traditionnels et la géométrie sacrée, et se présente aujourd'hui comme un thérapeute des lieux de vie.

« *Il faut apprendre à développer son ressenti pour percevoir la vibration particulière qui se dégage des lieux* », explique-t-il tout en parcourant un labyrinthe invisible autour du monument pour trouver LE chemin, un chemin qui évite soigneusement le sentier qui semble placé là pour égarer les profanes. En abordant

par l'arrière le cromlech, on met véritablement ses pas dans le monument, et l'arrivée surprend par la beauté du paysage si particulier, à la confluence de trois rivières.

Une implantation sur des nœuds d'énergie, comme en acupuncture

Tout en parlant, nous nous mettons instinctivement à tourner autour de ces pierres hypnotiques. Le sentiment qui s'en dégage n'est pas particulièrement joyeux, mais pas funèbre pour autant. Il invite à l'introspection.

« *Le mouvement circulaire permet de se connecter au lieu, explique François. En faisant cela, on respecte la polarité des pierres ; leur énergie a un sens, comme des aimants.* » Il insiste particulièrement sur la polarité du cercle qui permet à celui qui s'y trouve de se rapprocher du ciel. Tous les cultes se sont d'ailleurs approprié cette figure primordiale. C'est dans l'abside semi-circulaire que se trouve le sanctuaire des églises. Les fouilles réalisées en 1877 sous le tertre et la publication en 1926 d'une note archéologique par Léon Desailly confirment l'origine néolithique du site des Sept Bonnettes et le soin méticuleux apporté à son installation. Les pierres sont profondément enfoncées dans un lit d'ardoises surmontant une couche de sable et de terre exogène au lieu, pratique courante dans les lieux sacrés mégalithiques. Pour François, c'est une sorte de podium vers le ciel, un lieu d'élévation. Alors que le silence retombe, le vent qui fait sonner le feuillage des arbres au pied du tertre semble la voix des siècles qui rappelle au visiteur combien le sol qu'il arpente est spécial. En redescendant par le sentier, le silence se rompt peu à peu et la nature, qui du haut de l'éminence verte semblait monumentale, retrouve ses couleurs. On réintègre alors l'époque que l'on semblait avoir quittée, mais l'effet de cette reconnexion avec la terre – impression de quiétude et d'harmonie – persistera longtemps après notre départ. •



Créations uniques de Sylvie Facon

À Arras, prendre le temps de vivre

Aux terrasses des nombreux cafés et restaurants qui bordent les deux places les plus célèbres des Hauts-de-France – la Grand'Place et la Place des Héros – c'est la Dolce Vita rythmée par la sonnerie du carillon du beffroi. Grimpez-y pour constater : la campagne n'est jamais loin tout autour. Perdez-vous dans la contemplation des pignons à volutes et des arcades qui abritent des boutiques d'artisans, chocolatiers, bleu d'Arras, andouillette Becquart qui a sa fête en août, les robes uniques de la styliste Sylvie Facon à découvrir en expo ou dans un livre (Arras et le pays d'Artois) à se procurer à l'office de tourisme. Le marché de producteurs et d'artisans locaux des mercredis et samedis matin est un autre must pour ressentir l'ambiance arrageoise.

Autre tempo à la citadelle Vauban d'Arras : quand elle n'accueille pas le Main Square, on s'y offre une expérience inédite, accroché aux branches des arbres de la citadelle en survolant les douves avec une tyrolienne de 150 m de long ! Le plein d'adrénaline effectué, Ma Citadine, le bus électrique gratuit, nous ramène en ville. No stress.

Des souvenirs à rapporter de votre douce escapade arrageoise :

La fameuse andouillette : charcuterie À l'Andouillette d'Arras, 3 rue du Marché au Fil.

Le rat en chocolat et Cœur d'Arras à l'Ancienne à la Pâtisserie Thibault, 50 place des Héros.

Une bière de la microbrasserie l'Arras'in permet de visiter et de déguster à quelques mètres de la place de la Vacquerie, derrière le beffroi.

Du bleu d'Arras, de Christelle Perrier qui peint sur porcelaine au 32 de la place des Héros
Marché le samedi matin sur la place des Héros.

Pour garder le contact : magazine semestriel *Arras Pays d'Artois* (03 21 51 26 95).

Toutes les infos sur www.arraspaysdartois.com



Office de tourisme, des loisirs et des congrès
Arras Pays d'Artois
Hôtel de Ville
Place des Héros
62000 Arras
Tél. : 03 21 51 26 95
www.arraspaysdartois.com

Où dormir

En plein centre historique d'Arras : **l'Ibis Les Places** entre la Grand-Place et le beffroi. 11 rue de Justice. Tél. : 03 21 23 61 61

À 15 km d'Arras au **Clos Barthélemy**, week-end tout prêt à réserver sur www.weekend-esprithautsdefrance.com (tapez Éterpigny dans le moteur de recherche)

Natureza à Rœux : domaine écolodge sur le lac des sapins, des hébergements insolites en pleine nature. Renseignements sur www.arraspaysdartois.com

Où manger à Arras ?

Le Pêché Gourmand, 142 rue de Cambrai. Une adresse jeune et branchée, semi-gastronomique le soir, bistronomique le midi. Tél. : 03 21 51 45 06

Le Petit Rat Porteur, 11 rue de la Taillerie. Cave voûtée et terrasse sous les arcades. Tél. : 03 21 51 29 70

Pour être encore mieux :

Apprendre à **se connecter à l'énergie des lieux** : François Drouvin <https://espacerevele.com>

Faire une **balade énergisante** avec une sophrologue : Valériane Savary sophroyourte.fr

RENCONTRER LES ARTISANS DE LA VÉNÉRABLE FONDERIE DE SOUGLAND,

Et s'émerveiller

Oui, s'émerveiller de tout : des gestes maîtrisés, de la beauté éblouissante du métal en fusion, de la surprise de trouver, perdue dans une forêt de Thiérache, une fonderie créée il y a presque 500 ans et qui fournit l'US Navy. Une entreprise de #ChezNous qui porte haut le *made in France*. Cocorico !

La fonderie "sur le Gland" (une rivière) à Saint-Michel-en-Thiérache est née en 1543 quand l'abbé a confié un bail à Jean de Canone pour installer une forge et un fourneau qui fabriquaient armes et outils. Cent ans plus tard, pas très loin, à Saint-Gobain, on commençait à travailler le verre. Découverte étrange, donc, au fond de la vallée ; une longue ligne de briques coiffée de toits pointus rivalisant avec la cime des arbres : Sougland s'étale sur l'herbe et, logiquement, elle se soucie de la nature. À l'intérieur règne une atmosphère concentrée : impressionnante minutie des gestes, furieux corps à corps de l'homme avec le métal en fusion... Les lueurs ardentes du ruban or crépitent en éclairant les visages penchés sur des moules complexes... Chaque coulée

a ses reflets propres, sa "nuance" correspond à sa composition spéciale – un des 300 alliages mis au point pour coller aux besoins du client. Sougland n'a pas besoin de prospecter, on y vient du monde entier pour sa réputation. D'ailleurs, les labels pleuvent pour saluer ses qualités exceptionnelles : "Entreprise du patrimoine vivant" ou "France, vitrine de l'industrie du futur"... « *Nous affinons nos alliages pour que le client soit le meilleur sur son marché* », précise le directeur général, Yves Noirot.

SAUVEGARDER SES RACINES POUR SAVOIR INNOVER
Sougland tient ferme sur son socle historique car elle a capitalisé les savoir-faire durant les siècles pour



► Carte : E3

Office de tourisme du Pays de Thiérache
7 avenue du Préau
02140 Vervins
Tél. : 03 23 91 30 10
www.tourisme-thierache.fr



Les fonderies accrochées sur les rivières sont cernées d'étangs creusés à l'origine pour les alimenter. Aujourd'hui, ces étendues d'eau calme profitent aux pêcheurs qui empruntent les sentiers de contrebandiers...

GUIDE CHAMINA RANDONNER EN THIÉRACHE

maîtriser les métaux, avant d'élaborer une méthode d'innovation constante. On y privilégie donc la promotion interne et 70 personnes y arborent l'air heureux des passionnés fiers du bel ouvrage. « *Notre capacité d'écoute et d'adaptation constitue l'intelligence de Sougland* », ajoute Yves Noirot. La fonderie combine deux "lignes machine" pour des séries inférieures à 80 et des séries de 1500 pièces ou plus, mais sa force réside dans les trois "lignes main" qui reposent sur l'expertise des maîtres ouvriers : ils sortent des pièces uniques ou en quelques exemplaires, rien à voir avec la production de masse de la mondialisation. « *C'est un métier difficile qu'on met des années à maîtriser* », assure l'un d'eux à propos des subtilités de son métier ; Sougland est en effet ouverte aux écoles, aux étudiants, aux petits groupes de visiteurs. Se sentant responsable de son territoire et de la santé de la planète, elle économise la matière en rachetant les pièces usagées et en recyclant au maximum, et elle a ouvert un « *centre de formation agréé pour préserver les connaissances et les transmettre, former des collègues et présenter ses métiers en détail aux clients, ce qui facilite la collaboration* », précise Yves Noirot. Plus généralement, on considère Sougland comme un ambassadeur de la Thiérache, voire son étendard.



Surprise ! Le salon de thé – brocante de Guise

CONSEILS D'HABITANTS POUR DÉCOUVRIR LA THIÉRACHE D'ALENTOUR EN PROFONDEUR

Saint-Michel s'enorgueillit d'une abbaye bénédictine aux trois trésors : une audacieuse façade immaculée, un orgue baroque qui légitime le festival de musique annuel et d'étranges fresques dans le cloître. Le guide Dédé a plein d'anecdotes inédites pour vous... La Thiérache est unique avec son cortège d'églises fortifiées en briques, ses hameaux perdus dans les pommiers : le bocage produit du cidre et du maroilles depuis... 1000 ans. Essayez le cidre de Neuve-Maison et les maroilles de la fontaine Orion à Haution ou du Cerfmont à Maroilles même. Dans la gare de Proisy, le Jardin d'Hélène propose des ateliers cuisine et un panel de biscuits aux herbes. À l'estaminet de Marly-Gomont, écoutez Marc, le conteur encyclopédique. On achèvera le périple au salon de thé – brocante Au Chevalier Balthazar à Guise pour faire le plein de douceurs... •

Fonderies de Sougland
2 avenue de Sougland à Saint-Michel-en-Thiérache
Tél. : 03 23 99 36 36
<https://fonderiesdesougland.fr>

Dormir sur place

Havre avec vue imprenable : **les Jardins de l'Abbaye**. 47 Rue de la Roche à Saint-Michel. Tél. : 06 61 16 30 30

Ou à **la maison de Magdala** à Fourmies. 36A chemin des Blés. Tél. : 06 83 43 70 07

Si vous préférez dormir sous les étoiles, direction **la bulle Harmonie** du domaine des Foulons à Etréaupont. 6 chemin Rural dit des Foulons. Tél. : 07 66 53 48 45

Où manger

La Table de Maya. 26 rue Saint-Nicolas à Aubenton. Tél. : 03 23 97 07 21. Dans le village natal de Jean Mermoz (visitez le musée dédié à ce héros picard !).

Métiers d'art Hauts-de-France :
www.metiersdart.hdf.fr

Le "tourisme de savoir-faire", un tourisme de sens et de valeurs qui répond à tous les enjeux contemporains des entreprises et des territoires : communiquer directement avec les publics, valoriser le *made in France* et la production locale, valoriser les métiers partout sur le territoire, de l'atelier artisanal à la grande usine industrielle. C'est une exception culturelle française !

Réseau de 2 000 entreprises à visiter en France :
Entreprise et découverte.
Tél. : 01 42 72 10 00
www.entrepriseet-decouverte.fr/
je-trouve-ma-visite-par-secteur

LE FAMILISTÈRE DE GUISE | UNE UTOPIE RÉALISÉE

CE QU'IL FAUT ÉDIFIER, C'EST LE LOGEMENT DE LA VÉRITABLE ÉCONOMIE DOMESTIQUE, C'EST L'ATELIER DU BIEN-ÊTRE ET DU BONHEUR HUMAIN, C'EST LE PALAIS SOCIAL...

Jean-Baptiste Godin, 1871

L'épopée du Familistère de Guise : plongée dans un monde à part.

L'autre fonderie célèbre, accrochée à l'Oise, a suscité la plus originale des entreprises ; sa réussite industrielle soutint une expérience sociale sans équivalent dès que Jean-Baptiste Godin inventa le poêle en fonte produisant bien plus de chaleur que la tôle, en 1840, le p'tit Godin. La gigantesque usine atteignit une renommée mondiale grâce à la qualité de la fonderie, l'émaillage, le décor et l'association capital-travail pour les ouvriers qui vivaient sur place et étaient actionnaires de l'entreprise. Une utopie sociale qui a fonctionné 100 ans. La fonderie fabrique toujours poêles, cuisinières et de superbes pianos pour les chefs cuistots. Au Familistère, on visite les appartements clairs et aérés du Palais Social, avec chauffage central et l'eau à l'étage, et les "équivalents de la richesse" que les bénéfices de l'usine avaient permis d'offrir aux ouvriers : crèche et école gratuites, buanderie, magasins bon marché, services de santé, théâtre, jardins au bord de l'eau et piscine.

www.familistere.com



SUR LA VÉLOROUTE DE LA MÉMOIRE

Chemin faisant, l'histoire à transmettre aux enfants

« Il faut être fier d'avoir hérité de ce que le passé a construit de meilleur. »

Le sentiment de fraternité internationale, **la paix et la liberté comme valeurs suprêmes** : ces principes de vie qui résonnent en nous, comment les transmettre aux enfants ? En proposant une découverte immersive des hauts lieux de la Grande Guerre, la véloroute 32 vous facilite la tâche de parent passeur d'essentiel.



Tranchées de Beaumont-Hamel

À 15 km/h en moyenne et les mains sur le guidon, impossible de consulter ses alertes Instagram. Voilà donc vos ados réceptifs à ce qui se passe autour d'eux, voire à ce qui s'est passé : la véloroute de la mémoire, qui relie Arras à Amiens, permet de renouer avec son Histoire. Elle sillonne les principaux sites de la Première Guerre mondiale et de la bataille de la Somme, révèle les paysages que les poilus traversaient parfois aussi à vélo, qu'ils soient officiers de transmission ou membres de l'infanterie cycliste.

Juste après avoir quitté le Pas-de-Calais pour la Somme, vers **Miraumont**, la route suit la **vallée de l'Ancre** et l'on chemine, surplombant les marais, alternant les champs dont le relief commence à se bosseler et les bosquets. Calme et champêtre, première leçon de résilience : il faut faire un effort pour se représenter que l'on se trouve précisément sur la ligne de front où le fracas des armes fut le plus fort.

EN TERRE CANADIENNE, DANS LA SOMME

Après Grandcourt, cap sur le **mémorial terre-neuvien de Beaumont-Hamel**. Un caribou de bronze domine une immense clairière et un lacs de tranchées



Thiepval

La Boisselle

préservées serpente, terre encore bouleversée par les millions d'obus déversés à la veille de la bataille de la Somme. Fermez les yeux pour apprivoiser l'idée : ici même, au matin du 1^{er} juillet 1916, 801 des 865 hommes du régiment royal de Terre-Neuve furent mis hors de combat. Pour leur rendre hommage en 1921, le gouvernement de Terre-Neuve acheta 16 hectares de terre qui entouraient *l'arbre du danger*, dernier arbre décharné, pétrifié par les combats, subsistant au lendemain de la bataille. On ceignit alors la clairière d'essences apportées des landes et des forêts boréales de Terre-Neuve, et les hauts arbres, épinettes, épicéas blancs, érables et cornouillers, qui se dressent aujourd'hui autour du site sont un vivant vibrant hommage à la nation canadienne. Quittant le mémorial en direction de **Thiepval**, une côte (de 7 % !) mène à la **Tour d'Ulster**, mémorial irlandais, réplique d'une tour néogothique qui surplombait le camp d'entraînement de la 36^e division à Belfast. Au sommet de cette colline où l'on imagine l'appel des cornemuses déchirant la brume, on aperçoit la silhouette colossale du mémorial franco-britannique de Thiepval. Le plus grand du monde, visible à des kilomètres à la ronde. Érigé par l'architecte Edwin Lutyens, le monument rappelle une autre de ses réalisations, la porte de l'Inde à New Delhi. Les trois arches monumentales consacrent le vide laissé par les 72 205 disparus dont les noms sont inscrits sur des piliers gigantesques. Vertigineuse prise de conscience.

En quittant Thiepval, on retrouve le cours de l'Ancre vers **Authuille** et les marais qui inspirèrent les marais des morts du Mordor au jeune Tolkien venu combattre sur le front de la Somme.

Après un crochet vers le **Lochnagar Crater de la Boisselle**, creusé par l'explosion d'une mine sous les défenses allemandes le 1^{er} juillet 1916, on reprend la route vers **Albert**. Dans cette ville martyre des combats où se sont multipliées les renaissances Art déco, se dresse, comme un refus des destructions, la basilique Notre-Dame de Brébières, mondialement connue grâce à sa Vierge penchée. Faites vous conter l'histoire sur place avant d'entrer vous époustoufler d'inattendues mosaïques byzantines. Ensuite ? Entrer à Amiens par les hortillonnages est une autre aventure que conte Lulu, force photos à l'appui (cf. ci-contre). •



La Tour d'Ulster, terre irlandaise



Vous traversez un pays de brasseurs

Si on la considère *bien de chez nous*, c'est qu'elle incarne nos valeurs : convivialité, simplicité, générosité et joie de vivre ! Impossible de lister tous nos brasseurs et bars à bière, trop nombreux et tous bons. Mais à Arras, point de départ de la véloroute de la mémoire, *Chez Marcel* est l'occasion de s'initier ET de rencontrer un sacré zythologue.

Maître Marcel, en réalité Luka Antonic, est plus que loquace pour décrypter ses bières coups de cœur. Installé près des prestigieuses places d'Arras sous les arcades, dans une ancienne savonnerie classée monument historique, « *le lieu est resté dans la mousse* », dit-il, tout sourire, dans sa barbe. Adopté par le Tout-Arras, son bar est devenu le « the place to beer » des adeptes des nouvelles tendances et des dernières pépites issues des brasseries artisanales des Hauts-de-France, de la France et du monde entier. C'est dire si notre expert est une référence pour goûter et apprendre à goûter les maltées douces, grillées, torréfiées ou amères, acidulées ou épicées, florales ou fruitées...

30 rue de la Taillerie (entre la grand-place et la place des Héros), Arras.

Tél. : 09 87 07 37 29

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.



Office de tourisme du Pays du Coquelicot
9 rue Gambetta
80300 Albert
Tél. : 03 22 75 16 42
www.tourisme-pays-ducoquelicot.com

Itinéraire véloroute

32 de la Mémoire : bit.ly/VeloRoute32. Attention, itinéraire assez sélectif à réserver aux grands enfants qui aiment pédaler.

Le « rallye des statues » spécial enfants à faire en famille, demandez le formulaire à l'accueil de l'office de tourisme ou téléchargez-le sur le site Internet. Parcours des statues « les témoins du passé » à la lampe torche le soir en été sur réservation.

Portion Albert-Amiens

www.lesmicroaventuresdelulu.com/post/la-veloroute-de-la-somme-albert-amiens

Site Grande Guerre

www.somme14-18.com

Hauts-de-France, la mémoire autrement sur www.tourisme-en-hautsdefrance.com

Où dormir

WEEK-END TOUT PRÊT

Nuit en yourte en famille au pays des 2000 étangs (avec piscine chauffée en plein air !). Découvertes insolites alentour. À réserver sur www.weekend-espri-thautsdefrance.com

Où manger

La Taverne du Cochon Salé, 23 rue d'Albert à Authuille. Tél. : 03 22 75 46 14

« Pour un petit [tripadvisor](https://www.tripadvisor.com) restaurant de village, c'est quasi gastronomique. De très belles assiettes, avec de bons produits locaux. Et quelle gentillesse du patron ! »

– Kevin B

COTE 204 SUR LES HAUTEURS DE CHÂTEAU-THIERRY

Quand les lieux expriment une mémoire vivante

« Je ne verrai jamais, je crois, un poème aussi beau qu'un arbre... » Les mots sont du poète américain Joyce Kilmer, tué le 30 juillet 1918 près de Château-Thierry. Tous les jeunes Américains apprennent ce poème à l'école. Et ici dans l'Aisne, sur les lieux mêmes, **c'est Hubert Caloud un ancien Marine qui continue de faire vivre le lien franco-américain.** Vivante, la mémoire est source d'espoir de paix.



Maison du tourisme les Portes de la Champagne
2 place des États-Unis,
02400 Château-Thierry
Tél. : 03 23 83 51 14
www.lesportesdelachampagne.com

I think that I shall never see/ A poem lovely as a tree. »
« Mondialement connu, le poème *Trees* de Joyce Kilmer célèbre la nature et tout ce qui, dans l'homme, dépasse l'homme. « *J'ai le souvenir émouvant d'une dame qui venait sur sa stèle dire le poème... Les seuls mots que son mari malade gardait en mémoire.* » Surintendant du plus grand cimetière américain de l'Aisne à Seringes-et-Nesles, le deuxième plus vaste d'Europe, Hubert Caloud est un ancien Marine. Aujourd'hui, sa vocation de servir son pays continue au sein de l'American Battle Monuments Commission (ABMC). « *Ce que je fais n'est rien à côté du sacrifice de ces jeunes soldats...* » Le grand-oncle d'Hubert, Bill, a combattu dans l'Aisne en 1918 ; son oncle, Arnold, a débarqué en Normandie. « *Pour les gens d'ici et pour l'amitié franco-américaine, c'est important. On est tous reconnaissants.* »

« Le temps ne ternira pas la gloire de leurs actions. » Général Pershing

Comme pour tout Marine, le bois Belleau tient une place à part dans le cœur d'Hubert. Fin mai 1918, la situation en France est désespérée : l'armée allemande perce au Chemin des Dames, Paris n'est plus qu'à 56 km. Les Alliés font appel à toutes les divisions américaines à peine arrivées en France. La 3^e division bloque les Allemands sur les rives de la Marne. La 2^e, avec la 4^e brigade de Marines, parvient le 6 juin au bois Belleau. Les combats y sont d'une violence inouïe. Plus de 13 500 Américains périssent, mais les Allemands se rendent le 24 juin. Les Marines ont gagné leur surnom : "the Devil's dogs", les chiens du diable. Aujourd'hui, le bois Belleau et l'Aisne-Marne American Cemetery sont des lieux de pèlerinage : chaque année, une délégation de Marines traverse l'Atlantique et chacun boit à la fontaine du Bouledogue, précieuse pour les soldats de 1918. « *Tout Marine qui s'y abreuve gagne un grade et dix ans de plus* », dit-on. Aux côtés des Alliés, le général Pershing a emmené ses troupes vers la victoire, jusqu'à l'armistice du 11 novembre. Il promet à ses hommes et aux familles des disparus : « *Le temps ne ternira pas la gloire de leurs actions.* » Les lieux de mémoire de l'ABMC sont à la mesure de la promesse de Pershing. Croix blanches en marbre de Carrare, gazon vert tendre, autels et chapelles aux lignes épurées, brassées de roses, drapeau américain levé... Il se dégage de chaque cimetière une impression profonde de force et d'harmonie. Les arbres y sont plus beaux que des poèmes.

RETOUR AU PÉTILLANT DE LA VIE AVEC LES PRODUCTEURS DE CHAMPAGNE

Sur la côte 204, le monument américain surplombe Château-Thierry et la vallée de la Marne. La France et les États-Unis, main dans la main, forment une même statue. Depuis la terrasse, la vue à couper le souffle invite à réfléchir sur le sens de la vie. Au pied du monument, les vignobles. À Château-Thierry, place des États-Unis, la Maison de l'Amitié France-Amérique abrite l'office de tourisme *Les Portes de la Champagne* qui propose d'autres découvertes, sur les pas de l'aviateur Quentin Roosevelt (le fils de Théodore) ou de Jean de la Fontaine, et bien sûr dans les caves du champagne produit ici. La vie est là. La vie pétille ! •

Le monument américain de la côte 204 à Château-Thierry
Dans les profondeurs du monument, un vaste centre d'interprétation où, de manière interactive, on touche du doigt la vie et le courage des soldats américains en 1918. Entrée libre.
Tél. : 03 23 70 70 90

Le village et le bois de Belleau
abritent tranchées, cratères d'obus et un musée (tél. 03 23 82 03 63). Depuis le monument des Marines, les sentiers mènent à la rencontre des arbres "vétérans".

Aisne-Marne American Cemetery
à Belleau. Tél. : 03 23 70 70 90

Oise-Aisne American Cemetery
à Seringes-et-Nesles
Pour se recueillir sur la tombe de Joyce Kilmer : Tél. : 03 23 82 21 81

À l'entrée des cimetières américains, l'ABMC est attentive à ce que les visiteurs puissent s'investir dans ces lieux de mémoire : commémorer, échanger, retrouver un ancêtre, un ami, un parent, apprendre, mettre un visage sur un nom, fleurir une croix... Pour tous les sites, renseignements : www.abmc.gov

Aux alentours

Sur la Butte Chalmont, **Les fantômes de Paul Landowski**, également sculpteur du Christ de Rio de Janeiro. Oulchy-le-Château

Original à Soissons et à Château-Thierry, suivez **les œuvres du street artist C215** (7 nouvelles fresques dédiées à La Fontaine).
www.ville-soissons.fr
www.lesportesdelachampagne.com

Où manger ?

Le Moulin Babet à Mézy Moulins, dans un ancien moulin à aubes. La terrasse et le salon surplombent la rivière.
Tél. : 03 23 71 44 72

Où dormir ?

WEEK-ENDS TOUT PRÊTS
Au cœur de la nature, dans une cabane dans les arbres, une cabane champignon, une maison

de "hobbit" au **"Nid dans les Bruyères"** à Fère-en-Tardenois.

Ou cocon avec piscine et champagne aux portes de la Marne chez Nathalie dans une ferme du XVII^e siècle au **"Domaine des Patrus"** à L'Épine-aux-Bois (en profiter absolument pour visiter les jardins de Viels-Maisons !)

À réserver sur www.weekend-esprithautsdefrance.com

À rapporter

Deux livres pour **célébrer les 400 ans de La Fontaine**, dont un livre ludique pour les enfants. Librairie des Fables, 20 Grande Rue à Château-Thierry. www.courstoujours-editions.com

Champagne ! Trois adresses pour se connecter au breuvage



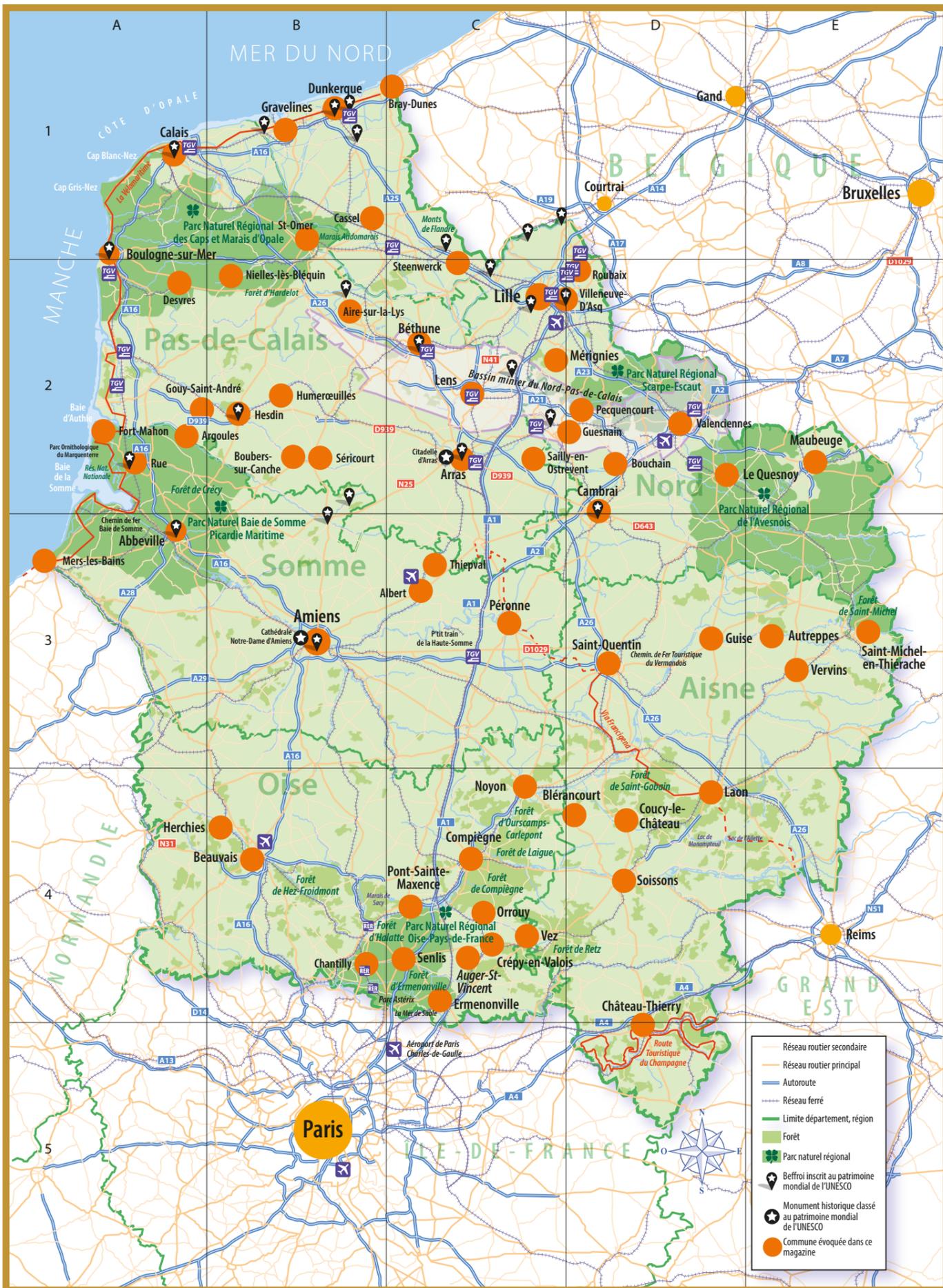
d'exception et aux artisans viticulteurs qui le produisent ici 10 % du champagne français.

Les caves Pannier à Château-Thierry pour le plaisir de la découverte à l'ombre de caves médiévales.
Tél. : 03 23 69 51 30

Éric Lévêque -Dehan emmène les visiteurs à bord de son combi Volkswagen pour une découverte originale des paysages de vignoble et de son champagne.

Champagne Lévêque-Dehan.
Tél. : 03 23 70 32 41

Le champagne Marteaux Guillaume à Bonneil. Soucieux de la biodiversité, Guillaume a installé des cabanes à insectes dans ses vignes. Tél. : 03 23 82 44 25



hello lille

L'ÉTÉ dans les ÉTOILES

du 1^{er} juillet au 31 août

OFFREZ-VOUS UNE NUIT DE RÊVE !
cet été dans 50 hôtels étoilés de LILLE et sa métropole

Nuit en chambre double avec petits déjeuners*

- Hôtel ** 45€
- Hôtel *** 55€
- Hôtel **** 70€
- Hôtel ***** 109€

Réservez sur www.etedanslesetoiles.com

Une nuit dans les plus beaux hôtels!

VOILÀ 2 BONNES RAISONS DE CHOISIR LILLE POUR VOTRE PROCHAIN WEEK-END

- C'est toute une destination qui fourmille de découvertes dépaysantes (cf. page 50)
- Les plus beaux hôtels vous offrent une nuit à des tarifs ultra-préférentiels pour en PRO-FI-TER



psssst
Des cadeaux en plus pour les 1000 premières réservations en 2 et 3*!

www.etedanslesetoiles.com

Offre promotionnelle réservée aux habitants de la région Hauts-de-France du 1^{er} juillet au 31 août. Des infos toute l'année sur les hôtels de Lille Métropole : www.hotelslille.com

... Adresses utiles

Mission Attractivité Hauts-de-France

Comité Régional du Tourisme et des Congrès

Siège : 3 rue Vincent Auriol – CS 11116 - 80011 AMIENS Cedex 1
Tél. : 03 22 22 33 66

contact@esprithautsdefrance.com

Esprit Hauts-de-France

Dites-le Haut & Fort - Hauts-de-France

www.weekend-esprithautsdefrance.com

www.tourisme-en-hautsdefrance.com

Blog Bien-être en Hauts-de-France

www.hautsdefrance.fr/haut-et-fort

Région Hauts-de-France : 151 Avenue du Président Hoover- 59555 LILLE Cedex. Tél : 03 74 27 00 00 – www.hautsdefrance.fr

Aisne Tourisme : Parc Foch – Avenue du Maréchal Foch- 02007 LAON Cedex. Tél : 03 23 27 76 76 – www.jaimelaisne.com

Oise Tourisme : 22 place de la Préfecture - 60000 BEAUVAIS. Tél : 03 64 60 60 60 – www.oisetourisme.com

Pas-de-Calais Tourisme : 26 route de la Trésorerie - 62126 WIMILLE. Tél : 03 21 10 34 60 – www.pas-de-calais-tourisme.com

Somme Tourisme : 54 rue Saint-Fuscien - 80000 AMIENS. Tél : 03 22 71 22 71- www.somme-tourisme.com

Directeur de la publication : Frédéric Leturque

Rédactrice en chef : Isabelle Thellier. Adjoint : Jean-Luc Verbrugge

Reportages : Kaltoume Dououri, Elisabeth Gillion, Isabelle Hay, Hervé Leroy, Anne Tomczak

Invité de la rédaction : Stéphane Ros, historien de l'Art

Rewriting : Isabelle Thellier

Secrétariat de rédaction : Ingrid Gault, Sadia Rassi, Adeline Vendeville

Remerciements : Chambre régionale d'Agriculture, Réseau des Espaces Naturels Régionaux (ENRX), Art & jardins Hauts-de-France, Agences de développement et de réservation touristiques de l'Aisne, du Nord, de l'Oise, du Pas-de-Calais et de la Somme, Fédération régionale des Offices de Tourisme et tous les Offices de Tourisme des Hauts-de-France, François Dhalluin et toute l'équipe du CRTC.

Et un grand merci à tous ceux qui nous inspirent au quotidien : Philippe Rodet, Anna de Boissière, Dominique Cocquet (...) et toute la communauté Esprit Hauts-de-France

En couverture : Lac du Val Joly, Parc Naturel Régional de l'Avesnois. ©Anne-Sophie Flament
Imprimé en Région Hauts-de-France par Mordacq
ZI Petit Neufpré 62120 Aire Sur La Lys

Conception et réalisation : Oracom, département Custom publishing
custom-publishing@oracom.fr

Ce magazine a été financé par la région Hauts-de-France.

Document non contractuel. Les tarifs indiqués dans ce magazine ne sauraient engager la responsabilité ni de l'éditeur, ni de l'imprimeur, ni du CRT et de ses partenaires.

Esprit Hauts-de-France s'engage pour l'environnement. Le magazine a entrepris une démarche de développement durable tout au long du circuit de fabrication : imprimeur certifié Imprim'Vert logo, papier certifié PEFC logo, maîtrise des risques de pollution, recyclage des déchets, remplacement des films plastiques rétractables par un conditionnement en carton recyclé et recyclable, utilisation d'un film biodégradable pour le routage aux abonnés.

AFFICHAGE ENVIRONNEMENTAL

Origine du papier	Belgique	Certification	PEFC
Taux de fibres recyclées	0	Eutrophisation Ptot (Kg/t)	0,056



**AVEC NOS JARDINIERS, SOPHROLOGUES, NATUROPATHES, YOGIS,
SYLVOTHÉRAPEUTES, COACHES SPORTIFS, RESTAURATEURS, MUSICIENS
ET TOUTE LA CONVIVIALITÉ DES « GENS DU NORD »...**

500

RENDEZ-VOUS BIEN-ÊTRE

SUR AGENDA.ESPRITHAUTSDEFRANCE.COM

**POUR PRENDRE
SOIN DE VOUS !**



Région
Hauts-de-France

HAUTS-DE-FRANCE

PRENDRE SOIN

HAUT & FORT

HAUTS-DE-FRANCE