

## ET SI LE MOMENT ÉTAIT VENU DE VOUS RECONNECTER À LA NATURE !



À SEULEMENT 3H DE PARIS  
2H DE ROUEN, REIMS ET BRUXELLES  
1H DE LILLE  
ET 30 MINUTES DE LA CÔTE.

### LE PAYS DE LUMBRES VOUS ATTEND POUR VIVRE LE SPORT GRANDEUR NATURE !

La Station Nordik Walk Collines d'Opale Pays de Lumbres ! Au total ce sont 5 parcours balisés, de 6 à 15 km sur un total de 50 km qui vous attendent afin de redécouvrir de nouveaux horizons ! La station offre un panel de paysages variés avec alternance de vallées, plateaux, forêts et cours d'eau.

### LES + DU TERRITOIRE :

- Un patrimoine naturel d'exception avec la Réserve Naturelle Nationale des grottes et des pelouses d'Acquin-Westbécourt et des coteaux de Wavrans-sur-l'Aa.
- Des équipements de loisirs variés (Base VTT, Rando-rail, golf, marche nordique, randonnées...)
- Un patrimoine bâti très présent en milieu rural

### ÊTES-VOUS PRÊT À RENOUER AVEC L'ESSENTIEL ?

BIENVENUE DANS NOS VALLÉES, CÔTEAUX, ET RIVIÈRES.  
BIENVENUE EN PAYS DE LUMBRES !

## FOCUS BASE D'ACCUEIL

### 2 DÉPARTS

- Office de Tourisme du Pays de LUMBRES
- Stade municipal de SENINGHEM

### SERVICES DISPONIBLES

Point accueil à Lumbres aux horaires d'ouverture. Panneau d'accueil et d'informations avec carte des parcours disponibles.

Douche, sanitaires, casiers et vestiaires (accessible 24h/24 par monnayeur).

Cartes des parcours disponibles à l'office ou sur support numérique sur [stationsdetrail.fr](http://stationsdetrail.fr)

#### Renseignements :

Office de Tourisme du Pays de Lumbres  
13, rue François Cousin, 62380 LUMBRES  
03.21.93.45.46  
[infotourisme@ccplumbres.fr](mailto:infotourisme@ccplumbres.fr)  
[pays-de-lumbres.com](http://pays-de-lumbres.com)

### DES PARCOURS ADAPTÉS À CHAQUE NIVEAU

- 2 boucles vertes
- 2 boucles bleues
- 1 boucle rouge

Test et vente de matériel bâtons de marche nordique



## CONSEILS SUR LA MARCHÉ NORDIQUE

- Conseil n°1** Prévoir de bonnes chaussures
- Conseil n°2** Avoir une tenue et un matériel adapté
- Conseil n°3** Bien s'hydrater
- Conseil n°4** Se préparer par une séance d'étirements
- Conseil n°5** Commencer progressivement
- Conseil n°6** Se familiariser avec le parcours et les kilomètres
- Conseil n°7** Emprunter les sentiers balisés pour garantir votre sécurité
- Conseil n°8** Rester vigilant quand vous passez par un croisement de route
- Conseil n°9** Si vous partez seul, informer votre entourage de votre itinéraire
- Conseil n°10** Respecter la nature, ne laissez aucune trace de votre passage

Participez au bon fonctionnement de la Station en nous faisant part de vos remarques afin de conserver au mieux la qualité de nos parcours.

MERCI !

## UN TERRITOIRE À DÉCOUVRIR EN MARCHANT !

EN PAYS DE LUMBRES, LE SPORT C'EST

# GRANDEUR NATURE

### GUIDE DES ITINÉRAIRES MARCHÉ NORDIQUE

## STAGES ET ATELIERS



La station offre aux pratiquants plusieurs ateliers à effectuer en autonomie :



FRANCHISSEMENT D'OBSTACLES



TECHNIQUE DE DESCENTE



CARDIO FRACTIONNÉ

Vous retrouvez ces ateliers sur la boucle du sentier, boucle d'initiation à la marche nordique.

Stages : d'initiation, de perfectionnement, encadré par un professionnel de la discipline vous découvrirez toutes les richesses et les bienfaits de la marche nordique.

Des séances personnalisées avec prêt de matériel.



## POUR UN SÉJOUR 100% NATURE

Le Pays de Lumbres, par sa grande diversité de paysages vous ouvre son terrain de jeu **GRANDEUR NATURE !**

Des stages de coaching trail, de la marche nordique, des parcours VTT et de course d'orientation vous attendent en pleine nature, de quoi vous concocter un package 100% sports de nature sur-mesure !

### UNE LARGE GAMME D'HÉBERGEMENTS.

Gîtes, chambres d'hôtes, campings, roulotte... autant de possibilités pour organiser votre séjour sur le territoire.

### UN CHOIX D'ACTIVITÉS DE PLEIN AIR VARIÉ.

En route pour le green afin de vous essayer au golf,

OU

Embarquez à bord d'un RandoRail pour une balade insolite à travers la campagne, Pour plus de sensations, laissez-vous guider par une Trotti-Trail, trottinette 100% électrique, 100% tout-terrain !

### DES SITES REMARQUABLES À VISITER.

Amateurs de vieilles mécaniques, partez en visite au musée des Brigades de l'Aa à la découverte de l'étonnante collection de véhicules anciens, Pour un retour aux sources dans ce qu'était la vie à la campagne en 1900, Alfred vous attend pour vous présenter son impressionnante collection d'objets anciens, Profitez d'une sortie ludique à la Maison du Papier et découvrez ce savoir-faire propre au territoire.

OU

Parcourez la Vallée de l'Aa à bord d'un autorail des années 50 ou d'une locomotive à vapeur pour un voyage dans le temps avec le Chemin de Fer Touristique de la Vallée de l'Aa !



EN PAYS DE LUMBRES, LE SPORT C'EST  
**GRANDEUR NATURE**



### STATION DE TRAIL EN PAYS DE LUMBRES : COLLINES D'OPALES

Grâce à la mise en place d'une station 100% dédiée au trail, le Pays de Lumbres a aujourd'hui tous les atouts pour séduire les sportifs occasionnels ou réguliers. 9 parcours balisés de 10 à 44 km, classés en 4 niveaux de difficulté pour un total de 220 km vous sont proposés afin de découvrir de nouveaux horizons dans les meilleures conditions.  
**Base d'accueil :** Office de Tourisme du Pays de Lumbres et Stade municipal de Seninghem.  
**Equipements :** Douches, sanitaires, casiers et vestiaires (24h/24, par monnaieur)

### BASE VTT FFCT PAYS DE LUMBRES / COLLINES D'OPALE

Au cœur du Parc Naturel Régional des Caps et Marais d'Opale, le Pays de Lumbres vous étonnera par la diversité et la qualité de ses paysages rythmés par une alternance de vallées et de plateaux entre prairies, forêts et cours d'eau.

13 circuits de 11 à 74 km, classés en 4 niveaux de difficulté pour un total de 450 km, à pratiquer en famille ou entre sportifs à la recherche de sensations fortes !

**Base d'accueil :** Office de Tourisme du Pays de Lumbres  
**Equipements :** Point de lavage, gonflage, réparations de vélos, douches, sanitaires, casiers et vestiaires (24h/24, par monnaieur)

### RANDONNÉES

Le Pays de Lumbres, par sa grande diversité de paysages vous offre une large palette d'itinéraires, en tout ce sont 20 sentiers de randonnée, de 2 à 18 km, qui vous sont proposés, en partenariat avec la Fédération Française de Randonnée Pédestre. Retrouvez chaque itinéraire à l'Office de Tourisme du Pays de Lumbres.

### COURSE D'ORIENTATION

Véritable sport de nature, venez tester nos parcours pour cette course tout-terrain en pleine nature sur le site de la Poudrerie d'Esquerdes ou du bois de Nielles-Les-Bléquin. Les cartes sont disponibles à l'Office de Tourisme du Pays de Lumbres.

ENDURANCE  
TECHNIQUE  
DISTANCE  
RÉGULARITÉ

EN PAYS DE LUMBRES, LE SPORT C'EST  
**GRANDEUR NATURE**

**Office de Tourisme du Pays de Lumbres**  
En moyenne saison :  
Du mardi au vendredi : 9h - 12h / 14h - 17h  
Le samedi : 10h - 12h  
Le dimanche : 10h - 12h / 15h - 18h  
Juillet/août :  
Du lundi au vendredi 9h-12h / 14h-18h  
Les samedi et dimanche 10h-12h / 15h-18h

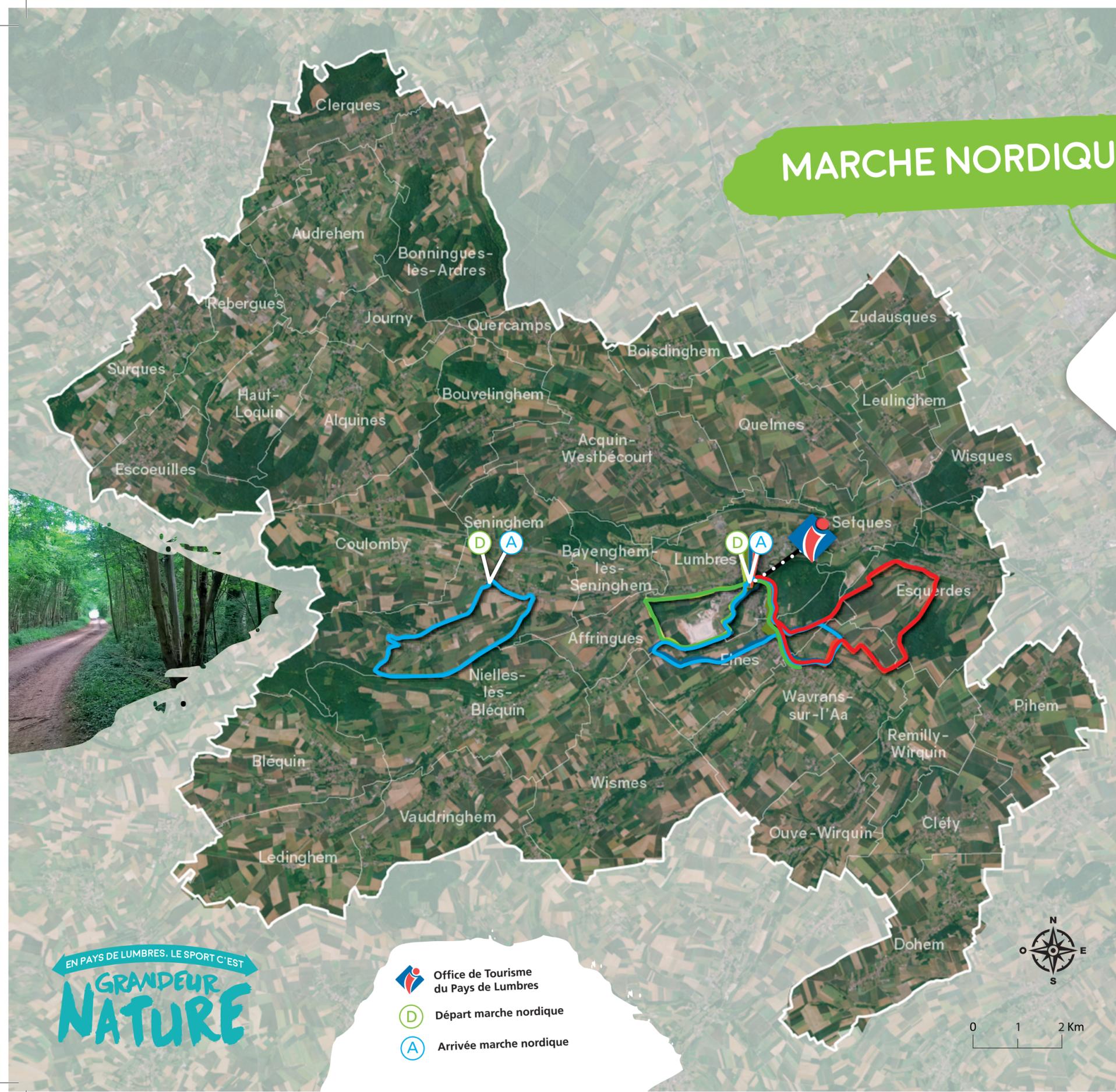
13, rue François Cousin  
62380 LUMBRES  
03.21.93.45.46  
[infotourisme@ccplumbres.fr](mailto:infotourisme@ccplumbres.fr)  
[www.pays-de-lumbres.com](http://www.pays-de-lumbres.com)

**Communauté de Communes du Pays de Lumbres**  
Du lundi au vendredi : 08h30 - 12h / 13h30 - 17h  
1, Chemin du Pressart  
62380 LUMBRES  
03.21.12.94.94  
[www.cc-paysdelumbres.fr](http://www.cc-paysdelumbres.fr)



RÉGULARITÉ DISTANCE  
ENDURANCE TECHNIQUE

# MARCHE NORDIQUE EN PAYS DE LUMBRES



- 📍 **BOUCLE DU SENTIER - 6 KM - 24 M**  
 Un parcours en toute simplicité, vous permettant de vous initier à la marche nordique. Tout au long de ce parcours, vous pourrez vous perfectionner à travers les ateliers d'entraînements.
- 📍 **BOUCLE DE LA CRAIE - 6.8 KM - 62 M**  
 Une boucle accessible alternant les paysages dans les bois et offrant une belle vue sur les carrières de craie, avant de redescendre sur la ville de Lumbres.
- 📍 **BOUCLE DES GRANDS CHAMPS - 9.9 KM - 120M**  
 Au départ de Seninghem, ce parcours vous offre une belle escapade à travers la campagne lumbroise. En milieu de parcours, vous prendrez de la hauteur et pourrez profiter d'une magnifique vue sur la vallée.
- 📍 **BOUCLE DE LA VALLÉE - 12.9 KM - 163 M**  
 Une boucle plus technique pour ce circuit, au coeur de la vallée de l'Aa. Après une montée le long des coteaux, ce parcours vous plongera au coeur de la vallée de l'Aa avec une succession de paysages aussi riches que variés.
- 📍 **BOUCLE DU MONT - 14.9 KM - 194M**  
 Immersion totale dans la nature, pour cette boucle offrant des panoramas à couper le souffle entre paysage dans les bois et découverte remarquable des coteaux de Wavrans sur l'Aa, réserve naturelle nationale.

🚶 TRÈS FACILE
🚶 FACILE
🚶 DIFFICILE

EN PAYS DE LUMBRES, LE SPORT C'EST  
**GRANDEUR NATURE**

- Office de Tourisme du Pays de Lumbres
- D Départ marche nordique
- A Arrivée marche nordique

Sources : IGN BDEXPRESS - AUD - PPIGE ORTHO 2015 - Réalisation AUD Octobre 2018 - © Tous droits réservés - Reproduction et diffusion interdites

### LES PETITS + À PROXIMITÉ...

- Restauration
- Gîtes de séjours
- Hôtels
- Chambres d'hôtes
- Campings
- Camping cars

Plus d'infos sur [www.pays-de-lumbres.com](http://www.pays-de-lumbres.com)

Partagez vos émotions sur la page de l'Office de Tourisme du Pays de Lumbres.