

EVASION
ENDURANCE
BIEN-ÊTRE
GRANDEUR
NATURE
EN PAYS DE LUMBRES, LE SPORT C'EST

UN TERRITOIRE À
DÉCOUVRIR EN MARCHANT



EVASION
ENDURANCE
BIEN-ÊTRE

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
 www.pays-de-lumbres.com

Communauté de Communes du Pays de Lumbres
 Du lundi au vendredi : 8h30 - 12h / 13h30 - 17h

1, Chemin du Pressart
 62380 LUMBRES
 03.21.12.94.94
 www.cc-paysdelumbres.fr

CONSEILS SUR LA RANDONNÉE

- CONSEIL N°1 Prévoir de bonnes chaussures
- CONSEIL N°2 Avoir une tenue et un matériel adaptés
- CONSEIL N°3 Avoir dans son sac : trousse de secours, encas, téléphone...
- CONSEIL N°4 Se préparer par une séance d'étirements
- CONSEIL N°5 Bien s'hydrater et s'alimenter avant et après la randonnée
- CONSEIL N°6 Se familiariser avec le parcours et les kilomètres
- CONSEIL N°7 Empruntez les sentiers balisés pour garantir votre sécurité
- CONSEIL N°8 Restez vigilant quand vous passez par un croisement de route
- CONSEIL N°9 Si vous partez seul, informez votre entourage de votre itinéraire
- CONSEIL N°10 Respectez la nature, ne laissez aucune trace de votre passage

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

MERCI!



EN PAYS DE LUMBRES, LE SPORT C'EST

GRANDEUR NATURE



STATION DE TRAIL PAYS DE LUMBRES / COLLINES D'OPALE

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 : Douche, sanitaires, casiers et vestiaires (24h/24, par monayeur)

BASE VTT FFCT PAYS DE LUMBRES / COLLINES D'OPALE

Au coeur 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 monayeur)

STATION NORDIK WALK COLLINES D'OPALE / PAYS DE LUMBRES

Accessible à tous, le Pays de Lumbres vous invite à venir découvrir cette discipline en plein essor pour renouer avec la nature, chacun à son propre rythme. 5 parcours balisés de 6 à 15 km, classés en 3 niveaux de difficulté pour un total de 50,5 km pour vous faire plaisir sur le territoire du Pays de Lumbres.

SENTIERS ÉQUESTRES

Le Pays de Lumbres, terre d'accueil du tourisme équestre, avec 3 parcours balisés de 15 à 55 km sur un total de 101km pour découvrir le territoire dans les meilleures conditions. Retrouvez chaque itinéraire à l'Office de Tourisme du Pays de Lumbres.

BASE D'ACCUEIL

Au total ce sont **15 COMMUNES** concernées par nos départs de randonnées : Acquin-Westbécourt, Affringues, Alquines, Audrehem, Bonningues-les-Ardres, Bouvelinghem, Clerques, Elnes, Escoeuilles, Esquerdes, Lumbres, Nielles-les-Bléquin, Seninghem, Wavrans-sur-l'Aa et Zudausques.

SERVICES DISPONIBLES

- Point accueil à l'Office de Tourisme du Pays de Lumbres aux horaires d'ouverture
- Panneau d'accueil et d'informations avec carte des parcours disponibles dans les villages
- Douche, sanitaires, casiers et vestiaire (accessible 24h/24 par monayeur)

Cartes des sentiers disponibles à l'office de tourisme ou sur support numérique sur simple demande via infotourisme@ccplumbres.fr

RENSEIGNEMENTS :

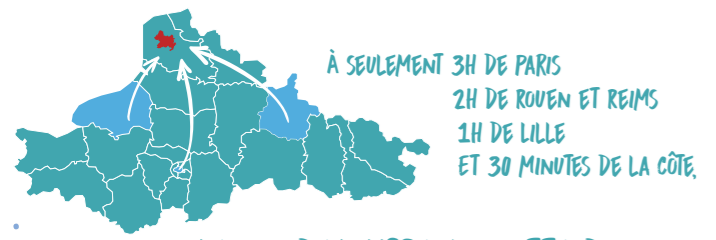
Office de Tourisme du Pays de Lumbres
 13, rue François Cousin, 62380 LUMBRES
 Tél. 03 21 93 45 46 - infotourisme@ccplumbres.fr
www.pays-de-lumbres.com

DES PARCOURS ADAPTES A CHAQUE NIVEAU

- 9 parcours « bleus » (- de 9 km)
- 10 parcours « verts » (+ de 9 km)



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



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

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

Le Pays de Lumbres, terre d'accueil des randonneurs !
 Au total ce sont 20 parcours balisés, de 1,3 à 17,4 km sur un total de 154km qui vous attendent afin de découvrir de nouveaux horizons dans les meilleures conditions.

Le Pays de Lumbres vous offre un panel de paysages variés avec alternance de vallées, plateaux, prairies, forêts et cours d'eau. propices au dépaysement.

LES PETITS + 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 (Station de Trail, Base VTT, Rando-rail, Golf, Marche Nordique, Randonnées...).
- Un patrimoine bâti très présent en milieu rural.

ÊTES-VOUS PRÊT À RENOUER AVEC L'ESSENTIEL ?

ALORS BIENVENUE CHEZ NOUS,
 DANS NOS VALLÉES, CÔTEAUX, ET RIVIÈRES,
 BIENVENUE EN PAYS DE LUMBRES !

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...
 autant de possibilités pour organiser votre séjour sur le territoire.

UN CHOIX D'ACTIVITÉS DE PLEIN AIR VARIÉ

En route pour le green pour tester l'AA Saint-Omer Golf Club

OU
 Embarquez à bord d'un randorail pour une balade insolite à travers la campagne. Pour plus de sensations, laissez-vous guider par une sortie en trotti-trail, trottinette 100 % électrique, 100 % tout terrain !

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.



RANDONNÉES À THÈME

Le Pays de Lumbres, dans le cadre de son programme d'animation estival, organise chaque année des randonnées à thème pour découvrir le territoire de façon ludique et originale :

- Randonnées à la ferme chez M. Croquelois, éleveur de cerfs
- Au musée, Rando Photo, Sophrologie, gourmande...

À CHAQUE NOUVELLE SAISON SA NOUVELLE THÉMATIQUE !

Le Pays de Lumbres c'est aussi de la marche nordique accompagnée de notre coach pour une découverte de la discipline avec au programme :

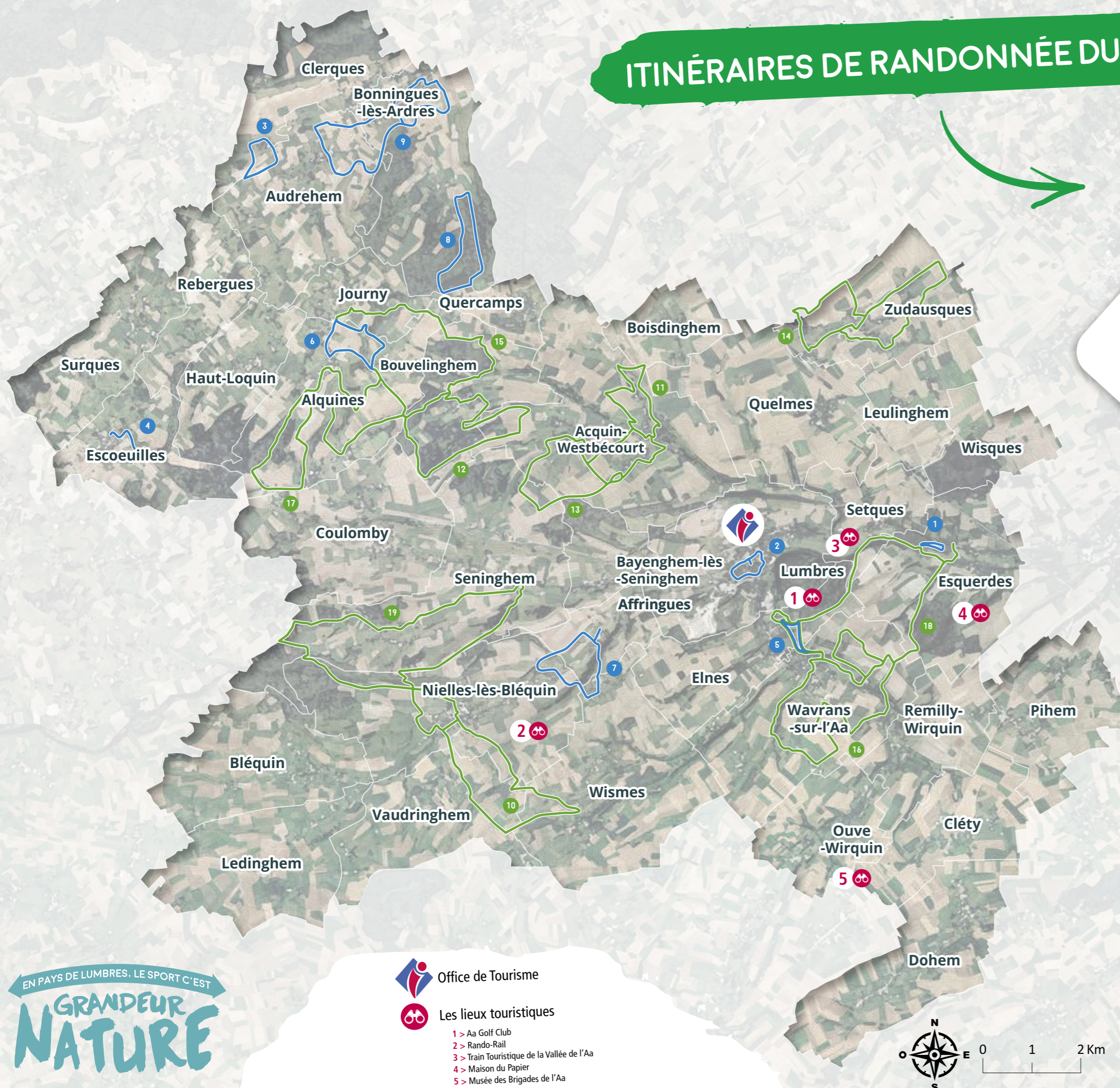
- Exercices d'échauffements
- Parcours à travers notre campagne
- Exercices d'étirements

PETIT +
 À CHAQUE SORTIE,
 DES BÂTONS DE MARCHÉ VOUS SONT FOURNIS.



EVASION
 ENDURANCE
 BIEN-ÊTRE

ITINÉRAIRES DE RANDONNÉE DU PAYS DE LUMBRES



- 1 **POUDRERIE D'ESQUERDES - 1.3 KM**
ESQUERDES (La Poudrerie)
- 2 **BALADE DANS LUMBRES - 2.3 KM**
LUMBRES (Office de Tourisme)
- 3 **BALADE STE THÉRÈSE - 2.5 KM**
CLERQUES (Chapelle Ste Thérèse)
- 4 **AU PAYS DE LA CRAIE - 2.5 KM**
ESCOEUILLES (Place du Marais)
- 5 **SENTIER DES GENÉVRIERS - 3 KM**
ELNES (Impasse des Peupliers) ou
WAVRANS-SUR-L'AA (rue du Vert Gazon)
- 6 **L'ECLIETTE - 4.6 KM**
ALQUINES (Place)
- 7 **LES GRANDS CAMPS DE COEURLU - 4.9 KM**
AFFRINGUES (Place)
- 8 **LA BOTTE DE TOURNEHEM - 5.4 KM**
BONNINGUES-LES-ARDRES (Rte de Quercamps)
- 9 **LA LIGNE D'ANVIN - 8.8 KM**
AUDREHEM (Salle des Fêtes)

- 10 **LE MONT DE DRIONVILLE - 9.2 KM - NIELLES-LES-BLÉQUIN (Place)**
- 11 **LE NORDAL - 9.3 KM - ACQUIN-WESTBECOURT (Place)**
- 12 **LES FASCINES - 9.4 KM - BOUVELINGHEM (Place de l'Église)**
- 13 **LE VAL D'ACQUIN - 9.4 KM - ACQUIN-WESTBÉCOURT (Place)**
- 14 **LES HAMEAUX - 10.8 KM - ZUDAUSQUES (Église)**
- 15 **LES 4 BOIS - 12.1 KM - BOUVELINGHEM (Place de l'Église)**
- 16 **LE MONT DU GÉANT - 13 KM - WAVRANS-SUR-L'AA (Place)**
- 17 **LE MONT VERT - 13 KM - ALQUINES (Place)**
- 18 **LES CÔTEAUX DE L'AA - 13.1 KM - ESQUERDES (Place de la Mairie)**
- 19 **LES CHAPELLES - 17.4 KM - SENINGHEM (La Chapelle)**

LÉGENDE CARTE

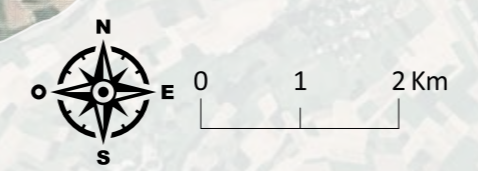
- Parcours de moins de 9 km
- Parcours de plus de 9 km

LÉGENDE BALISAGE:

	BONNE DIRECTION	TOURNER A DROITE	TOURNER A GAUCHE	MAUVAISE DIRECTION
GR				
GRP				
PR				

EN PAYS DE LUMBRES. LE SPORT C'EST
GRANDEUR NATURE

- Office de Tourisme
- Les lieux touristiques
- 1 > Aa Golf Club
 - 2 > Rando-Rail
 - 3 > Train Touristique de la Vallée de l'Aa
 - 4 > Maison du Papier
 - 5 > Musée des Brigades de l'Aa



Sources : IGN BDEXPRESS - AUD - PPIGE ORTHO 2015 - Réalisation AUD - Mai 2019 © Tous droits réservés - Reproduction et diffusion interdites.

LES PETITS + A PROXIMITÉ...

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

Plus d'infos sur www.pays-de-lumbres.com

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