

# *Évasion active au grand air version Hauts-de-France*

## VOYAGE DE PRESSE

Du 3 au 5 juin 2026



*La générosité naturelle*  
Generous by nature



**Hauts-de-France**  
Tourisme



Voyage de presse  
Du 3 au 5 juin 2026  
*Évasion active au grand air  
version Hauts-de-France*

*Quand le mouvement devient une source de ressourcement.  
Et si le tourisme pouvait aussi passer par le corps, le souffle, le  
mouvement ? En Hauts-de-France, nous proposons une autre  
manière de se ressourcer : active, immersive, connectée aux  
éléments naturels. Ici, l'expérience touristique se vit au rythme du  
vent, de l'eau, des marées et des grands espaces.  
Marcher, glisser, pédaler, naviguer... autant de façons de ralentir  
mentalement tout en mettant le corps en mouvement.*

3 jours pour ralentir, respirer et retrouver son énergie.  
Nous vous invitons à expérimenter un tourisme de ressourcement où chaque  
activité devient une manière de se reconnecter à soi, à la nature, au grands  
espaces. Une immersion régénératrice en Hauts-de-France pour retrouver  
son souffle, réveiller les sensations et repartir plus léger.

Pendant 3 jours, vous vivrez des activités signatures des Hauts-de-France  
dans des lieux signatures de la région.

L'objectif : ressentir pleinement les bienfaits d'un ressourcement physique et  
mental, dans des paysages ouverts qui favorisent  
l'apaisement, le mouvement et la liberté.

Chaque expérience a été pensée comme  
un moment d'immersion active favorisant :

- le relâchement mental
- la revitalisation physique, revitaliser le corps
- la respiration, retrouver une respiration plus ample
  - la reconnexion au vivant
  - le sentiment de liberté.

# AU PROGRAMME



*Bain marin revitalisant*  
Longe-Côte

Page 5



*Pause ressourçante*  
Déjeuner au grand air

Page 6



*Bain de nature et respiration*  
Marche «Sentier d'accès à la mer »

Page 7



*Pause contemplative*  
*et de convivialité iodé*  
face à la Baie de Somme

Page 8



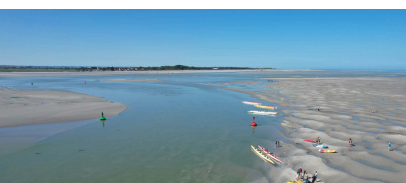
*Bain de liberté porté par le vent*  
Char à voile

Page 9



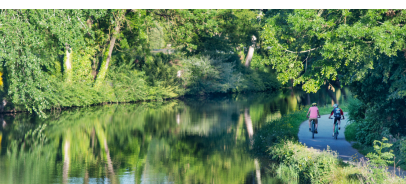
*Pause reprise d'énergie*  
Déjeuner face à au littoral

Page 10



*Bain de silence et contemplation*  
Pirogue

Page 11



*Bain d'oxygène*  
Échappée à vélo sur la véloroute de  
la Somme

Page 12



*Pause ressourçante*  
Déjeuner avec vue sur la vallée

Page 13

# Bain marin revitalisant Longe-Côte

 Fort-Mahon-Plage

Activité créée dans les Hauts-de-France par Thomas Wallyn, le longe-côte est une marche en mer guidée par le rythme des vagues. Dans l'eau, le corps se remet naturellement en mouvement, la respiration s'approfondit et l'attention se recentre sur les sensations essentielles.

## BÉNÉFICES / RESENTIS :

- Revitalisation physique
- Énergie retrouvée
- Respiration profonde
- Relâchement du stress
- Sensation de liberté
- Connexion immédiate aux éléments naturels



# Pause ressourçante

## Déjeuner au grand air

 *Restaurant La Base du Sud*  
Quend-Plage

Ce moment de pause dans les dunes de Quend prolonge l'immersion nature dans un environnement apaisant et ouvert sur les paysages du littoral.



### BÉNÉFICES / RESSENTIS :

- Pause récupératrice
- Respiration mentale
- Apaisement sensoriel
- Sensation d'espace

# Bain de nature et respiration

## Marche «Sentier d'accès à la mer»



Saint-Quentin-en-Tourmont

À travers dunes, pins et paysages emblématiques de la Baie de Somme, cette marche guidée invite à ralentir et à retrouver un rythme naturel.



### BÉNÉFICES / RESENTIS :

- Apaisement mental
- Reconnexion à la nature
- Respiration profonde
- Sensation d'immersion
- Retour au calme intérieur



# Pause contemplative et de convivialité iodée face à la Baie de Somme



Hôtel Cap Hornu

Saint-Valery-sur-Somme

Face à la baie, entre prés salés, marées et lumière, ce lieu favorise la récupération physique et mentale. Le paysage agit ici comme une respiration visuel, les lumières de la Baie de Somme.



## BÉNÉFICES / RESENTIS :

- Récupération physique
- Apaisement émotionnel
- Contemplation
- Sensation d'espace et de calme
- Détente profonde

# Bain de liberté, porté par le vent Char à voile

 Fort-Mahon-Plage



Glisser sur le sable porté par le vent : une activité signature des Hauts-de-France. Le corps s'engage et l'esprit se concentre uniquement sur l'instant présent.



## BÉNÉFICES / RESSENTIS :

- Sensation de liberté
- Montée d'énergie
- Concentration positive
- Adrénaline douce
- Déconnexion mentale



# Pause reprise d'énergie

## Déjeuner face au littoral



Restaurant La Terrasse  
Fort-Mahon-Plage

Un moment de récupération face au littoral autour de la cuisine du chef Jackie Masse.



**BÉNÉFICES / RESSENTIS :**

- Réconfort
- Pause régénérante
- Détente

# Bain de silence

## Pirogue, navigation douce



Baie de Somme

Navigation douce au rythme de l'eau et des marées pour une immersion silencieuse dans la réserve naturelle nationale Baie de Somme, entre terre et mer. Le mouvement lent favorise l'attention au paysage, aux sons naturels et au moment présent.



### BÉNÉFICES / RESENTIS :

- Calme intérieur
- Reconnexion au vivant
- Sensation de fluidité
- Apaisement profond

# Bain d'oxygène Échappée à vélo



Véloroute Vallée de la Somme

Au fil de la vallée de la Somme au coeur du Parc naturel régional Baie de Somme Picardie Maritime, le vélo devient une manière douce et active d'habiter le paysage favorise la respiration et le relâchement mental.



## BÉNÉFICES / RESENTIS :

- Respiration amplifiée
- Sensation de fluidité
- Déconnexion mentale
- Énergie douce
- Reconnexion au corps
- Impression de liberté



# Pause ressourçante

## Déjeuner avec vue sur la vallée

 **Restaurant Le Saltimbanque**  
Eaucourt-sur-Somme



La pause au Saltimbanque prolonge l'expérience de la vallée autrement : par le goût, la convivialité et l'ancrage local. Le repas devient un temps de récupération, où l'on ralentit, on savoure, et l'on reprend de l'énergie en douceur.



### BÉNÉFICES / RESENTIS :

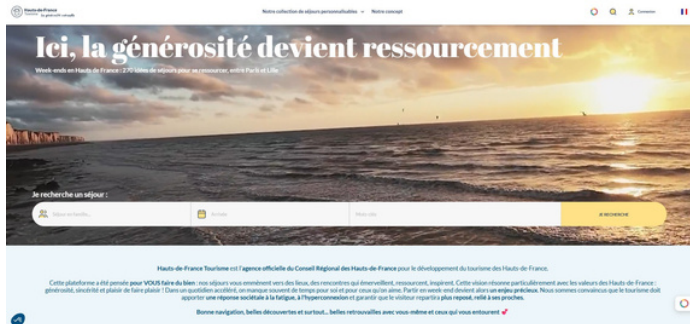
- Récupération après l'effort
- Plaisir simple et gourmand
- Moment de convivialité
- Reconnexion au terroir
- Énergie retrouvée

# ACTUALITÉS HAUTS-DE-FRANCE TOURISME



## LA PLATEFORME

[WWW.WEEKEND-HAUTSDEFRANCE.COM](http://WWW.WEEKEND-HAUTSDEFRANCE.COM)

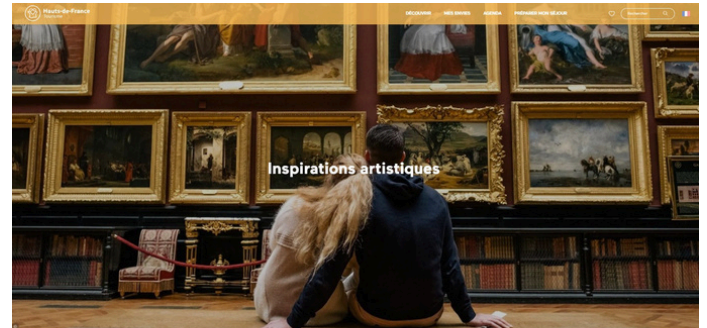


La mission de Hauts-de-France Tourisme est de proposer des expériences mêlant évasion, émerveillement et ressourcement. Avec **270 idées de week-ends entre Paris et Lille**, elle invite à redécouvrir les Hauts-de-France à travers des escapades de proximité, accessibles et régénérantes.



## LE SITE PORTAIL

[WWW.TOURISME-EN-HAUTSDEFRANCE.COM](http://WWW.TOURISME-EN-HAUTSDEFRANCE.COM)



**300 idées d'articles pour explorer les Hauts-de-France selon ses envies de ressourcement.** Des découvertes près de chez soi, des escapades à la journée et des parenthèses d'évasion douce, à vivre seul, en couple, en famille ou entre amis, pour ralentir, se reconnecter à l'essentiel et réenchanter le quotidien.



## LE MAGAZINE ESPRIT HAUTS-DE-FRANCE N°9

À l'heure où l'on ressent le besoin de ralentir, de se reconnecter à l'essentiel et de vivre des expériences plus authentiques, le tourisme de proximité s'impose comme une nouvelle manière de voyager. Sans partir loin, il offre la possibilité de prendre le temps, de respirer et de se ressourcer durablement.

Pensé comme une parenthèse inspirante, le magazine Esprit Hauts-de-France invite à se ressourcer au cœur de nos grands espaces naturels, à renouer avec soi-même à travers l'émerveillement et la beauté des lieux, et à partager en famille des instants simples qui se transforment en souvenirs.

Sortie du numéro 9 : juin 2026

## esprit HAUTS-DE-FRANCE

N°9

Respirer l'immenité des Dunes de Flandre, labellisées Grand Site de France | S'émerveiller | Vibrer avec les lumières de la baie de Somme | Nourrir sa curiosité au Lam | Réveiller son âme d'aventurier sur les traces de Stevenson | Entrer dans la légende du Paris-Roubaix | Se relier à notre histoire partagée avec le Canada | Bains de jardins pour reconnecter ses sens | Explorer les trésors de l'Art déco | Pique-niquer au Champagne | Savourer la cuisine de partage de nos chefs primés | Calais, parc d'attractions à ciel ouvert | La convivialité au cœur de la Route de la Bière en métropole Lilloise | Week-end entre filles au Touquet | Pauses ressourçantes en Côte d'Opale | Des surprises pour ceux que vous aimez...



La générosité naturelle  
Generosity by nature



Abonnez-vous gratuitement au magazine

[www.tourisme-en-hautsdefrance.com/abonnez-vous-au-magazine-annuel-esprit-hauts-de-france](http://www.tourisme-en-hautsdefrance.com/abonnez-vous-au-magazine-annuel-esprit-hauts-de-france)

Retrouvez toute l'actualité du tourisme des Hauts-de-France sur le site [hautsdefrancetourisme.pro](http://hautsdefrancetourisme.pro) - **ESPACE PRESSE**

# NOTES



### **CONTACTS PRESSE**

Claire HUNTZ – Hauts-de-France Tourisme  
[claire.huntz@hautsdefrancetourisme.com](mailto:claire.huntz@hautsdefrancetourisme.com)

Tél.: 06 63 32 05 07

Maxime Truffaut – Hauts-de-France Tourisme  
[maxime.truffaut@hautsdefrancetourisme.com](mailto:maxime.truffaut@hautsdefrancetourisme.com)

Tél.: 06 64 56 10 24

Agence presse RevolutionR

Gauthier VIVANT – [gvivant@revolutionr.com](mailto:gvivant@revolutionr.com) Tél.: 06 38 51 75 27