

PROGRAMME  
VOYAGE DE PRESSE IMMERSIF EN REGION HAUTS-DE-FRANCE  
**“Evasion active au grand air version Hauts-de-France”**  
Du 3 au 5 juin 2026

---

*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.

**Mercredi 3 juin 2026**

## **Respirer**

Arrivés à 9h14 en gare de Noyelles sur mer, les premières immersions ouvrent le voyage en douceur: respirer pleinement, retrouver son souffle, s'ouvrir aux éléments et ralentir au grand air pour se reconnecter à la nature, apaiser le mental et entrer peu à peu dans le paysage.

**9h45 – 11h45 — Bain marin revitalisant : Longe-côte**

### **A 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 / ressentis**

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



### **13h00 — Pause ressourçante**

#### **Déjeuner au grand air à La Base du Sud**

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

### **15h00 – 17h30 — Bain de nature et respiration**

#### **Marche « accès à la mer »**

#### **A Fort-Mahon-Plage**

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

La calèche offre une approche plus contemplative et accessible du territoire.

#### **Bénéfices / ressentis**

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



## 18h00 — Pause contemplative face à la baie

### Installation à Hôtel Cap Hornu

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 visuelle permanente

#### Bénéfices / ressentis

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



## 19h30 — Pause détente et convivialité

### Dîner face à la mer à Hôtel Cap Hornu

Cuisine bistronomique fraîche et faite maison dans une ambiance tournée vers le partage et le plaisir simple.

#### Bénéfices / ressentis

- Chaleur humaine
- Réconfort
- Plaisir sensoriel
- Moment de partage

### 21h15 : sortie surprise

À la découverte des lumières de l'artiste Alfred Manessier au Crotoy, avec Olivier Hernandez.

**Jeudi 4 juin 2026**

## **Se sentir vivant**

Cette deuxième journée invite à faire le plein d'énergie et goûter à la liberté, en se laissant porter par les éléments pour réveiller les sensations et libérer l'esprit. Une journée portée par l'énergie du vent, le mouvement et les grands espaces. Entre mer et baie, cette immersion active invite à ressentir pleinement les éléments naturels et à retrouver une sensation de liberté physique et mentale.

**9h30 – 12h30 — Bain de liberté porté par le vent**

### **Char à voile**

#### **A Fort-Mahon-Plage**

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

#### **Bénéfices / ressentis**

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



### **13h00 — Pause *Reprise d'énergie***

#### **Déjeuner à La Terrasse**

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

#### **Bénéfices / ressentis**

- Réconfort
- Pause régénérante
- Détente

### **14h30 – 17h30 — 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 baie. Le mouvement lent favorise l'attention au paysage, aux sons naturels et au moment présent.

#### **Bénéfices / ressentis**

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



### **18h30 – Repos à l'Hôtel les Pilotes face à la Baie de Somme**

#### **20h00 — Pause ressourçante**

#### **Dîner au restaurant Pompette**

Une soirée conviviale pour prolonger les échanges dans une ambiance simple et détendue

#### **Bénéfices / ressentis**

- Lien social
- Relaxation
- Partage
- Fin de journée apaisé

---

**Vendredi 5 juin 2026**

**Se reconnecter au rythme naturel**

Cette dernière journée prolonge les bienfaits du voyage au rythme apaisant de la vallée de la Somme : retrouver son souffle, se recentrer en mouvement et repartir allégé.

**10h00 – 12h30 — Bain d’oxygène**

**Véloroute Vallée de Somme (cyclotourisme), itinérance douce.**

Au fil de la vallée de la Somme, le vélo devient une manière douce d’habiter le paysage.

Le rythme régulier du pédalage favorise la respiration, l’observation et le relâchement mental.

**Bénéfices / ressentis**

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



## 12h30 – 14h00 — Pause ressourçante

### Déjeuner au Saltimbanque avec vue sur la vallée

La pause au Saltimbanque prolonge l'expérience de la vallée 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. Au Saltimbanque, chaque détail est pensé pour que l'on ait simplement envie de s'installer et de profiter du moment.

### Bénéfices / ressentis

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



## FIN DU VOYAGE DE PRESSE

Départ Abbeville : 15h54

---

## VOS CONTACTS PRESSE

### **Claire Huntz – Hauts-de-France Tourisme**

[claire.huntz@hautsdefrancetourisme.com](mailto:claire.huntz@hautsdefrancetourisme.com)

Tél. : +33 (0)6 63 32 05 07

### **Maxime Truffaut – Hauts-de-France Tourisme**

[maxime.truffaut@hautsdefrancetourisme.com](mailto:maxime.truffaut@hautsdefrancetourisme.com)

Tél. : +33 (0)6 64 56 10 24

### **Agence presse RevolutionR**

Gauthier Vivant — [gvivant@revolutionr.com](mailto:gvivant@revolutionr.com)

Tél. : +33 (0)6 38 51 75 27

<https://www.hautsdefrancetourisme.com>

[Week-end en Hauts-de-France - Site Officiel](#)

*Generous by nature*



**Hauts-de-France**  
Tourisme