



DESTINATION
Cœur de
Flandre



Le
magazine
qui **dépotje**

PRINTEMPS - ÉTÉ 2025
WWW.COEURDEFLANDRE.FR

Édito

“

Chers amis du Cœur de Flandre,

Les journées de froid hivernal s'éloignent petit à petit pour laisser place à un soleil réconfortant qui s'installe dans nos cités authentiques, sur nos monts et dans nos paysages verdoyants.

Dans notre petit pays, il y a une multitude d'aventures à vivre. Ce ne sont donc pas les activités qui manquent. Que ce soit au cours de votre trail matutinal à l'ombre des ailes d'un moulin, accompagné par le doux chant des oiseaux ; à vélo, lors d'un pique-nique ou d'une guinguette en dégustant une délicieuse bière* locale achetée dans une brasserie régionale ; en admirant le coucher de soleil, en famille, après une longue et belle promenade sur nos chemins escarpés... Chacun y trouve son compte. Les passionnés d'art et de culture seront aussi ravis par la nouvelle exposition du musée de Flandre autour des maîtres et complices Brueghel et Van Balen.

Ce sont des petits moments de bonheur qui rendent vos vacances ou vos journées d'aventure si spéciales et uniques.

Vous pouvez explorer la région à vélo, à pied, en voiture et depuis peu avec le réseau de transport en commun Hop Bus. Les villes principales sont facilement accessibles en train.

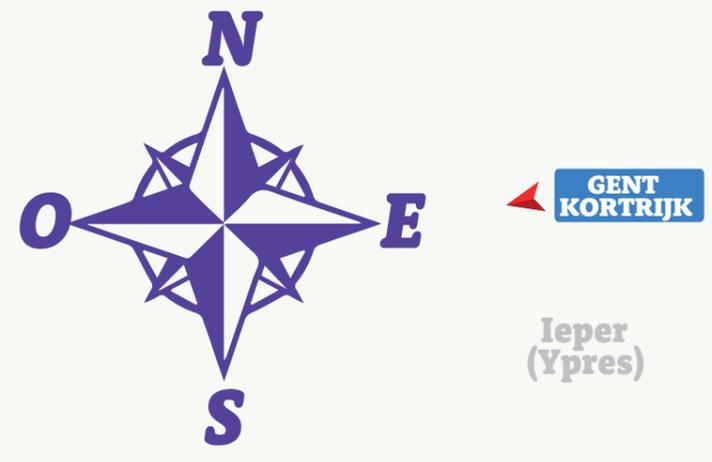
Poursuivez votre lecture, laissez-vous inspirer et embarquer dans notre magnifique région.
Au plaisir de vous accueillir !

César Storet
Président de la SPL Destination Cœur de Flandre

SPL Destination Cœur de Flandre - Le magazine - Office de Tourisme Cœur de Flandre
Numéro 21 - mai 2025
Directeur de la publication : César STORET, Président de la SPL Destination Cœur de Flandre - Responsable d'édition : Fabien JANSEN, Directeur Général de la SPL Destination Cœur de Flandre - Rédaction et conception graphique : Service Communication, SPL Destination Cœur de Flandre. Photos : Céline Deberdt, Floriane Lamaire, Mathilde Vanderbeken - Destination Cœur de Flandre / Résonance. Les dates des événements présents dans ce magazine sont susceptibles d'être modifiées en fonction de l'actualité. L'agenda mis à jour est disponible sur www.coeurdeflandre.fr/agenda. Impression : Nord Imprim, Steenvoorde - Impression sur du papier recyclé à 7 000 exemplaires



Pas-de-Calais



BELGIQUE



Béthune

Aire-sur-la-Lys

Béthune



Terdeghem



Boeschèpe



Steenwerck



Sainte-Marie-Cappel



Bailleul

Sommaire

Les beaux jours sont là et avec eux, l'envie de parcourir le Cœur de Flandre se fait plus forte. Cela tombe bien, nous avons le programme qu'il faut vous ! Pour le découvrir, faites ce test et découvrez lequel est fait pour vous.

Dans mon sac à dos, il y a :

- **A** • Une gourde et une paire de baskets, prêt(e) pour toutes les aventures.
- **B** • Un guide touristique ou un roman historique pour s'imprégner du lieu.
- **C** • Un jeu de cartes et des encas pour occuper tout le monde sur la route.
- **D** • Un carnet pour noter les meilleures adresses et goûter à tout.
- **E** • Un sachet de graines ou mon appli pour reconnaître les plantes rencontrées.

Quel est l'événement que je ne veux manquer sous aucun prétexte en Cœur de Flandre cette année ?

- **A** • Le Tour de France.
- **B** • L'exposition Brueghel et Van Balen au musée de Flandre.
- **C** • Le Festival En Nord Beat pour bouger et danser même avec les enfants.
- **D** • Le Festival de la Gastronomie Flamande.
- **E** • La Transhumance Berthénoise.

Quand je reviens de vacances, je ramène toujours :

- **A** • Une carte de rando de mes plus belles balades.
- **B** • Le ticket de ma visite d'un lieu emblématique.
- **C** • Les photos des sourires de mes enfants, bien heureux de passer du temps en famille et loin de l'école !
- **D** • Des spécialités locales à faire découvrir à mes collègues.
- **E** • Un herbier que j'ai fabriqué au fil de mes cueillettes pour me rappeler la flore locale.

Dans ma playlist des vacances, il y a :

- **A** • Eye of the tiger : de la musique rythmée qui me motive à bouger !
- **B** • Un podcast sur l'histoire pour éveiller ma curiosité.
- **C** • Ah les crocro - les crocodiles : des comptines à chanter en famille.
- **D** • Une playlist ? Pas pour moi, je suis trop occupé(e) à savourer des gourmandises pour écouter de la musique.
- **E** • Chants d'oiseaux et bruits du vent : les sons de la nature pour me détendre.

Si j'étais un proverbe :

- **A** • « Rien ne sert de courir, il faut partir à point » (oui, enfin, quand même, quand il s'agit de faire du trail, courir c'est bien aussi)
- **B** • « Les paroles s'envolent, les écrits restent » (et puis les oeuvres d'art, les monuments aussi, ça reste ! Et c'est hyper intéressant.)
- **C** • « Il faut tout un village pour élever un enfant. » (et aussi un bon goûter !)
- **D** • « Bien manger, c'est le début du bonheur » (surtout en terrasse avec les copains !)
- **E** • « La nature fait bien les choses » (jolis paysages, fleurs colorées, petites bestioles rigolotes, il y a de la magie en chaque chose !)

Vous avez plus de réponses...

A - Vous êtes un sportif !

A pied ou à vélo, vous êtes à l'aise dans vos baskets. Toujours partant(e) pour une rando, vous aimez repousser vos limites en dehors des sentiers battus. Vous cherchez l'aventure, ça tombe bien, vous l'avez trouvée en Cœur de Flandre. Rendez-vous en page 8 pour un été sportif.

B - Le patrimoine, c'est votre dada !

L'Histoire n'a plus de secret pour vous et pourtant votre curiosité est insatiable. Culture et patrimoine rythment votre été. Pour faire de nouvelles connaissances, rendez-vous en page 18.

C - Toujours en famille !

On pourrait vous résumer par cette phrase : « Jamais sans ma tribu ». Pour vous, l'été est synonyme de moments en famille, de partage et de transmission avec les enfants. Vos prochains souvenirs à inventer se trouvent page 26.

D - Gourmet et gourmand !

Pour vous, un territoire, c'est avant tout un terroir. C'est dans le partage, autour d'une table et d'un bon petit plat, qu'on voyage le mieux. Alors rendez-vous en page 36 pour faire plaisir à vos papilles.

E - Vive la nature !

Faire une pause, se reconnecter à la nature, voir le merveilleux dans les petites bêtes qui vous entourent. Voilà un programme de vacances décidément tourné vers votre environnement. Saisissez toute la beauté de nos paysages en page 48.



**Il va y avoir
du sport**

Les 5 bonnes raisons de télécharger l'application "In Flanders Trails"

Avec l'application « In Flanders Trails », embarquez dans votre poche les circuits du premier espace trail transfrontalier :

1. Pour tous les niveaux et les styles de courses : De 5 km à 54 km, avec des dénivelés de 60 D+ à 1340 D+, sur des terrains variés. Suivez les balises ou utilisez le format GPX pour une course facile et adaptée à votre niveau.

2. Pour allier sport et exploration : Des circuits qui vous font découvrir les plus beaux coins du territoire et les spécificités locales. Pour une immersion totale en Flandre.

3. Pour suivre l'actualité du trail : Que ce soit dans la rubrique agenda, actualité ou notifications, vous serez toujours informés sur les inscriptions, les courses ou les nouveautés du trail en Flandre Française et en Flandre Belge.

4. Pour avoir des conseils : Que ce soit lors d'une séance de coaching, d'une conférence ou d'un entraînement, vous serez accompagnés par des coachs lors de sorties sur les chemins de l'Espace Trail.

5. Pour relever des défis : Chronométrez vos performances et relevez de nouveaux défis pour progresser à chaque circuit. Idéal pour vous dépasser et suivre vos progrès à chaque étape.

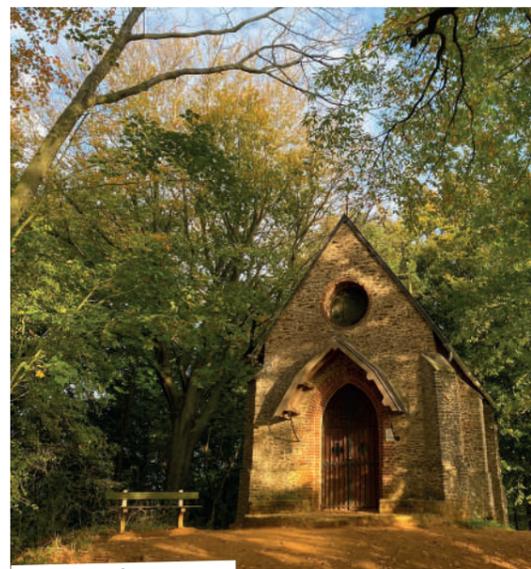
Téléchargez l'appli ici :



Boeschève



Mont des Cats



Mont des Cats



Mont des Cats

Dans mes baskets... autour du Mont des Cats et de Boeschève

Aujourd'hui il fait beau, le soleil brille. Pas de grand vent, mais pas de grandes chaleurs non plus. Bref, le temps idéal pour un trail ! Je chausse mes baskets et je checke mon appli In Flanders Trails et je décide de m'attaquer au circuit n°3 "Du moulin à l'Abbaye".

Je démarre de Berthen. Pour l'instant tout va bien. Je quitte le centre du village en passant devant les Etangs du Château et j'attaque tranquillement ma première ascension, celle du **Mont Kokereel**. Sur ma droite j'aperçois les houblonnières et je me dis "tiens, ça a bien poussé depuis la dernière fois que je les ai vues !".

La route descend un peu et j'arrive dans le village de **Boeschève**. Je tourne au niveau du Chemin des Loups, mais heureusement je n'ai rien à craindre ici ! Pas de Grand Méchant Loup à l'horizon. A la place, une étrange structure ronde en saule tressé. Je me laisse aller à la curiosité et je quitte un moment mon itinéraire et mon rythme de course. Cette structure de land art est une **aire ludique** ! Un labyrinthe 3D. On peut y faire un pique-nique, profiter du panorama et jouer en famille. Je reviendrai, c'est sûr !

Je reprends ma foulée. Je descends par le terrain de tir à l'arc vertical et j'arrive à l'Ondankmeulen : le moulin de l'Ingratitude. Ce panorama est juste incroyable : un régal pour les yeux et pour la course. Allez, finie la rigolade, place aux choses sérieuses, j'aborde le **Mont des Cats**. Je passe d'abord par le col de Berthen, et voilà que je tournicote de chicanes en chemins. Les pentes s'intensifient au fur et à mesure de mes foulées. Heureusement, les zones ombragées et boisées me donnent un peu de fraîcheur. J'arrive au 9^{ème} kilomètre. Une pente à plus de 30 % m'attend. C'est le moment de tout donner. Je vois la fameuse antenne qui coiffe le Mont des Cats, c'est mon objectif. Allez, encore quelques efforts et j'y suis ! Une petite pause bien méritée pour souffler, et on repart. Je repasse à nouveau devant des perches de tir à l'arc vertical. Il faut croire que les Flamands n'ont pas peur que le ciel leur tombe sur la tête pour envoyer autant de flèches là-haut !

Je passe devant l'abbaye en résistant à la tentation d'y savourer un fromage. Puis je redescends vers l'impressionnante **Chapelle de la Passion**, dissimulée dans les bois. Maintenant que j'amorce le 10^{ème} kilomètre, c'est parti pour la descente vers Berthen. Je regagne mon point de départ. Mais après l'effort, le réconfort et je profite de la terrasse du Bertina pour me remémorer ce chouette parcours avant de rentrer chez moi.



À vélo (et à pied)

Sur la piste des moulins

Cet été, enfourchez votre vélo ou chaussez vos baskets et partez à la découverte des géants ailés flamands. Du **5 juillet au 31 août**, le Rallye Transfrontalier vous emmène de part et d'autre de la frontière, entre Cœur de Flandre et Heuvelland, pour une nouvelle édition placée sous le signe des moulins.

Deux parcours vous sont proposés : un parcours cyclo et sportif de 72,5 km (en deux parties de 42,5 km et 25 km) et un itinéraire spécial famille à réaliser à pied de 7 km. Guidés par le réseau points-nœuds, vous randonnerez à travers des paysages bucoliques où les moulins, témoins du patrimoine local, rythmeront votre itinéraire.

Pendant votre périple, ouvrez l'œil ! Le **livret-jeux** accompagnant le Rallye vous permettra de vous creuser les méninges. Photos à retrouver, casse-têtes à résoudre, questions pour petits et grands, il y en aura pour tous. Vous pouvez réaliser le rallye d'une traite ou y consacrer plusieurs jours.

Une fois toutes les énigmes résolues, déposez votre bulletin-réponse dans l'un de nos bureaux d'information touristique ou au centre des visiteurs de Kemmel. À la clé ? Des **cadeaux** à gagner : nuitée, repas pour deux ou paniers garnis de spécialités flamandes.

Prêts à jouer et à percer les secrets des moulins ?

ON THE MILLS OF FLANDERS TRAIL

This summer, set off by bike or on foot to discover Flemish mills during the Cross-Border Rally, from 5 July to 31 August. Two routes are available: one for cyclists and the other for families, between Cœur de Flandre and Heuvelland via the numbered-nodes network. Solve the riddles in the game book along the way and try to win prizes by dropping off your response form at a tourist office.

IN HET SPOOR VAN DE MOLENS VAN FRANS-VLAANDEREN

Trek er deze zomer met de fiets of te voet op uit om de molens van Frans-Vlaanderen te ontdekken tijdens de Cross-Border Rally, van 5 juli t/m 31 augustus. Er zijn twee parcours, namelijk een fietsparcours voor sportievelingen en een loopparcours voor het hele gezin, die via het knooppuntennetwerk tussen Cœur de Flandre en Heuvelland lopen. Los onderweg de raadsels in het spelboek op en maak kans op prijzen door je antwoordformulier bij een toerismebureau in te leveren.



Photo : Westtoer - Jan D'Hondt - Atefje D

Terdegem

Psst !

Vous pouvez vous procurer le livret-jeux dans l'un de nos bureaux à Bailleul, Cassel ou Hazebrouck.



À vélo



Cassel

La Flandre est une **terre de vélo** reconnue par tous les amateurs de cyclisme. Pavés, dénivelés, convivialité, les coureurs comme les spectateurs aiment se retrouver autour des classiques, comme à l'occasion des 4 jours de Dunkerque.

La fête sera à son comble les **5 et 7 juillet** avec les passages du Tour de France ! Dès le Grand Départ les champions affronteront leurs premières côtes notamment en affrontant les pavés casselois et les pentes du Mont Noir.

Après une seconde étape tournée vers la Côte d'Opale, les coureurs reviendront en terre flamandaise le lundi 7 juillet. Lors de cette journée, l'**ascension de Cassel** - la seconde fois en 48h - sera le point d'orgue où les coureurs devront être attentifs au dénivelé, à la rugosité des pavés et au risque de casse. Les spectateurs feront le plein d'émotions fortes !

La fête sera aussi présente **dans les villes** ! Au bord des routes, c'est la ferveur populaire qui touchera le cœur des coureurs après le tant attendu passage de la caravane. Pendant ce temps, la fête atteindra des sommets à Cassel le samedi 5 juillet. Un village d'animations sera proposé avec des événements toute la journée. Venez en famille, il y aura des animations pour tous, autour de la culture du vélo, du sport et même de la gastronomie. Le fête se poursuivra aussi à Hazebrouck avec un beau programme d'animations pour tous les passionnés de cyclisme.

Vous voulez prendre part au Tour à votre façon ? Passez donc sur notre site ! Une sélection d'itinéraires, empruntant le **réseau points-nœuds**, vous permet de vous glisser dans la peau des champions toute l'année et de challenger vos idoles !

A CELEBRATION OF CYCLING!

Flanders celebrates cycling with the Tour de France on 5 and 7 July! From the cobbles of Cassel to the slopes of Mont Noir: riders will take on some real challenges, cheered on by the public as they tackle Mont Cassel twice. From 5 July onwards, discover an entertainment village with events for all, broadcasting the event live on a giant screen. Want to ride like the pros? On our website, you'll find routes inspired by the Tour, which you can follow all year round via the numbered-nodes network, allowing you to experience the legend at your own pace.

EEN ECHT FIETSFEEST!

Frans-Vlaanderen viert wielrennen met de Tour de France op 5 en 7 juli! De kasseien van Cassel en de hellingen van Zwarteberg: onder aanmoediging van het publiek gaan de wielrenners echte uitdagingen aan en wagen ze zich twee keer aan het bedwingen van de Kasselberg. Al op 5 juli kan iedereen genieten van een evenemententerrein, events en een reuzenscherm waarop de wielers koers uitgezonden wordt. Wil je rijden als een prof? Op onze website vind je parcours die geïnspireerd zijn op de Tour, die je via het knooppuntennetwerk het hele jaar door kunt rijden om de legende van de Tour in je eigen tempo te beleven.

Psst !

Portez haut les couleurs du cyclisme ! Retrouvez notre gamme de produits vélo dans nos boutiques.



À vélo

En route, avec Komoot

Votre vélo est prêt, votre chaîne est graissée, vos pneus sont gonflés ? Motivés à bloc, vous n'avez qu'une hâte, celle de rouler sur les routes flamandes. Toutefois, aujourd'hui, vous n'avez peut-être pas envie de créer votre propre itinéraire sur les routes du réseau points-nœuds. Ça tombe bien, le **Cœur de Flandre vient de rejoindre l'univers Komoot**.

Téléchargez l'appli, créez votre compte et accédez à **8 circuits vélo**, pour des utilisateurs de niveau intermédiaire à expert. Grâce à vos appareils connectés, vous serez guidés tout au long de votre parcours.

Mais la vraie force de Komoot, c'est que nous pouvons personnaliser votre itinéraire en y ajoutant des **activités supplémentaires**. Vous souhaitez réaliser "La Mythique des Flandres", mais vous préférez réaliser les 100 km du parcours en 2 jours ? Nous vous avons repéré l'hébergement qui vous conviendra le mieux. Vous êtes tentés par "La Transfrontalière" et ses 49,4 km ? Nous vous réservons une pause bien méritée dans un estaminet chaleureux.

Quelle que soit votre envie, une location de vélo à assistance électrique, une visite guidée sur le parcours, ou encore une dégustation de produits locaux, notre **équipe** peut vous accompagner pour faire du tour Komoot un parcours à votre image pour une **expérience vélo unique** et incomparable.

ON THE ROAD WITH KOMOOT

Got your bike ready? Discover 8 intermediate- to expert-level routes on Komoot: between hills, estaminets and Flemish landscapes. Thanks to the app, you'll be able to use your smart devices as your guide. The real added extra? Customisable itineraries with accommodation, gourmet breaks, tours or bike hire are all available from the tourist office! Fancy taking on «The Legendary» over two days, or savouring «The Cross-Border»? We'll work with you to create a unique cycling experience tailored to your needs.

ONDERWEG MET KOMOOT

Is je fiets rijklar? Ontdek 8 routes van gemiddeld tot gevorderd niveau op Komoot, met heuvels, estaminets en de landschappen van Frans-Vlaanderen. Dankzij de app kun je je verbonden apparaten als gids gebruiken. Het echte pluspunt: Een op jou afgestemd parcours met verblijfsaccommodaties, gastronomische tussenstops, rondleidingen en verhuur van elektrische fietsen dat je bij het toerismebureau kunt verkrijgen. Zin om "De Mythe" in twee dagen te rijden of te genieten van "De grensoverschrijdende tocht"? We werken met je samen om een unieke fietservaring te creëren die helemaal bij jou past.

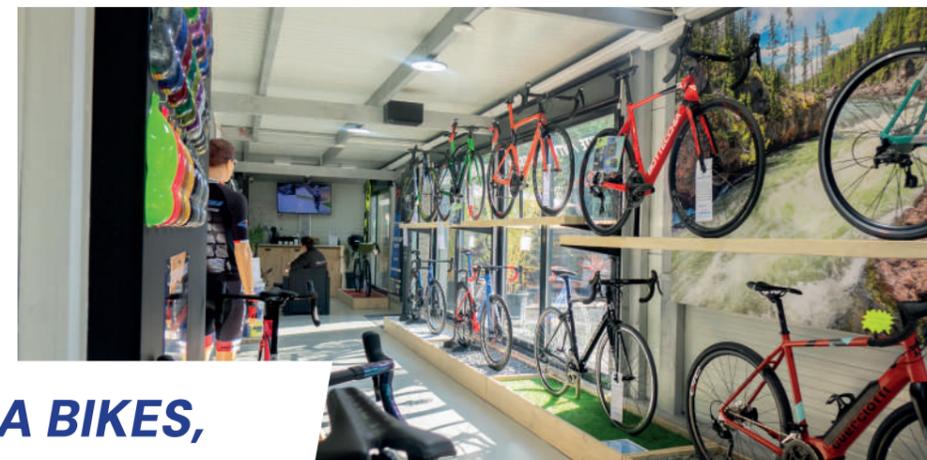


Photo: Résonance

Boeschève

Psst !

Pour découvrir les possibilités de personnalisation, une seule adresse : reservation.coeurdeflandre.fr



CUSTOMIKA BIKES, UNE AFFAIRE QUI ROULE !

DEPUIS 2019, Customika Bikes s'est imposé dans le cœur des amateurs de vélo et de qualité. Passionné de cyclisme, Guillaume a lancé sa boutique avec la volonté d'offrir **un service personnalisé** à ses clients. Parce que le conseil lui tient à cœur, il n'hésite pas à passer du temps avec vous pour connaître votre pratique du vélo, vos besoins et vous accompagner dans le choix de votre deux-roues.

Pour cela, Guillaume a créé **sa propre gamme, adaptable sur mesure**. Il conçoit le design de chacun des cadres proposés et passe beaucoup de temps sur leur développement. Une fois le cadre choisi, vient l'étape de la prise de vos dimensions. Selon votre taille, votre âge, votre morphologie, vous avez besoin d'un vélo adapté. Vous choisissez enfin vos couleurs et vos designs. Il peut y en avoir pour tous les goûts : couleurs sobres ou fluos, du vert au rose, en passant par le bleu, avec ou sans effet. Guillaume façonne votre vélo **de A à Z**. Quand vous revenez au magasin, c'est pour passer aux réglages, pour que votre vélo soit unique. Bref, le même accompagnement que celui des pros !

La personnalisation des vélos d'ailleurs va prendre un nouvel essor avec l'acquisition d'une machine permettant la réalisation de **designs plus détaillés**, des peintures plus réalistes. Envie d'offrir un nouveau look à votre deux-roues préféré ? Guillaume peut vous aider ! Parlez-lui de votre projet, il fourmille d'idées pour le réaliser et donner une seconde vie à votre vélo en lui donnant un effet marbré, irisé, multicolore, etc.

Fort de son succès, Guillaume trace sa route en s'engageant dans de nouveaux projets. Il renouvelle sa gamme et propose désormais des **VTT personnalisables** pour répondre aux demandes de tous types de cyclistes. D'autres nouveautés sont sur le point d'arriver. Prochainement, ce sont des modèles **gravel** qui seront proposés, pour sillonner les routes et le chemin de Flandre à vos couleurs. Guillaume développe aussi des **vélos de course à assistance électrique**. Idéal pour les passionnés de vélo qui connaissent des difficultés pour faire des longues distances et qui souhaitent poursuivre leur loisir préféré en toute occasion. Il étoffe aussi les choix proposés dans le segment du **vélo féminin**, parfois délaissé par les marques.

Avec une superficie agrandie, le magasin fait la part belle aux vélos Customika, mais pas seulement : Guillaume peut vous proposer des vélos de grandes marques, avec l'arrivée notamment de KTM. Issue du monde du motocross, cette marque propose des VTT aux technologies de pointe. D'ailleurs, sur le **site de Customika Bikes**, vous aurez un large aperçu de tout le matériel proposé : des vélos neufs ou reconditionnés aux pièces détachées, jusqu'à la gamme de textiles déclinés aux couleurs de Customika. Labellisé Accueil Vélo, Guillaume propose aussi de la location de vélos pour découvrir les routes flamandes.

Pour Guillaume, le vélo c'est surtout et avant tout une passion. Comme il le dit lui-même, c'est l'un des sports les plus difficiles qui soit. Ça demande de l'engagement. Mais bien qu'il s'agisse d'un sport individuel, ce n'est

pas un sport solitaire pour autant. Il explique avec enthousiasme cette importance des coéquipiers, qui aide le leader dans son effort. C'est peut-être cette solidarité qui lui a mis la puce à l'oreille pour son projet ? A moins que ça soit l'influence de la Belgique toute proche ? En effet, il souhaiterait produire une **bière*** en hommage aux coureurs cyclistes, quelque chose de léger, d'aromatiques, qui se partagent entre copains après une sortie. Quand on évoque le **Tour de France** qui sillonne la Flandre cet été, il indique que c'est une fête pour tous les passionnés de vélo, tout comme les 4 Jours de Dunkerque. C'est le genre d'événement qui suscite des vocations chez les plus jeunes. Il remarque aussi que de plus en plus de filles s'y mettent. De futurs champions et championnes qui choisiront probablement un vélo Customika pour faire leurs premières armes avec **style et performance** !



CUSTOMIKA BIKES
176 Rue De Therouanne
59173 Renescure
06 42 49 15 07
customika-bikes@orange.fr
www.customika-bikes.com

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.
*Alcohol abuse is dangerous for your health. Please drink in moderation.
*het gebruik van alcohol kan schadelijk zijn voor uw gezondheid, drink met mate.



À pied



Rando et découvertes

Boeschèpe

Psst !

Pour faire votre itinéraire en ligne, rendez-vous sur notre planificateur : www.coeurdeflandre.fr/envies/rando

Le réseau points-nœuds pédestre est un formidable terrain de jeux pour les randonneurs ! A l'aide de la **carte** ou du **planificateur** de notre site, tracez votre route de Bailleul à Houtkerque en passant par Noordpeene. Tous les itinéraires sont possibles, la seule limite est votre imagination (et votre endurance).

Envie d'inspiration ? Au verso des cartes réseaux points-nœuds comme sur notre site, des suggestions de balade vous emmènent sur des petites à moyennes distances. Voilà une bonne méthode pour découvrir et prendre en main le réseau. D'ailleurs, voici une super balade à faire **autour de Cassel**. C'est parti pour 16,7 km.

HIKING AND DISCOVERY

The numbered-nodes network offers up a fantastic playground for walkers! Use the map or planner on our site to map out your route from Bailleul to Houtkerque via Noordpeene. All routes are possible - the only limit is your imagination (and your stamina). Looking for inspiration? On the back of the tourist map, as on our website, you'll find suggestions for short and medium-distance walks. It's a great way to discover and get to grips with the network.

LOOPTOCHTEN EN ONTDEKKINGEN

Het netwerk van wandelknooppunten is een fantastisch speelterrein voor wandelaars! Gebruik de kaart of planner op onze site om je route uit te stippelen van Bailleul tot Houtkerque via Noordpeene. Elke route is mogelijk, de enige beperking is je verbeeldingskracht en uithoudingsvermogen. Op zoek naar inspiratie? Op de achterkant van de toeristische kaart staan, net als op onze website, suggesties voor korte en middellange wandeltochten. Dit is een goede manier om het netwerk te ontdekken en te leren kennen.



Les moulins

Départ : Grand'Place de Cassel

La Flandre est aussi connue pour ses moulins à vent qui ponctuent les paysages. Au sommet de Cassel, à Terdegheem et Steenvoorde ce sont des moulins sur pivot en bois, tandis que le Steenmeulen est le dernier moulin en briques de type hollandais de Flandre française. Pour visiter le moulin de Cassel, pensez à réserver en ligne ou dans les bureaux d'information touristique Destination Cœur de Flandre.

Suivre les points-nœuds :

6 84 81 82 88 89 90 45 44 40 30 29 22 21 20 19 40 12

les points-nœuds sont situés sur le zoom

11 10 5 4 3 37 38 39 91 89 88 82 83 84 6



Restaurant

café de la mairie

Cuisine familiale, généreuse et traditionnelle flamande
Produits fait maison (frites, terrine, potjeveelsh, pâtisserie...)
Tête de veau sauce gribiche tous les 3èmes mercredis du mois
Accueil de groupe et de réunion de famille
Accueil des personnes à mobilité réduite et animaux de compagnie

COORDONNÉES

640, route nationale 59270 Flêtre
03 28 40 19 24 / 06 77 47 89 01
cafedelamairie.fletre@orange.fr

HORAIRES

du mardi au dimanche midi de 11h30 à 14h
le vendredi et samedi soir de 18h30 à 21h30



Histoire et découvertes

Brueghel & Van Balen, l'exposition incontournable de l'été

Du 17 mai au 28 septembre, deux peintres exceptionnels prennent leurs quartiers au musée de Flandre pour une superbe exposition labellisée "exposition d'intérêt national". À l'occasion du 400^{ème} anniversaire de la mort de Jan Brueghel l'Ancien, le musée met en lumière le talent hors du commun du peintre pour sublimer les couleurs de la nature. Celui qui a donné ses lettres de noblesse à la peinture paysagiste nous donne à voir une profusion de détails et de nuances.

Là où l'exposition prend toute son ampleur, c'est en y associant le peintre Hendrick van Balen. Méconnu du grand public, Van Balen est pourtant indissociable de l'âge d'or anversois. Apprécié par ses pairs, il excelle dans la peinture des figures, des personnages, des corps. À Anvers, sa réputation n'est plus à faire et son talent égale celui de Rubens ou Brueghel. Son parcours est d'ailleurs proche de ce dernier : tous deux ont fait le voyage en Italie, tous deux font partie des mêmes guildes, tous deux habitent la même rue.

C'est la complicité et l'amitié évidente des deux peintres qui sont **présentées au fil de l'exposition** avec des œuvres issues de leur collaboration et qui sont peintes à deux mains, Brueghel pour la partie naturaliste, van Balen pour les figures. Leur proximité est telle qu'il est impossible de distinguer leurs différents coups de pinceaux. L'harmonie est parfaite. Entre eux, le travail se fait de façon innée : dans une fresque naturelle, Brueghel sollicite van Balen pour réaliser les personnages. Et inversement, dans une scène historique, van Balen laisse à Brueghel le soin de réaliser une nature morte.

Convivialité et complicité sont indissociables des œuvres des peintres flamands. C'est avec émotion qu'elles sont présentées aujourd'hui à l'occasion d'une exposition qui perpétue cette amitié toujours visible après 4 siècles. Pour saisir toute l'essence de cette collaboration, le musée de Flandre propose une **riche programmation d'animations**. Des parcours de visites dédiés aux familles aux visites guidées, il n'y en aura pour tous les goûts. Des spectacles vivants mettant en avant des duos sont à découvrir : breakdance et baroque, cirque et poésie, des mélanges détonants et pertinents ! Le musée de Flandre s'est associé également au Palais des Beaux-arts de Lille dont la nouvelle exposition temporaire tourne autour des "Fêtes et Célébrations Flamandes" : outre un échange de conférences, vous pouvez bénéficier d'un tarif réduit à l'une des expositions en présentant votre billet de visite de l'autre. Une fois de plus, la complicité prend tout son sens au musée de Flandre !



Hendrick van Balen (Anvers, 1573/1575 - Id., 1632) et Jan Brueghel l'Ancien (Bruxelles, 1568 - Anvers, 1625)
Les Noces de Thétis et de Pélée, avec Apollon et le concert des Muses
Huile sur cuivre, 51 x 77 cm
Œuvre appartenant à la Fondation Salavin-Fournier, abritée à la Fondation de France
En dépôt au musée du Louvre, Paris, inv. D.L. 1973-21



Jan Brueghel l'Ancien (Bruxelles, 1568 - Anvers, 1625) et Hendrick van Balen (Anvers, 1573/1575 - Id., 1632)
Guirlande de fruits entourant une représentation de Cybèle recevant les dons des allégories des quatre saisons
Vers 1615-1622
Huile sur bois, 106,3 x 69,9 cm
La Haye, Mauritshuis, inv. 233

BRUEGHEL & VAN BALEN: THIS SUMMER'S MUST-SEE EXHIBITION

From 17 May to 28 September, the Flanders Museum is hosting an exhibition dedicated to Jan Brueghel the Elder and Hendrick van Balen, two emblematic artists of Antwerp's Golden Age. To mark the 400th anniversary of Brueghel's death, the exhibition highlights their unique artistic collaboration: while Brueghel excelled in landscapes, van Balen mastered the art of human figures. Their bond lies at the heart of the exhibition, illustrating a harmonious working relationship in which each complements the other. A host of events, tours and shows enhance the experience.

BRUEGHEL & VAN BALEN, DE MUST-SEETENTOONSTELLING VAN DE ZOMER

Van 17 mei t/m 28 september is in het museum Musée de Flandre een tentoonstelling gewijd aan Jan Brueghel de Oude en Hendrick van Balen, twee emblematische kunstenaars uit de Antwerpse Gouden Eeuw. Ter gelegenheid van de 400ste sterfdag van Brueghel belicht de tentoonstelling hun unieke artistieke samenwerking: Brueghel blonk uit in landschappen en Van Balen in menselijke figuren. Hun goede verstandhouding staat centraal in de tentoonstelling en geeft blijk van een harmonieuze werkkrelatie waarbij de een de ander aanvult. Deze ervaring wordt verrijkt met talrijke animaties, rondleidingen en uitvoeringen.

3 infos sur l'expo

1. Comme le travail de Brueghel et Van Balen, l'exposition a été préparée en collaboration, avec deux commissaires : Cécile Laffont et Jahel Sanssalazar.
2. La proximité des deux peintres est allée bien au-delà de leur travail. Leur amitié a duré 25 ans, jusqu'à la mort de Brueghel. Ensuite, van Balen est devenu tuteur de ses enfants avec le soutien de Rubens.
3. L'exposition bénéficie de prêts exceptionnels de la part du musée du Louvre ou du Prado, mais aussi de collections de particuliers. Voilà l'occasion de découvrir des œuvres inédites et peu connues.

Infos sur : museedeflandre.fr



**LE PASSAGE DU MONT CASSEL :
EXPOSITIONS, BOUTIQUES ET ATELIERS.**



LE PASSAGE
GALERIE DU MONT CASSEL

La galerie "Le Passage", située à Cassel, est un lieu dynamique à la programmation variée tout au long de l'année. Ses petites boutiques vous proposent des objets vintage et des créations artisanales uniques.

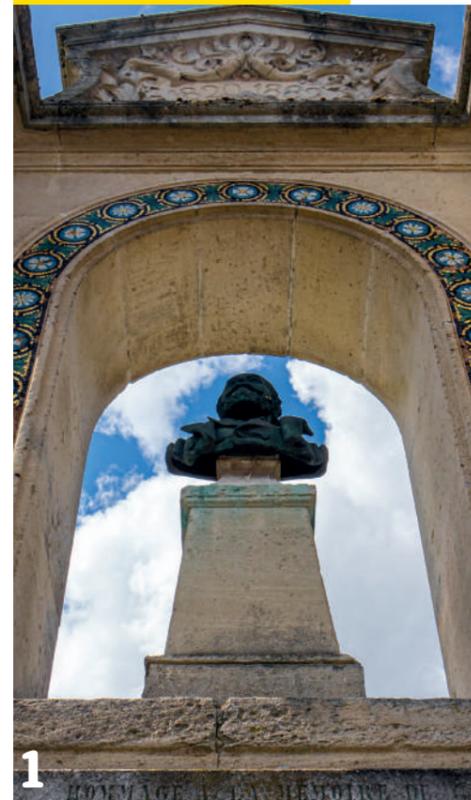
Pour cette saison, la galerie présente en plus des expositions d'artistes et artisans locaux, des ateliers créatifs et des conférences pour tous les âges !

**OUVERTURE : DU MERCREDI
AU DIMANCHE DE 11H À 18H**
32 GRAND' PLACE 59670 CASSEL
LEPASSAGEDUMONTCASSEL@GMAIL.COM

Ouvrez l'oeil, sur les détails des Villages de Flandre

Les villages de Flandre regorgent de petits trésors à découvrir et d'histoire à raconter. Saurez-vous retrouver ces petits détails cachés dans les rues, sur les monuments historiques de ces communes.

où ?



1



2



4



3

où ?

où ?

UN VILLAGE EN FLANDRE

Les 29, 30 et 31 mai 2025, tout le village de Méteren vivra au rythme d'une nouvelle édition du son et lumière "Un village en Flandre". Pendant près de 2h, vous verrez revivre sous vos yeux Méteren pendant la Première Guerre mondiale : le destin de Zulmée restée seule ici tandis que son mari Jean est appelé au front, celui de César le maire qui doit affronter le conflit aux portes de son village, celui des travailleurs, des enfants, des flamands en ces temps troublés. Un spectacle empli d'émotions et porté par des bénévoles, qui se joue pour une 4ème édition cette année. Prenez vos places dès à présent sur unvillageenflandre.fr

4 questions à Charline, de l'association Atout Jeune

Pourquoi être repartis dans l'aventure pour une 4ème édition ?

Il faut savoir que ce spectacle a été créé dans le cadre des commémorations du centenaire de la Première Guerre mondiale en 2018. Il a pu être présenté au cours de 3 éditions. Au fil du temps, le spectacle s'est affiné, bonifié, amélioré. On était tellement contents de l'édition 2023, c'était tellement abouti qu'on a eu envie de recommencer cette année. C'est un spectacle qui mérite de vivre, d'être mis en lumière et présenté à nouveau aux spectateurs.

Le spectacle fait passer beaucoup d'émotions et on ressent un fort engouement de la part de l'équipe de bénévoles. Tout le monde a hâte d'être sur scène ?

Dès la fin des séances de 2023, beaucoup de membres de l'équipe s'interrogeaient : « on recommence quand » ? Il y a un fort enthousiasme de leur part. Quand on a commencé en 2018, on a sollicité les gens pour devenir bénévoles. Aujourd'hui, on a créé une famille, une communauté : les gens se parlent, se rencontrent tout au long de l'année. Ça a noué des amitiés dans le village. D'ailleurs, les bénévoles pensent souvent au projet. Quand ils chinent dans les brocantes, quand ils voyagent, ça leur donne des idées à ajouter au spectacle. C'est une aventure humaine qui touche profondément ceux qui y participent.

D'ailleurs ça ne doit pas toujours être évident de coordonner une si grande équipe ?

Depuis 2018, l'équipe s'est étoffée mais ceux qui étaient là au départ sont toujours présents aujourd'hui. Chacun a trouvé sa place et s'y investit au mieux. Quand on a remis en route le spectacle, c'est comme si chacun avait quitté son poste deux semaines avant. Ça devient naturel ! D'ailleurs chacun est déjà à l'ouvrage : les décors et les costumes ont commencé à travailler dès février pour que tout soit prêt. Les danseuses répètent déjà. Les figurants sont en place. On s'accorde tous beaucoup de confiance et on a la chance d'avoir de vrais talents autour de nous. Quand on accorde de la confiance comme cela aux gens, chacun s'engage pour la réussite du projet. Alors on sait que ça roule et que ça va être chouette !

C'est la 4ème édition cette année, pourtant y a-t-il toujours des nouveaux défis à relever ?

On a toujours envie de bien faire, et de faire mieux. On a vu d'autres sons et lumières, on a visionné le film de l'édition précédente. Si l'histoire conserve la même trame, il y aura de nouvelles scènes, et de nouvelles surprises. Comme en 2023 quand on avait fait venir un artificier pour donner plus de réalisme aux scènes de combat. De plus, l'histoire est si dense, qu'on ne voit jamais les mêmes détails, les mêmes approches. Chaque bénévole va donner le meilleur de soi-même pour des soirées encore plus grandioses !

Psst !

Pour connaître les dates des visites des Villages de Flandre : www.coeurdeflandre.fr/a-faire-sur-place/agenda/

Réponses : 1. Steenbecque 2. Renescure 3. Rubrouck 4. Noordpeene

Coup de cœur pour...

Envie de plonger dans le patrimoine typique et insolite du Cœur de Flandre ? Chaque ruelle, façade et clocher cache une histoire à découvrir. Suivez le guide pour une immersion totale dans notre histoire locale et culturelle. Réservez dès maintenant en ligne ou dans nos bureaux d'information touristique.

reservation.coeurdeflandre.fr

OUR FAVOURITE...

Fancy immersing yourself in the heritage of Cœur de Flandre? Every alley, facade and bell tower has its own story to tell. Book now online or at one of our tourist information offices.

ONZE FAVORIETEN...

Wil je je onderdompelen in het erfgoed van Cœur de Flandre? Elke steeg, gevel en klokkentoren heeft een eigen verhaal te vertellen. Boek nu online of bij een van onze toerisme-informatiebureaus.

... le Moulin de Cassel

Perché sur le Mont Cassel depuis 1949, le Kasteel meulen "moulin du château" regorge d'histoires à vous raconter. Ce géant ailé au repos, vous dévoilera son mécanisme, ses meules et sa structure en bois. En haut, un panorama exceptionnel vous attend sur Cassel et ses alentours.

... THE MOULIN DE CASSEL

Perched on top of Mont Cassel, this mill is packed full of stories to share with you. This resting winged giant will reveal its mechanism, its millstones and its wooden structure.

... DE MOLEN VAN CASSEL

Deze staat boven op de Kasselberg en is onderwerp van talrijke verhalen. Je ontdekt het mechanisme, de molenstenen en houten structuur van deze gewiekte reus in rust.



...le Mont des Cats

Le Mont des Cats est célèbre pour son abbaye, mais il cache bien d'autres secrets. Découvrez son histoire, son patrimoine et ses paysages, puis terminez la visite par une dégustation de fromages monastiques.

... THE MONT DES CATS

The Mont des Cats hides a host of secrets. Discover its history and enjoy a cheese tasting.

... DE KATSBERG

De Katsberg verbergt veel geheimen. Ontdek de geschiedenis ervan en geniet van een kaasproeverij.



... le Belfroy de Bailleul

Sur la place de Bailleul, un monument majestueux vous invite à l'ascension. À chaque étage, plongez dans son histoire, ses secrets et rencontrez la sirène Mélusine. Vous serez surpris par sa salle des horloges et ses cloches géantes. Pour clôturer cette visite, une vue panoramique à couper le souffle !

... THE BEFFROI DE BAILLEUL

On Place de Bailleul, a monument invites you to climb. Each floor reveals its own history, secrets and panoramic views over Flanders!

... HET BELFORT VAN BAILLEUL

Op het plein van Bailleul is dit monument een ware uitnodiging om naar boven te klimmen. Bij elke verdieping ontdek je de geschiedenis en geheimen alsook een panoramisch uitzicht over Frans-Vlaanderen!



... les visites de villes

Déambulez dans les rues de nos villes flamandes, où le guide vous fera découvrir leurs trésors et leur histoire. Plongez dans le patrimoine de Cassel, village préféré des Français 2018 et de Bailleul, cité néo-flamande !

... TOURS OF OUR TOWNS

Stroll through the streets of Bailleul or Cassel, as your guide presents their treasures and their history.

... STADSTOURS

Wandel door de straten van Bailleul en Cassel, en ontdek met de gids hun schatten en geschiedenis.

... une imprimerie

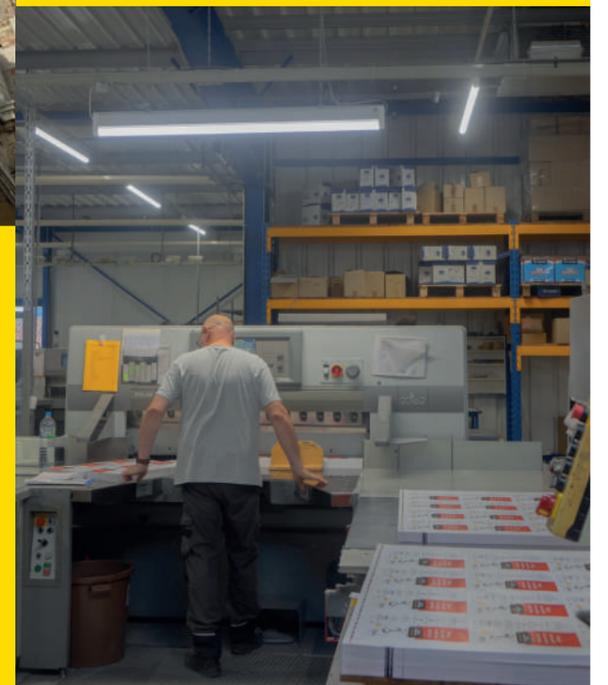
Entrez dans l'univers de l'impression en poussant les portes de cette imprimerie familiale fondée en 1976, située à Steenvoorde. De la première machine à la plus moderne, découvrez ce savoir-faire unique, les étapes et les secrets de fabrication. Une visite qui ne manquera pas de vous impressionner !

... A PRINTING WORKS

Step inside this family-run printing works in Steenvoorde. Discover this unique expertise and the secrets of its production. A tour that's sure to impress!

... EEN DRUKKERIJ

Stap deze familiedrukkerij in Steenvoorde binnen. Ontdek deze unieke expertise en de productiegeheimen. Een bezoek dat zeker indruk zal maken!





BIÈRES DU PÉLICAN

ESTAMINET

Bières
MOTTE-CORDONNIER

MOTTE-CORDONNIER
BIÈRES EN BOUTEILLE

que n'a-t-il
de la
Bière
de
Thierville



Allez les
petits!

5 idées de sorties au grand air

Chouette, les beaux jours sont là ! Le soleil brille, l'air est doux, et les enfants n'ont qu'une idée en tête : sortir s'amuser ! On enfile les baskets, on attrape une casquette et c'est parti pour l'aventure. Entre découvertes, jeux en plein air et moments d'aventure, nous avons sélectionné des idées pour profiter pleinement du grand air en famille, tout en s'amusant et en explorant le Cœur de Flandre.

5 IDEAS FOR OUTINGS IN THE FRESH AIR

Hurrah, sunny days have arrived! The sun is shining, the air is balmy and all the children can think about is getting out and having fun! Put on your trainers, grab a cap and set off on your adventure. From discoveries to outdoor games and adventure, we've come up with a selection of ideas to make the most of the great outdoors with family, while having fun and exploring Cœur de Flandre.

5 IDEEËN VOOR UITSTAPJES IN DE BUITENLUCHT

Geweldig, het is mooi weer! De zon schijnt, het is zacht weer en het enige waar de kinderen aan kunnen denken is naar buiten gaan en plezier maken! Trek je sportschoenen aan, zet een pet op en ga op avontuur. We hebben aantal ideeën op een rijtje gezet, van ontdekkingen tot buitenspelen en avontuur, zodat je met het hele gezin optimaal kunt genieten van het buitenleven, plezier kunt maken en Cœur de Flandre kunt verkennen.



Chasses aux trésors 2.0

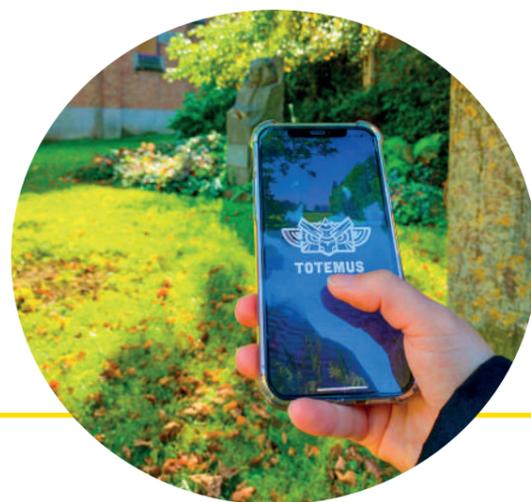
Partez à la découverte des pépites que regorgent les villes de Bailleul et Cassel, grâce aux chasses aux trésors virtuelles que vous pouvez retrouver sur l'application Totemus. Sur deux parcours de 3,7 km et de 3,3 km, sillonnez les rues et répondez aux différentes questions portant sur le patrimoine et l'Histoire de ces deux villes. Résolez des puzzles, testez votre sens de l'orientation et ouvrez grands vos yeux sur ces petits détails cachés. Téléchargez gratuitement l'application et laissez-vous guider !

TREASURE HUNTS 2.0

Perched on top of Mont Cassel, this mill is packed full of stories to share with you. This resting winged giant will reveal its mechanism, its millstones and its wooden structure.

SCHATZOEKEN 2.0

Ontdek de steden Bailleul en Cassel tijdens virtueel schatzoeken. Wandel op twee routes van 3,7 km en 3,3 km door de straten en los de verschillende geschiedenisgerelateerde raadsels op. Download "Totemus" gratis!



Aires de jeu en pleine nature

Remplissez vos sacs d'explorateurs et partez à la rencontre de ces structures fabriquées en saules tressés et recouvertes de végétation. Trois œuvres sont installées sur le Cœur de Flandre, offrant des espaces pour grimper, jouer et observer la faune et la flore des monts de Flandre. Ces structures, accessibles à pied ou à vélo, sont idéales pour une pause gourmande, avec des espaces aménagés pour pique-niquer ou savourer un goûter. Découvrez également d'autres structures de Land Art de l'autre côté de la frontière.

PLAY AREAS IN THE HEART OF NATURE

Pack your rucksacks and head off to see these woven-willow structures covered in vegetation. Three works located in Cœur de Flandre offer spaces to climb, play and observe the plants and wildlife of the Monts de Flandre.

SPEELTERREINEN MIDDEN IN DE NATUUR

Pak je rugzak en ga op pad om deze met vegetatie bedekte gevlochten wilgenstructuren te bekijken. Drie werken in het Cœur de Flandre-gebied bieden ruimte om te klimmen, te spelen en de flora en fauna van de Monts de Flandre waar te nemen.

Psst !

Le livret ludique de suggestions de balades cyclo ou pédestre autour des aires ludiques est en vente au prix de 2€ dans nos bureaux d'information touristique.

3

À la rencontre des petites et grandes bêtes

Plongez dans l'univers des fermes pédagogiques, un lieu où petits et grands pourront observer, câliner et caresser des animaux à poils et à plumes. Certaines fermes proposent aussi des ateliers et des activités thématiques pour une expérience ludique et enrichissante. Rencontrez les producteurs, découvrez leur savoir-faire et régalez-vous de produits locaux, parfaits pour un goûter ou un pique-nique. Retrouvez la liste des fermes pédagogiques sur www.coeurdeflandre.fr.

MEET CREATURES GREAT AND SMALL

Immerse yourself in the world of educational farms, a place where young and old alike can pet animals, take part in workshops or sample delicious local produce. Find out more about educational farms at www.coeurdeflandre.fr.

ONTMOET DE GROTE EN KLEINE DIEREN

Dompel jezelf onder in de wereld van kinderboerderijen, een plek waar jong en oud dieren kunnen aaien, deel kunnen nemen aan workshops of heerlijke lokale producten kunnen proeven. Lees meer over kinderboerderijen op www.coeurdeflandre.fr



Photo: Résonance

5

A vos arcs, prêt, tirez !

Sur la plaine du Mont des Cats, initiez-vous au tir à l'arc à la perche verticale, un sport traditionnel du Cœur de Flandre. Munis de vos arcs et flèches, touchez les oiseaux colorés situés en haut de la perche. À partir de 8 ans, c'est l'occasion de tester votre adresse et de vivre une expérience inédite. Un défi qui allie concentration et précision.

READY, SET, FIRE!

On the Mont des Cats plain, try your hand at vertical pole archery. With bows and arrows, children aged 8 and up can try to hit the colourful birds perched at the top of the pole.

KLAAR, AF, SCHIETEN!

Op de Katsberg kun je verticaal boogschieten. Met pijl en boog kunnen personen vanaf 8 jaar de kleurrijke vogels boven aan de paal raken.



Psst !

Réservez dès maintenant vos activités sur : reservation.coeurdeflandre.fr

4

Aventuriers, à vous de jouer !

Partez à l'aventure avec les rallyes nature ! Chaque parcours entre 2 et 4 km, vous plonge dans une histoire unique : Gaston le triton explore le Mont Noir, Oudo le Lérot mène une enquête sur les pommes du verger, et Buychette la chouette part à la découverte du bocage. Observation, devinettes, dessin et énigmes rythmeront votre balade tout en apprenant sur la faune et la flore locales. Accessibles toute l'année et disponible dans les bureaux d'information touristique de Bailleul, Cassel et Hazebrouck !

ADVENTURERS, IT'S YOUR TURN!

Set off on an adventure with our nature rallies! Each route, spanning between 2 and 4 km, immerses you in a unique story: Gaston the newt, Oudo the partridge and Buychette the owl. Available all year round from tourist information offices in Bailleul, Cassel and Hazebrouck!

AVONTURIERS, JULLIE ZIJN AAN ZET!

Ga op avontuur met onze natuurrally's! Op elke route, tussen 2 en 4 km lang, ontdek je een uniek verhaal: Gaston de watersalamander, Oudo de eikelmuis en Buychette de uil. Het hele jaar door verkrijgbaar bij de toerisme-informatiebureaus in Bailleul, Cassel en Hazebrouck!



Photo : Zet Folk

Radio Uylenspiegel Folk Radio :
Une radio libre, associative, folk et unique.

Implantée à Cassel, Radio Uylenspiegel, c'est du Folk, du Jazz, du Métal, des reportages, de l'actualité, des associations, de la culture. Et surtout de la passion !



<https://fr.play.radioking.com/radio/radio-uy lenspiegel1>
91.8 fm



Uylenspiegel
91.8

5 idées de sorties à l'intérieur

Zut, il pleut ! Et oui, on ne peut pas gagner à tous les coups, et même en été il est possible que la grisaille pointe le bout de son nez. Malgré une météo maussade, en Cœur de Flandre, on n'a pas le temps de s'ennuyer. Des découvertes du patrimoine pour les petits curieux aux activités de loisirs pour se dépenser, nous vous avons sélectionné des animations qui sauveront les jours pluvieux !

5 IDEAS FOR INDOOR ACTIVITIES

Darn, it's raining! It's true, you can't win every time, and even in summer the clouds can set in. Despite the gloomy weather, there's never a dull moment in Cœur de Flandre. From heritage discoveries for curious youngsters to leisure activities to stay active, we've got a selection of activities to keep you going on rainy days!

5 IDEEËN VOOR INDOOR UITSTAPJES

Verdorie, het regent! Tja, je kunt niet elke keer prijs hebben, en zelfs in de zomer kan het even grijs weer worden. Ondanks het sombere weer verveel je je nooit in Cœur de Flandre. We hebben een selectie evenementen, van erfgoedontdekkingen voor nieuwsgierige jongeren tot vrijetijdsactiviteiten, om je energie kwijt te raken en je op regenachtige dagen bezig te houden!

1

Rencontre avec Mélusine

Un beffroi à l'architecture de contes de fées, une sirène mythique, une légende ancienne... En famille, grimpez les marches du Beffroi de Bailleul et résolvez une série d'énigmes. Soyez attentifs aux moindres détails et écoutez assidûment le guide. Vous empruntez des passages dérobés, vous montez des escaliers secrets. Tel un jeu de piste, les enfants répondent aux questions dans le but d'aider Mélusine. Au fur et à mesure des étages parcourus, toute la famille découvre l'histoire de Bailleul et celle du Beffroi. A l'issue de votre visite, une récompense vous attend, un petit souvenir de cette jolie visite en famille !

MEET MÉLUSINE

Climb the Beffroi de Bailleul as a family and help Mélusine solve the riddles! Secret passages, hidden staircases and legends punctuate this guided treasure hunt. Discover the history of both the belfry and Bailleul on each floor. A surprise awaits you at the end!

ONTMOETING MET MELUSINE

Beklim met het hele gezin het Belfort van Bailleul en help Melusine door raadsels op te lossen! Geheime doorgangen, verborgen trappen en legendes staan centraal in deze speurtocht met gids. Ontdek op elke verdieping de geschiedenis van het Belfort en van Bailleul. Aan het einde wacht je een verrassing!



2

Sous les ailes du moulin



Je suis grand, j'ai des ailes, je tourne trop vite quand le meunier dort, je suis, je suis... Un moulin bien sûr ! Et pour tout savoir du fonctionnement d'un moulin, rendez-vous au sommet de Cassel. Là, le Kasteelmeulen veille. Visiter un moulin c'est comprendre comment nos ancêtres ont appris à dompter le vent. C'est se rendre compte de toutes les astuces inventées pour faire fonctionner une si grande machine. A l'aide du livret de jeux, en famille, vous connaîtrez tous les secrets du moulin et vous ne verrez plus ce géant ailé du même œil !

UNDER THE WINGS OF THE MILL

To find out everything there is to know about how a mill works, visit the summit of Cassel. There, the 'kasteelmeulen' keeps watch. Visiting a windmill offers up the chance to understand how our ancestors learnt to tame the wind. With the help of the games booklet, you and your family can discover all the secrets of the mill and gain a new perspective of this winged giant!

ONDER DE WIEKEN VAN DE MOLEN

Om alles te weten te komen over hoe een molen werkt, bezoek je de top van Cassel. De kasteelmeulen lijkt er de wacht te houden. Met een bezoek aan een windmolen begrijp je hoe onze voorouders de wind leerden temmen. Met behulp van het spelletjesboekje kun je met het hele gezin alle geheimen van de molen ontdekken en krijg je een andere kijk op deze gewiekte reus!

Dans une brasserie avec Lupi

3

Quand on pense brasserie, on pense d'abord bière*. Mais savez-vous qu'il y a plein d'autres choses à découvrir ? Pour cela, suivez le malicieux Lupi, un personnage en forme de houblon qui vous livre les secrets de la Brasserie 3 Monts. De l'histoire familiale aux ingrédients utilisés en passant par le processus de fabrication, les enfants et les parents sont invités à trouver les réponses à une série de jeux pour connaître le terroir flamand sur le bout des doigts.

IN A BRASSERIE WITH LUPI

Follow Lupi, the mischievous hop, and discover the Brasserie 3 Monts with your family! Through games and riddles, explore the history, ingredients and secrets behind the production process. A fun tour to find out all about the Flemish terroir.

IN EEN BROUWERIJ MET LUPI

Volg Lupi, de ondeugende hop, en ontdek de Brouwerij 3 Monts met het hele gezin! Ontdek door middel van spelletjes en raadsels de geschiedenis, ingrediënten en geheimen achter het productieproces. Een onderhoudende toer om alles te weten te komen over de streek Frans-Vlaanderen.



Psst !

Notre agenda en ligne regorge de bonnes idées, de visites, de découvertes à faire en famille !

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.
*Alcohol abuse is dangerous for your health. Please drink in moderation.
*het gebruik van alcohol kan schadelijk zijn voor uw gezondheid, drink met mate.

4

Panoramas de musées

Aujourd'hui, on vient se réfugier au musée pour éviter la pluie. Le musée de Flandre offre une riche programmation d'animations pour toute la famille. Des parcours d'éveil pour les tout-petits aux ateliers d'arts plastiques en passant par les visites animées, toute la famille sera époustoufflée par les découvertes des œuvres d'art. Pour se plonger dans la vie de nos ancêtres, le Musée de la Vie Rurale propose un voyage dans le temps unique en son genre : l'ancienne école, l'ancienne épicerie et l'estaminet feront partie de vos coups de cœur. Pour les amateurs de petites bêtes, le Musée des abeilles de Neuf Berquin vous dévoilera tous les secrets de la ruche. La liste des musées thématiques est si vaste que nous vous recommandons de les retrouver sur coeurdeflandre.fr

MUSEUM PANORAMAS

Looking for a rainy-day adventure? The museums of Flanders open their doors to you! Workshops, guided tours and discoveries for all the family at the Flanders Museum, a dive into the past at the Museum of Rural Life or the secrets of beehives at the Bee Museum ... Find out more about all the museums on coeurdeflandre.fr

MUSEUM PANORAMA'S

Op zoek naar een uitstapje voor regenachtige dagen? De musea van Frans-Vlaanderen openen hun deuren voor jou! Workshops, rondleidingen en ontdekkingen voor het hele gezin in het museum Musée de Flandre, een duik in het verleden in het Museum van het Plattelandsleven of de geheimen van bijenkorven in het Bijenmuseum... Ontdek meer over alle musea op coeurdeflandre.fr



5

S'éclater dans les aires de jeux

Il est l'heure de se défouler ! Au Repère des aventuriers à Bailleul, tout comme à Loisiflandres à Hazebrouck, les bouts de chou vont escalader, glisser, courir, jouer comme jamais. Dans les structures de jeux, sur les pistes de bowling, les enfants vont se créer des souvenirs joyeux et pleins de vie !

FUN IN THE PLAYGROUNDS

Time to let off some steam! At the Repère des Aventuriers in Bailleul, or at Loisiflandres in Hazebrouck, little ones can set off climbing, sliding, running and playing like never before. In the play structures and on the bowling lanes, your kids will forge happy, lively memories!

UIT JE DAK GAAN OP EEN SPEELTERREIN

Tijd om stoom af te blazen! In het pretpark Repère des Aventuriers in Bailleul en het centrum Loisiflandres in Hazebrouck kunnen de kleintjes klimmen, glijden, rennen en spelen als nooit tevoren. In de speelcentra en op de bowlingbanen kunnen kinderen gelukkige en levendige herinneringen opdoen!



BOWLING

29 pistes, climatisées, informatisées, adaptées aux enfants



LOISI KIDS



ESTAMINET

Ouvert le vendredi et samedi soir, et le dimanche midi. Découvrez nos formules Estaminet/Bowling. Possibilité d'ouvrir pour les groupes



KARTING LASER GAME

3600m² de circuit de kartings
2 niveaux d'une superficie de 500m² de Laser Game



KARAOKÉ BOX

2 salles de karaokés box de 2 à 15 joueurs



QUIZZ GAME

3 salles de quizz game de 3 à 12 joueurs



Avenue de Saint-Omer 59190 Hazebrouck / 03 28 42 28 28
Réservation en ligne sur www.loisiflandres.com



FLEUR DE LYS HÔTEL

20 chambres climatisées avec coin repas et salle de bain, toutes situées au rez-de-chaussée

Avenue de Saint-Omer
59190 HAZEBROUCK
03 28 40 19 00

Avenue de l'Europe
59270 BAILLEUL
03 28 50 20 00

www.fleurdelyshotel.fr



**100 %
gourmand**



la Guinguette 3 Monts

En cœur de Flandre

L'incontournable Guinguette 3 Monts est de retour

L'été est là, le rythme ralentit et l'envie de s'offrir une pause bien méritée est au maximum. Nichée au cœur d'une houblonnière, la Guinguette 3 Monts en Cœur de Flandre sera votre spot préféré de l'été ! Dans ce cadre champêtre et authentique, en terrasse ou entre les lianes de houblon, vous allez retrouver une carte qui fait la part belle à la gamme de bières "3 Monts savoureuses et brassées à quelques mètres de la guinguette. Pour accompagner ces brassins de caractère, on vous propose une sélection de produits du terroir flamand, promesse de qualité et de goût.

Qui dit guinguette, dit musique ! Une programmation aux petits oignons viendra rythmer les week-ends. Concerts live et découvertes musicales vous feront danser en famille et entre amis.

Cerise sur le gâteau, vous pouvez privatiser la Guinguette pour vos événements ! Réunion de familles ou d'amis ? Afterwork entre collègues ? Tout est possible, il n'y a qu'à nous le demander.

La Guinguette 3 Monts est un espace éphémère, qui ouvre du 4 juillet au 31 août le vendredi de 16h30 à 22h, le samedi de 15h à 22h et le dimanche de 14h à 20h.

THE UNMISSABLE GUINGUETTE 3 MONTS IS BACK

This summer, head for the Guinguette 3 Monts, in the heart of a hop farm! Local beers, local produce, concerts and a festive atmosphere await you every weekend from 4 July to 31 August. An authentic rural setting to enjoy with friends or family, with the option to privately hire the space for your events.

DE ONONTBEERLIJKE GUINGUETTE 3 MONTS IS TERUG!

streekproducten, concerten en een feestelijke sfeer staan elk weekend van 4 juli t/m 31 augustus op het programma. Een authentieke landelijke omgeving om van te genieten met vrienden of familie, met de mogelijkheid van evenementen in besloten kring.



Destination Houblon

En Flandre, le houblon est partout : dans les lignes des houblonnières, dans la décoration des estaminets, mais surtout dans les verres ! Pour tout connaître de la fabrication de la bière*, poussez avec nous la porte des ces brasseries talentueuses et prolifiques dont nous sommes si fiers. Jetez un oeil à notre billetterie en ligne ou réservez vos visites dans nos bureaux de Bailleul, Cassel et Hazebrouck.

Suivez le guide, rencontrez des brasseurs passionnés, découvrez un savoir-faire incontestable. Que vous soyez amateurs ou experts en zythologie, vous en aurez plein les yeux et plein les papilles. Allez, venez avec nous, vous allez savourer la Flandre ! Toutes nos visites sont à retrouver sur : <https://reservation.coeurdeflandre.fr/destination-houblon.html>

DESTINATION HOPS

In Flanders, hops are everywhere: in the lines of the hop fields, in the decoration of the estaminets, but – above all – in our glasses! To find out everything there is to know about making beer*, come and join us on a tour of the talented and prolific breweries of which we are so proud. Take a look at our online ticket service or book your visits at our offices in Bailleul, Cassel and Hazebrouck. Follow the guide, meet passionate brewers and discover some undeniable expertise. Whether you're an amateur or an expert in zythology, you're sure to be in for a treat. Come and join us for a taste of Flanders!

BESTEMMING HOP

In Frans-Vlaanderen is het een en al hop: in de rijen van de hopkwekerijen, bij het interieur van de estaminets, maar vooral in de glazen! Om alles te weten te komen over het maken van bier, ga je met ons mee naar deze succesvolle en productieve brouwerijen waar we zo trots op zijn. Bekijk onze online kaartjesverkoop of reserveer je bezoek bij onze kantoren in Bailleul, Cassel en Hazebrouck. Volg de gids, ontmoet gepassioneerde brouwers en ontdek een onmiskenbare expertise. Of je nu een liefhebber van of een expert in zythologie bent, je zult je ogen uitkijken en proeven. Kom en proef Frans-Vlaanderen met ons!*



Photo : Brasserie du Pays Flamand



Brasserie du Pays Flamand, des visites pleines d'effervescence

La Brasserie du Pays Flamand, installée à Blaringhem depuis son début, poursuit son essor, la tête pleine de projets ! Nous avons rencontré Théo pour nous parler des visites et des ateliers.

Théo, peux-tu nous parler de la visite de la Brasserie ?

La visite permet de découvrir le site historique de la Brasserie du Pays Flamand et de voir toutes les étapes de fabrication du brassage à la mise en bouteille. Pendant 1h30, j'échange avec les visiteurs, je réponds à leurs questions. C'est interactif. Ils sont curieux et découvrent toute une gamme qui va bien au-delà de l'Anosteké. Pour moi, une visite réussie c'est une visite où on s'amuse, où tout le monde passe un bon moment. Dans la visite, il y a aussi 2 dégustations. Et puis on passe par le chai, alors forcément, toutes ces barriques ça interpelle.

D'ailleurs, il existe une visite davantage axée sur le chai ?

Ce qui est intéressant avec cette visite c'est qu'on montre toutes les spécificités des bières vieilles en barrique, nos Wilde Leeuw. Par exemple, si je prends une barrique de bordeaux, que j'y ajoute une bière, ça va travailler, ça va vivre. La fermentation se fait de façon spontanée, naturelle, sauvage. Je peux verser 6 fois la même bière dans la même barrique, il y aura 6 résultats différents. Ça ne sera jamais la même bière. Il y a une part de mystère dans ce mode de fermentation. Et pour percer le mystère, la seule façon c'est d'y goûter ! Les visites découvertes des bières vieilles en fut de chêne permettent de mettre vraiment ce processus en avant avec 3 dégustations.

C'est aussi un moment où on aborde l'histoire de la brasserie de façon plus approfondie.

Lors des dégustations, tu expliques les saveurs que les visiteurs peuvent retrouver ?

Lors des visites, oui, je les oriente, on décortique les saveurs ensemble. Mais pas lors des ateliers. Car nous proposons deux types d'ateliers. Il y a tout d'abord celui qui concerne principalement les Wilde Leeuw. Au programme, 4 dégustations, exclusivement de Wilde Leeuw. C'est aux participants de trouver toutes les composantes de la bière. Ça part de leurs expériences, de leurs connaissances brassicoles. Tous les sens sont sollicités par la couleur de la bière, son odeur, son goût, les sensations en bouche. C'est bien pour approfondir leurs connaissances notamment sur les méthodes de travail bruxelloises.

Tu as évoqué deux types d'ateliers, quel est le deuxième ?

On a l'atelier de biérologie qui est un atelier zythologique. Avec ses 5 dégustations à l'aveugle, le participant est invité à deviner le style de bière et son histoire. On connaît les NEIPA par exemple, mais concrètement, ça évoque quoi, ça vient d'où ? Cet atelier permet vraiment d'affiner ses connaissances dans le domaine de la bière, c'est fait pour tous les curieux qui ont envie d'en savoir plus. Et ensuite, s'ils se retrouvent

à l'Anosteké Estaminet avant ou après la visite, ou bien en boutique dans laquelle on a de belles exclusivités, des brassins très spécifiques, les participants comprennent mieux ce qu'ils choisissent.

A t'écouter, on remarque que ça te tient vraiment à cœur d'ouvrir la brasserie au public ?

Tous ces temps avec les visiteurs, ça résume bien notre envie à la brasserie : du partage et de la qualité. C'est pourquoi on a lancé la Spontanerie qui fait partie intégrante de la Brasserie du Pays Flamand, afin de valoriser les bières de fermentation spontanée, toute la gamme Wilde Leeuw. C'est une méthode de travail qui est tellement passionnante. Le site de Blaringhem, il se développe, il est plein de vie, exactement comme les bières dans le chai !

Psst !

Pour réserver les visites et ateliers de la Brasserie du Pays Flamand : <https://reservation.coeurdeflandre.fr/destination-houblon.html>
Pour plus d'informations sur Anosteké l'Estaminet : www.anosteke-lestaminet.beer



*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.
*Alcohol abuse is dangerous for your health. Please drink in moderation.
*het gebruik van alcohol kan schadelijk zijn voor uw gezondheid, drink met mate.

Miam, une tarte au sucre !

Une pâte briochée aérée, du sucre qui a caramélisé à la cuisson, la tarte au sucre c'est le goûter réconfortant par excellence. Chaque famille, chaque grand-mère a sa propre recette. On vous partage la nôtre, maintes fois validée et partagée !



Ingrédients :

- 250 g de farine
- 10 g de levure boulangère fraîche
- 40 g de lait
- 125g de beurre
- 2 œufs
- 30 g de sucre
- 1 pincée de sel

Pour la garniture :

- 15 g de vergeoise
- 1 jaune d'œufs
- 1 cuillère à café de crème liquide
- 30 g de beurre en morceaux

Commencez par préparer la pâte

Délayer la levure dans le lait tiède, bien mélanger.

Ajouter la farine, les œufs, le sucre et le sel.

Pétrir jusqu'à obtenir une pâte homogène et souple pendant un bon quart d'heure.

Ajouter le beurre froid, couper en dés et pétrir à nouveau.

Couvrir et laisser lever 2h. La laisser se reposer ! C'est ça le secret !

Dégazer (c'est-à-dire enlever l'air accumulé en applatissant la pâte avec le poing) puis étaler la pâte dans un moule beurré (diamètre 22 à 24 cm). Laisser reposer 1h dans le four éteint. La pâte va continuer de lever !

Sortir la pâte et préchauffer le four à 180°C.

Place au sucre !

Mélanger le jaune d'œuf et la crème et dorer la tarte.

Ajouter des morceaux de beurre sur le dessus en les enfonçant dans la pâte pour faire des petits trous.

Répartir la vergeoise sur la pâte.

On cuit le tout !

Enfourner pour 15 min, jusqu'à ce que la tarte soit dorée et légèrement caramélisée.

Place à la dégustation...

Le plus difficile est fait ! Maintenant, il n'y a plus qu'à goûter.

Pas de jaloux, il y en aura pour tout le monde. Certains aiment servir la tarte au sucre avec une pointe de crème chantilly, oh les gourmands !



Ouvert du mercredi midi au dimanche midi et du vendredi soir au samedi soir

94, la Place
59670 Noordpeene

03.28.49.20.37

contact@auberge-de-la-peene.com

auberge-de-la-peene-restaurant.eatbu.com





À taaable !

Photo : Résonance



Un été savoureux

Sainte-Marie-Cappel

Soleil, convivialité et bons produits : l'été est la saison idéale pour se rassembler autour de la table et (re) découvrir les **trésors gourmands** du Cœur de Flandre où chaque bouchée raconte une histoire de passion et de savoir-faire.

Les amateurs de bons produits trouveront de quoi régaler leurs papilles. Les bières* de caractère aux saveurs maltées rafraîchiront les soirées d'été avec modération évidemment ! Elles seront accompagnées de limonades, jus de fruits ou encore de kombucha. Fan de fromages ? Les spécialités affinées avec soin font la fierté de nos producteurs, tout comme leurs légumes parfumés et leurs fruits sucrés. Sans oublier les viandes et charcuteries locales, parfaites pour un barbecue convivial. Comme il est bon de concocter un **menu 100% flamand** aux saveurs authentiques.

Envie de goûter à ces trésors ? Rendez-vous sur nos marchés de producteurs, dans les boutiques locales ou directement chez les artisans qui ouvrent leurs portes aux curieux. Cet été, laissez-vous séduire par les saveurs du Cœur de Flandre et faites le plein d'authenticité !

A DELICIOUS SUMMER

Summer is the perfect time to savour the gourmet treasures of Cœur de Flandre! Malted beers, lemonades, mature cheeses, tasty vegetables and sweet fruits, local meats and charcuterie – in short, everything you need for a 100% Flemish barbecue. You can find these products at markets, in local shops or directly from the producers. Savour a taste of authenticity and let yourself be seduced by the flavours of Cœur de Flandre!

EEN ZOMER VOL SMAKEN

De zomer is de perfecte tijd om te genieten van de gastronomische schatten van Cœur de Flandre! Moutbieren, limonades, belegen kazen, heerlijke groenten en zoet fruit, lokale vleesproducten en vleeswaren - kortom, alles wat je nodig hebt voor een 100% Fransvlaamse barbecue. Je vindt deze producten op markten, in plaatselijke winkels en bij ambachtslieden. Proef de authenticiteit en laat je verleiden door de smaken van Cœur de Flandre!

Psst !

Les **rendez-vous producteurs**, ça se passe cet été dans nos bureaux. Venez rencontrer les producteurs et artisans flamands qui vous partageront leur savoir-faire ! Dates à retrouver dans notre agenda sur coeurdeflandre.fr

Je suis de Flandre !

Depuis 2022, la marque "Je suis de Flandre" valorise le savoir-faire des producteurs et artisans du Cœur de Flandre. Véritable gage de qualité, c'est également un repère pour les consommateurs. Derrière la marque, c'est un réseau de passionnés du terroir flamand qui s'engagent chaque jour au service du terroir.

+ DE 200 PRODUITS

comportant 80% de matières premières issues de Cœur de Flandre

20 PRODUCTEURS

engagés dans la démarche. Ils respectent les critères de qualité de la marque, comme le respect de l'environnement et le bien-être animal



7 CATÉGORIES

de produits : des fruits et légumes, du pain et des pâtisseries, des produits laitiers, des boissons, des produits céréaliers, de la viande et des produits de la ruche pour des repas 100 % flamands

DES DIZAINES DE POINTS DE VENTE

directement à la ferme, dans les magasins du terroir ou dans nos boutiques Cœur de Flandre, toute une gamme à retrouver partout ! La liste des points de vente est sur notre site www.coeurdeflandre.fr/je-suis-de-flandre

Déjeuner champêtre

Envie d'un moment simple et gourmand en plein air ?
Composez votre pique-nique avec des produits 100 % locaux : pain, fromage, fruits, boissons... tout droit venus des producteurs de Flandre. Une belle façon de savourer le territoire autrement.

fromage

Fromagerie d'Eecke - EECKE
Ferme Beun - SAINT-MARIE-CAPPEL
La chèvrerie du Tannay - THIENNES
La chèvrerie de Terdegghem - TERDEGHEM
Ferme Pierens - ARNÈKE
Ferme des Templiers - OXELAËRE
Ferme Degraeve - OXELAËRE
Côté Ferme - SAINT-JANS-CAPPEL
Ferme Moreel - SEC BOIS (VIEUX BERQUIN)
Bergerie du Vierayms - MÉTEREN
Magasin Abbaye du Mont des Cats - GODEWAERSVELDE
La Fromagerie de Flandre - SAINT-SYLVESTRE-CAPPEL

fruits

Ferme Beun - SAINTE-MARIE-CAPPEL
La Pommeraie d'Oxelaëre - OXELAËRE
Vergers de Sercus - SERCUS
Les Vergers Deroo - BAILLEUL
Les Vergers Moreau - BAILLEUL
Les Vergers de Méteren - MÉTEREN
La Ferme du Pont d'Achelles - NIEPPE
Vergers de Viveterres - GODEWAERSVELDE
Du pépin à l'assiette - RUBOUCK
Ferme de l'Aubépine - BERTHEN
Vergers Bio Outters - WALLON-CAPPEL
La Casseline - CASSEL
La ferme des Crins Blancs - HAZEBROUCK
La Ferme des Sautes - BAILLEUL
Les jardins des Nootboom - BAILLEUL
La Ferme de la Tête des Flandres - BOËSEGHEM
Le verger des Trois Mas - CAËSTRE
Ferme Parent-Gallois - BOESCHÈPE
Côté ferme - SAINT-JANS-CAPPEL
Saveurs de Terre - TERDEGHEM



petite légende :

-  Produits labélisés «Je suis de Flandre»
-  Produits disponibles dans les boutiques «Destination Cœur de Flandre» de Bailleul, Cassel et Hazebrouck

biscuits salés

Bellevue - SERCUS
Biscuiterie Oh My Gode - GODEWAERSVELDE

bière*

Brasserie du Pays Flamand - BLARINGHEM
Brasserie 3 Monts - SAINT-SYLVESTRE-CAPPEL
Brasserie Bellenaert - BAILLEUL
Brasserie du Mont Cassel - CASSEL
Brasserie de la Peene Becque - SAINTE-MARIE-CAPPEL
Ter O'Ver - SERCUS
Brasserie De Kastbier - MÉTEREN
Ferme Brasserie Beck - BAILLEUL
La griffe des Flandres - NEUF-BERQUIN

jus & boissons

La Pommeraie d'Oxelaëre - OXELAËRE
Les Vergers Moreau - BAILLEUL
Les Vergers Deroo - BAILLEUL
La Casseline - CASSEL
Brasserie du Pays Flamand (Kombucha) - BLARINGHEM
Côté ferme - SAINT-JANS-CAPPEL
Les Vergers de Méteren - MÉTEREN
Du pépin à l'assiette - RUBOUCK
Vergers Bio Outters - WALLON-CAPPEL
Le verger des Trois Mas - CAËSTRE

Psst !

Retrouvez nos spots préférés pour profiter d'un bon pique-nique sur :
www.coeurdeflandre.fr/experiences-a-vivre/les-meilleurs-spots-pour-un-pique-nique/



5

**Planter
le décor**



Justine Delobelle, des rendez-vous bien-être au grand air

Depuis le Mont des Cats, Justine imagine des moments de relaxation en lien avec la nature. Entre balades, respiration, cadre apaisant, nous avons rencontré Justine pour en savoir plus sur ces parenthèses ressourçantes.

Justine, peux-tu nous parler de ces sorties bien-être mêlant randonnée et relaxation ?

Ces sorties permettent de cumuler les bienfaits de l'activité sportive, de la relaxation, et du plein air. En randonnée-relaxation, nous partons pour 2h avec au programme 5km de marche et une pause relaxation à mi-parcours d'environ 40 minutes. On s'installe dans un endroit au calme, en plein air, et je propose des exercices de respiration, de méditation, de la relaxation dynamique et une relaxation douce et profonde pour terminer.

Tu animes également des séances de relaxation au cœur des vergers. Pourquoi avoir choisi ce cadre ?

C'est au cours d'une discussion avec Damien, le propriétaire des vergers de Méteren, que l'idée est née. C'est un cadre insolite et particulièrement propice à la relaxation, à la fois apaisant et ressourçant. Au cœur du verger, entouré par les pommiers en fleurs, on se sent comme dans un cocon, déconnecté du monde extérieur, et prêt à profiter pleinement de ce moment rien que pour soi.

Tu varies régulièrement les lieux de tes sorties, notamment autour des Monts de Flandre. Est-ce un choix important

pour toi ?

Les Monts de Flandre offrent un superbe environnement pour le bien-être et une multitudes de chemins à explorer. Lors des sorties, il y a des personnes de la région mais également des personnes qui viennent d'un peu plus loin, qui découvrent les lieux, et qui viennent à plusieurs sorties sur la saison. En variant les endroits et les parcours, c'est l'occasion de faire découvrir les particularités de chaque mont, les très nombreux et différents panoramas, la culture et les traditions de chaque endroit, les événements locaux. Et même si je ne suis pas guide touristique, j'aime beaucoup ma région et je suis ravie de partager ce que j'en connais.

Avec les beaux jours qui reviennent, on sent souvent une nouvelle énergie s'installer. Qu'est-ce que cette période du printemps-été apporte selon toi ?

Tout à fait, cette période est synonyme de renouveau. C'est important d'éliminer les toxines et les crispations accumulées pendant l'hiver pour relancer l'énergie et repartir en meilleure forme, et les différentes pratiques de bien-être y contribuent. Les beaux jours apportent aussi souvent plus de motivation et l'envie d'entreprendre de nouveaux projets. C'est l'occasion parfaite de se

demander ce qui est bon pour soi, de se lancer dans une nouvelle activité, de prendre de bonnes habitudes pour sentir bien avec soi-même.

Quels conseils donnerais-tu pour s'accorder une courte pause bien-être, chez soi (jardin) ou dans la nature ?

Quelques minutes de pleine conscience suffisent pour se ressourcer et retrouver de l'énergie. Il suffit de s'installer confortablement dans son jardin ou dans un endroit en pleine nature au calme, de fermer les yeux, et de porter son attention surtout ce que l'on peut percevoir de la nature environnante. La lumière du soleil, le chant des oiseaux, le bruit du vent dans les arbres, les odeurs de fleurs, d'herbe, le contact du vent ou du soleil sur la peau.

Y'a-t-il un lieu que tu affectionnes particulièrement pour te ressourcer, te détendre ?

J'ai la chance d'habiter au Mont des Cats et j'adore cet endroit. On y trouve à la fois des sentiers dans des endroits où la nature est préservée, des superbes panoramas qui donnent une sensation d'espace et de grandeur, et le bois pour se ressourcer et s'oxygéner au milieu des arbres.

Enfin, tu proposes aussi des moments de détente pour les particuliers et les groupes, comme les entreprises. Peux-tu nous en dire plus sur ces formats ?

Je propose aux particuliers des séances de relaxation en individuel, avec des exercices adaptés à leur besoin du moment, mais aussi différents massages bien-être, et du coaching en nutrition et mode de vie. Un ensemble de pratiques pour que chacun puisse bénéficier de ce qui lui correspond le mieux, et qui peuvent être complémentaires pour aller vers un mieux-être global, autant physique que mental ou émotionnel. J'ai mon cabinet au Mont des Cats, pour venir profiter d'un moment de bien-être ponctuel, régulier, ou pour un accompagnement sur un plus long terme. J'interviens également en entreprise ou pour des groupes, à la demande. J'anime des séances de relaxation et des randonnées-relaxation, des ateliers autour de la nutrition et du bien-être, et je pratique des massages bien-être, essentiellement le massage Amma assis en milieu professionnel.



Psst !

Pour réserver les relaxations dans les Monts de Flandre et les vergers : reservation.coeurdeflandre.fr
Pour plus d'informations sur les services proposés par Justine Delobelle : <https://justinedelobelle.wixsite.com/nutrition-bien-etre>

Au cœur des
HÔTES

MAISON D'HÔTES DE CHARME , ICI...LE NORD VOUS ACCUEILLE !



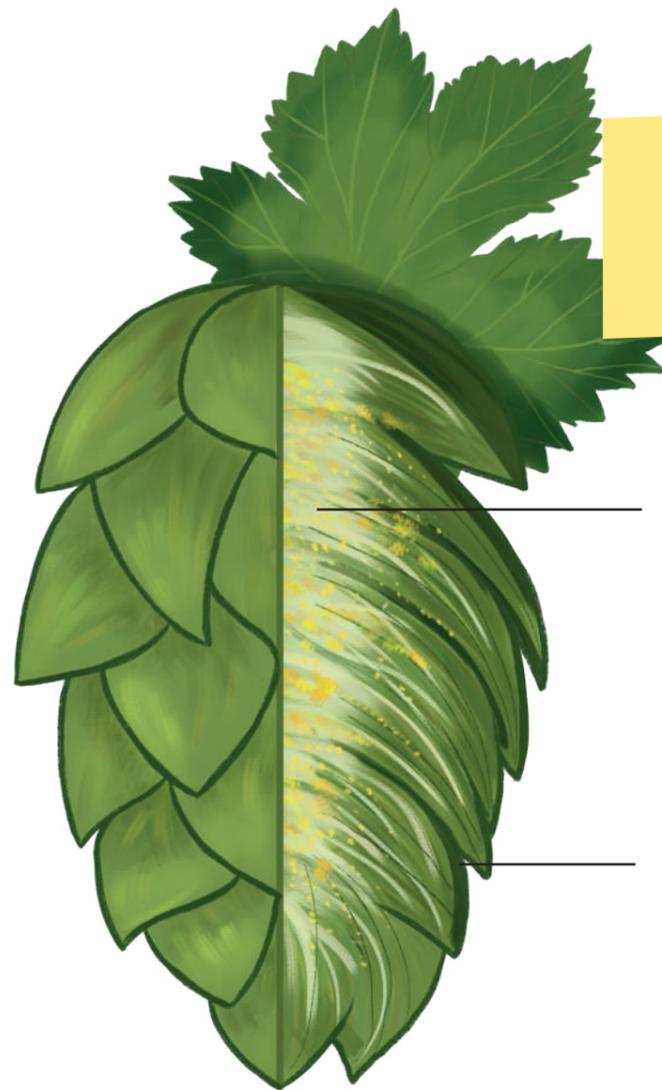
3 Chambres, Parking sécurisé
4 vélos électriques à disposition

4, rue d'Hondschoote
Entrée: 2, Chemin des Cendres
59114 Steenvoorde

www.aucoeurdeshotels.com
contact@aucoeurdeshotels.com
Tel: +33 6 25 60 84 93

le HOUBLON

C'est l'or vert du Cœur de Flandre. Notre chouchou. On le retrouve bien sûr dans la bière*, mais aussi dans les décors des estaminets ou même dans les savons. Mais connaissez-vous vraiment cette fabuleuse plante ?



Comment c'est fait ?

La lupuline

C'est cette poudre jaunâtre qu'on retrouve à l'intérieur du cône de houblon. Elle est à son apogée au moment de la récolte.

Le cône

C'est la fleur du houblon. Il ne pousse que sur les plants femelle du houblon.

Un géant de Flandre !

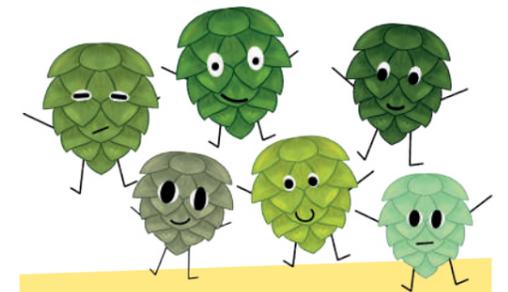
Les lianes de houblon peuvent être gigantesques. Elles sortent de terre en mars. Rapidement, elles vont pousser au fil des mois. Au plus fort de leur croissance, elles peuvent prendre une dizaine de centimètres par jour. Récoltées en septembre, les lianes mesurent environ 6 à 8 mètres, voir 10 mètres dans certains cas. Soit l'équivalent de deux girafes !



Un essentiel pour la bière !



Quand on pense « houblon », on pense automatiquement à la bière*. C'est Hildegarde de Bingen, abbesse du XII^{ème} siècle, qui eu l'idée d'ajouter du houblon dans les brassins pour ses vertus conservatrices. Le houblon joue le rôle d'antiseptique et évite la prolifération des bactéries. Aujourd'hui, selon les méthodes de brassage et les variétés sélectionnés, le houblon donne à la bière* toute une palette de saveurs.



Une grande famille

Les spécialistes ne sont pas tous d'accord, mais on considère qu'il y a au moins 150 variétés de houblon différentes. Certains houblons vont davantage accentuer l'amertume de la bière avec leurs propriétés amérisantes. D'autres donneront plus d'arômes. Certains, les champions toutes catégories, auront les deux propriétés. Les lianes que vous voyez dans les houblonniers peuvent donc appartenir à des variétés différentes, comme par exemple : Cascade, Nugget, Magnum ou encore Golding.



Le houblon est également connu pour ses vertus relaxantes et apaisantes. En tisane pour lutter contre les problèmes digestifs et le stress, dans un oreiller pour favoriser l'endormissement, ou encore dans des savons pour un moment de relaxation, tout est bon dans le houblon !

Des talents cachés !

Le Vlamsch'oscope

DÉCOUVREZ QUEL SERA VOTRE ÉTÉ FLAMAND, EN FONCTION DE VOTRE SIGNE ASTROLOGIQUE.



BÉLIER : 21 MARS - 20 AVRIL
Toujours prêt à relever un défi, vous vous

dépenserez dans une sortie trail dans les monts de Flandre ? Avec l'appli In Flanders Trails, vous êtes sûrs de vous lancer dans une super aventure !



TAUREAU : 21 AVRIL - 21 MAI
Bon vivant de nature, un atelier de brassage ou une dégustation de bières locales vous fera profiter d'un plaisir 100% terroir (avec modération bien sûr !).

GÉMEAUX : 22 MAI - 21 JUIN



Curieux et sociable, vous allez adorer les animations du musée de Flandre : l'association de la musique baroque et du breakdance va vous enflammer.

VIERGE : 23 AOÛT - 22 SEPTEMBRE



Vous aimez ce qui est bien organisé : une rando vélo sur l'appli Komoot, et vous suivrez le parcours parfait, sans risquer de vous perdre en route !



CANCER : 22 JUIN - 22 JUILLET

Une balade paisible sur le réseau points-nœuds pédestre et vous voilà ressourcé ! Si en plus, vous pouvez passer par un jardin ou un parc, alors c'est le paradis.

LION : 23 JUILLET - 22 AOÛT



Toujours en quête du meilleur plan, on vous trouvera cet été sur la terrasse de la Guinguette 3 Monts ! Et puis, il faut l'avouer, les photos dans le houblon, ça fera top sur votre Insta !

BALANCE : 23 SEPTEMBRE - 22 OCTOBRE



Vous aimez ce qui est beau et bon et avec les produits "Je suis de Flandre" vous cochez toutes les cases : savoir-faire, qualité, goût, tout pour vous plaire !



SCORPION : 23 OCTOBRE - 22 NOVEMBRE

A vous les sommets du Mont de Cats pour vous exercer au tir à l'arc vertical. Un sport qui ne manque pas de piquant !



SAGITTAIRE : 23 NOVEMBRE - 21 DÉCEMBRE

Toujours en quête d'aventure ? Alors partez en chasse avec Totemus ! Des quêtes à résoudre vous mèneront à Cassel, Bailleul et Hazebrouck.



CAPRICORNE : 22 DÉCEMBRE - 20 JANVIER

Toujours en quête de sens ? Une visite d'un Village de Flandre vous comblera : entre vieilles pierres et légendes, l'histoire locale n'aura plus de secrets pour vous.



VERSEAU : 21 JANVIER - 19 FÉVRIER

Curieux de nature mais aussi gourmand, vous allez adorer la découverte du Mont des Cats qui allie visite du site et surtout dégustation du célèbre fromage du même nom.

POISSONS : 20 FÉVRIER - 20 MARS



Sensible à l'art et à la nature, vous aimerez flâner près des aires ludiques : ces structures de land-art sont des invitations à laisser votre esprit flotter au gré du vent.

OUR TOURIST INFORMATION OFFICES - ONZE TOERISTISCHE INFOKANTOREN NOS BUREAUX ET RELAIS D'INFORMATION TOURISTIQUE

À **Cassel** 20 Grand'Place - **03 65 67 41 12**

Juillet et août, du lundi au samedi 9h30-12h30, 14h-18h, dimanche 11h-12h30, 14h-18h.
Avril à juin, septembre à octobre, du mardi au samedi 9h30-12h, 14h-18h, dimanche 14h-18h.
Fermé le lundi.
Janvier à mars, novembre à décembre, du mardi au samedi 9h30-12h, 14h-18h.
Fermé lundi et dimanche.

À **Bailleul** 3 Place Charles de Gaulle - **03 65 67 10 17**

Juillet et Août, du mardi au samedi 9h30-12h30, 14h-18h, dimanche 9h30-12h30. Fermé le lundi.
Septembre, du mardi au samedi 9h30-12h30, 14h-18h. Fermé lundi et dimanche.
Octobre à Juin, du mardi au samedi 9h30-12h, 14h-18h. Fermé lundi et dimanche.

À **Hazebrouck** Hôtel de Ville

Juillet, août et septembre, du mardi au vendredi 9h30-12h30, 14h-18h.
Fermé lundi, samedi et dimanche.
Octobre à juin, du mardi au vendredi 9h30-12h, 14h-18h.
Fermé lundi, samedi et dimanche.

Relais d'Information Touristique,

À **Noordpeene** 200 rue de la Mairie - **03 28 40 67 36**

Février à novembre, du mardi au samedi de 10h-12h30, 14h-18h.

À **Steenwerck** 49 rue du Musée - **03 28 50 33 80**

Avril à octobre et les petites vacances (sauf celles de Noël)
Dimanche de 15h00 à 19h.
Juillet, Août, Septembre et petites vacances (sauf celles de Noël)
Du lundi au samedi de 14h à 18h.

www.coeurdeflandre.fr

Venir chez nous
COME TO VISIT US - KOM BIJ ONS

En train *By train*

www.oui.sncf
www.ter.sncf.com/hauts-de-france

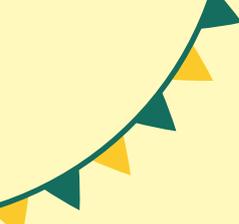
Gare TGV d'Hazebrouck :
Depuis Paris 1h40
Depuis Dunkerque 30 min
Réseau TER au départ de Lille
et de Dunkerque

Par la route *By car*

Autoroute A25 :
sorties 9, 10, 11, 12 et 13
Durée de trajet depuis :
Lille 30 min / Saint-Omer 30min
Dunkerque 30min
Aire de covoiturage de Méteren
Intersection RD642 / RD18,
Échangeur autoroutier
n°11 de l'A25



Dès cet été, déplacez-vous en Cœur de Flandre avec le réseau Hop Bus. Navettes urbaines, lignes interurbaines et transport à la demande : une offre complète et 100 % gratuite pour découvrir le territoire.
Infos : www.ca-coeurdeflandre.fr/hop-bus-reseau-100-gratuit



DESTINATION
Cœur de
Flandre



la Guinguette 3 monts

En cœur de Flandre

**JUILLET
& AOÛT**
du vendredi
au dimanche



Programme, horaires et informations sur
www.coeurdeflandre.fr
f La Guinguette 3 Monts



Labyrinthe

Aide LUP I à sortir du houblon afin qu'il soit à l'heure à la prochaine visite de la brasserie 3 Monts



Mots-mêlés

L	N	B	N	C	A	R	N	A	V	A	L	M	P
L	U	T	U	B	W	K	J	J	D	E	W	L	D
F	L	A	N	D	R	E	S	E	H	M	Y	W	U
X	M	V	V	H	D	O	Z	Q	E	E	X	H	T
B	F	É	V	Y	E	T	M	O	U	L	I	N	P
D	V	L	J	L	M	F	O	H	K	I	R	F	E
P	N	O	L	Q	V	F	B	L	U	A	K	S	J
F	V	X	M	T	W	R	A	F	R	Z	C	B	A
C	A	S	S	E	L	O	U	I	U	P	M	I	J
F	E	V	X	Q	Z	M	C	F	A	P	E	È	N
L	L	A	I	L	T	A	G	R	C	C	P	R	O
E	R	C	P	Q	N	G	J	I	X	F	Y	E	B
U	S	H	N	C	G	E	N	T	R	F	H	A	N
R	F	E	S	Y	X	Y	D	E	T	D	X	J	Q

Retrouve les mots qui représente la Flandre

- BIÈRE
- CASSEL
- FLEUR
- FROMAGE
- VACHE
- CARNAVAL
- FLANDRE
- FRITE
- MOULIN
- VÉLO

Retrouve les solutions des jeux sur notre site !



7 Différences

Retrouve les objets manquants !

Ton poster détachable



Points à relier

