

GUIDE

DES ESTAMINETS  
RANDONNÉE

DU PARC NATUREL RÉGIONAL  
DES CAPS ET MARAIS D'OPALE



26 ESTAMINETS RANDONNÉE POUR VOUS ACCUEILLIR  
LORS DE VOS ESCAPADES EN CAPS ET MARAIS D'OPALE



Une autre vie s'invente ici



Avec la qualité et la diversité de ses paysages, avec la densité de son réseau d'itinéraires balisés, le territoire des Caps et Marais d'Opale est une destination phare en matière de randonnée. L'entretien et le balisage des circuits sont de la compétence des intercommunalités en lien avec les associations et en accord avec le Plan départemental. Le Parc naturel régional anime le réseau des estaminets-randonnée afin d'offrir plus de services et de convivialité aux randonneurs tout en contribuant à faire vivre des commerces ruraux de proximité. Bonnes balades en Caps et Marais d'Opale et n'oubliez pas de faire un petit tour dans un estaminet randonnée !

Le président du Parc par intérim,  
Claude PRUDHOMME

SOMMAIRE

📍 randonner dans le Pays de Lumbres	-----	p 4
📍 randonner dans l'agglomération de Saint-Omer	-----	p 8
📍 randonner dans les communes du Nord	-----	p 11
📍 randonner dans la région d'Audruicq	-----	p 12
📍 randonner dans les Trois-Pays	-----	p 13
📍 randonner dans La Terre des 2 Caps	-----	p 15
📍 randonner dans l'agglomération de Boulogne-sur-mer	-----	p 17
📍 randonner dans le secteur de Desvres – Samer	-----	p 18

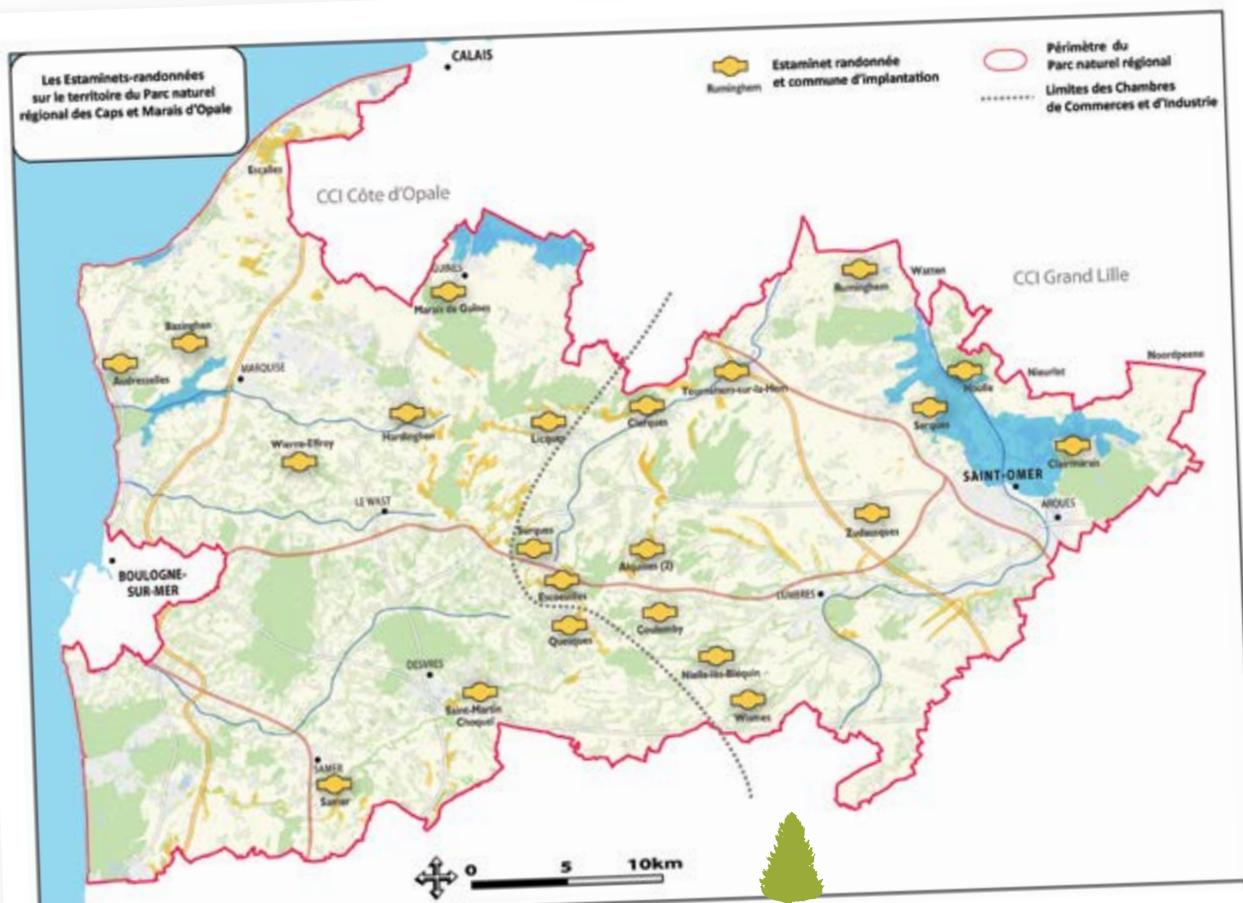


QU'EST-CE QU'UN ESTAMINET RANDONNÉE ?



Ces bistrotts ou auberges rurales sont situés dans les petites communes du Parc naturel régional des Caps et Marais d'Opale, à proximité de parcours de randonnée pédestre, équestre, VTT ou cyclo... Relais multi-services à destination des randonneurs et des touristes de passage, ce sont des lieux animés, où il fait bon vivre, grâce aux échanges avec les propriétaires et les habitants, et aux jeux anciens qui sont toujours l'occasion de parties animées en famille ou entre amis.

Les estaminets randonnée labellisés font l'objet de contrôles réguliers et d'évolutions. La liste à jour est accessible sur le site internet du Parc : [www.parc-opale.fr](http://www.parc-opale.fr). Pour toute information complémentaire, pour exprimer un avis ou faire remonter une critique, écrivez-nous à l'adresse courriel [info@parc-opale.fr](mailto:info@parc-opale.fr).



LA ROUTE DES JEUX ANCIENS

Différents circuits sont proposés aux groupes autour des estaminets randonnée du secteur de Saint-Omer. Organisées à la demande sur une demi-journée ou à la journée, avec, selon les formules, petit-déjeuner, déjeuner ou goûter, ces animations vous amuseront avec les jeux anciens et vous raviront avec les produits de terroir.

Réservations auprès de l'Office de tourisme de Saint-Omer, 03 21 98 12 08 ou [ursula.t@tourisme-saintomer.com](mailto:ursula.t@tourisme-saintomer.com) ; ou auprès de Pas-de-Calais Tourisme, 03 21 10 34 60 ou [groupe@pas-de-calais.com](mailto:groupe@pas-de-calais.com)





## RANDONNER DANS LE PAYS DE LUMBRES

Avec ses coteaux bien raides, ses vallées vertes, ses paysages ruraux préservés, ses sites naturels protégés... le Pays de Lumbres offre un cadre idéal à la pratique des sports de nature et de bien-être. Ajoutez à cela une volonté forte et coordonnée de tous les acteurs locaux de développer l'offre et les services aux sportifs et visiteurs, et vous avez un aperçu de ce territoire rural qui monte, qui monte... dans le paysage des destinations tendance.

- 19 randonnées pédestres balisées
- 6 circuits VTT balisés
- 2 circuits cyclos
- 4 circuits équestres balisés
- Toutes les infos auprès de l'Office de tourisme du Pays de Lumbres : 03 21 93 45 46 - [www.pays-de-lumbres.com](http://www.pays-de-lumbres.com) ou l'Office de tourisme de la région de Saint-Omer [www.tourisme-saintomer.com](http://www.tourisme-saintomer.com) (voir page 8).
- Quelques itinéraires sont en téléchargement gratuit (PDF) sur le site de l'OT de Lumbres

### LA STATION DE TRAIL DES COLLINES D'OPALE ET LA BASE VTT

Avec ses 220 km de parcours et jusqu'à 1 200 mètres de dénivelé positif, c'est la première station de trail au nord de Paris. Deux bases d'accueil sont proposées : à l'Office de tourisme du Pays de Lumbres (rue François Cousin, 62380) ou au stade municipal de Seninghem (rue Tchiau, 62350). La base VTT du Pays de Lumbres propose 450 km de parcours avec 4 niveaux de difficultés et jusqu'à 1 200 mètres de dénivelé positif. Base d'accueil à l'OT du Pays de Lumbres.

Toutes les infos sont sur [www.stationdetrail.com/lumbres](http://www.stationdetrail.com/lumbres) ou auprès de l'Office de tourisme au 03 21 93 45 46 - [www.pays-de-lumbres.com](http://www.pays-de-lumbres.com)



### LE CIRCUIT DES QUATRE BOIS

- > Circuit pédestre de 10 km (2h30), accessible aussi en VTT.
- > Balisage jaune
- > Départ face à la mairie de Bouvelinghem
- > Carte téléchargeable sur [www.pays-de-lumbres.com](http://www.pays-de-lumbres.com)

Source : Office de tourisme du Pays de Lumbres

## ALQUINES

### CAFÉ DES SPORTS

Madame MARTINOT  
12 rue Rocourt, 62850  
Tél. 03 21 11 94 50



**ACCÈS** : depuis la RN 42 entre Boulogne et Saint-Omer.  
**OUVERTURE** : lundi 8 h - 13 h ; mardi, mercredi, jeudi 8 h - 20 h ; vendredi, samedi, dimanche 8 h - 21 h.  
**SPÉCIALITÉS** : welches. Réservation obligatoire.  
**TARIFS** : à partir de 9 € Capacité : Plus de 200 places et une salle de 50 places.  
**JEUX** : jeu de grenouille, giroulette  
**LES +** : grande salle (150 places) pour banquets, réunions ; barbecue à la disposition des randonneurs en saison ; possibilité d'apporter son casse-croûte.  
 Accessible aux personnes à mobilité réduite.

#### LES SENTIERS À PROXIMITÉ :

- Le sentier de l'Ecliette - 4,5 km à pied
- Le sentier du Mont Vert - 13 km à pied
- La Fosse du Hêtre - 27 km à VTT

## ALQUINES

### CAFÉ DESCHAMPS

6 rue Rocourt, 62850  
Tél. 03 21 39 70 61



**ACCÈS** : par RN 42 entre Boulogne et Saint-Omer  
**OUVERTURE** : tous les jours de 7 h 30 à 20 h, sauf le lundi. Fermé en été 3 semaines début août.  
**SPÉCIALITÉS** : planche de produits du terroir (sur réservation)  
**TARIFS** : 12,30 €  
**CAPACITÉ** : 60 places plus terrasse en été de 20 personnes.  
**JEUX** : billard Nicolas et jeu de Puces  
**LES +** : boulangerie, épicerie, relais-poste, presse locale, tabac...

#### LES SENTIERS À PROXIMITÉ :

- Le sentier de l'Ecliette - 4,5 km à pied
- Le sentier du Mont Vert - 13 km à pied
- La Fosse du Hêtre - 27 km à VTT

## CLERQUES

### LA TAVERNE DU SEMEUR

Mme DOUCET  
3 La place, 62890  
Tél. 03 21 35 06 21  
[Buscot.michaele@orange.fr](mailto:Buscot.michaele@orange.fr)  
Tél. 06 32 31 81 88



**ACCÈS** : par la D191 depuis Licques  
**OUVERTURE** : tous les jours de 8 h 30 à 14 h et l'après-midi à partir de 16 h. Fermé le mercredi.  
**SPÉCIALITÉS** : carbonade du semeur, jambon grillé, potchevelch, tarte au Papin.  
**TARIFS** : de 7,90 € à 14,90 €.  
**CAPACITÉ** : 45 places  
**JEUX** : jeu de grenouille, table à palets.  
**LES +** : dépôt de pain, presse locale, tabac.

#### LES SENTIERS À PROXIMITÉ :

- La balade Sainte-Thérèse - 2 km à pied
- Les 3 calvaires - 12 km à pied
- Le sentier Saint-Louis - 9 km à pied.
- Circuit de la Chapelle St-Louis à vélo



## RANDONNER DANS LE PAYS DE LUMBRES



### COULOMBY - HARLETTES

#### LE CARAQUET

Madame DELEGLISE  
33 Route Nationale,  
62380 HARLETTES  
Tel. : 03 21 95 04 68



**ACCÈS** : par la RN42 entre Boulogne et Lumbres en prenant la sortie COULOMBY-ALQUINES.  
**OUVERTURE** : toute la semaine de 7 h à 20 h 30, sauf le samedi après-midi. Fermeture annuelle du 15 au 30 août  
**SPÉCIALITÉS** : terrines maison, carbonade flamande, planche campagnarde, tarte à gros bord, tartes aux pommes. Chaque midi, plat du jour ou petite restauration.  
**TARIFS** : de 11 € à 30 €.  
**CAPACITÉ** : 70 places  
**LES JEUX** : table à palets, table à toupies  
**LES +** : petite épicerie, tabac, presse locale, station essence, grand parking

#### LES SENTIERS À PROXIMITÉ :

- 📍 Le sentier des chapelles - 14 km à pied
- 📍 Circuit vélo les Monts et Vallées - 36 km à vélo
- 📍 Le sentier du Verval - 34 km à cheval.

### ESCOEUILLES

#### BOULANGERIE EPICERIE

Monsieur Bruno CATEZ  
6 rue de l'Église, 62850  
Tél. 03 21 32 34 65



**ACCÈS** : depuis la RN 42 entre Boulogne et Saint-Omer  
**OUVERTURE** : tous les jours de 7 h 30 à 17 h 30, sauf le mercredi. Fermeture annuelle après le 14 août.  
**SPÉCIALITÉ** : planche de produits de terroir local.  
**TARIFS** : de 9 à 15 €  
**CAPACITÉ** : 25 personnes,  
**JEUX** : jeu de puces, table à toupie  
**LES +** : boulangerie au feu de bois, pain de campagne, brioche à l'ancienne, tarte de campagne, baguette tradition et baguette française (le dimanche). Pains spéciaux à la Noël. Café, épicerie, produits frais, vente de produits de terroir d'Escoeuilles, fruits et légumes, presse locale, jeux, tabac...

#### LES SENTIERS À PROXIMITÉ :

- 📍 Le sentier du Verval - 34 km à cheval
- 📍 Les Cinq Ruisseaux - 37 km à vélo

### NIELLES-LES-BLÉQUIN

#### LE DOMAINE DE BLÉQUIN

Monsieur ST MAXIN  
8 rue de Larre, 62380  
Tel. 03 21 39 68 06  
swonderzy@gmail.com  
www.domainedublequin.com



**ACCÈS** : depuis Lumbres par la D202.  
**OUVERTURE** : 7 jours sur 7 en période estivale, de 11 h 30 à 14 h. Sinon, ouvert vendredi, samedi et dimanche de 19 h à 22 h, service brasserie.  
**SPÉCIALITÉS** : carbonade flamande, tartine maison, jambon grillé du pays, welches, burger, tarte au papin, planches de produits de terroir.  
**TARIFS** : de 10 € à 21 €.  
**CAPACITÉ** : 60 places (+ une terrasse de 30 et 150 places au bord des étangs sous abri).  
**LES JEUX** : table à toupie, jeu d'anneaux et un « Fermer la boîte »  
**LES +** : brasserie, pêche à la truite, camping (une quarantaine d'emplacements), espaces pour colonies et centre de loisirs, pâture pour chevaux, articles de pêche.

#### LES SENTIERS À PROXIMITÉ :

- 📍 Le mont de Drionville - 9 km à pied
- 📍 Le sentier du Coeurlu - 7 km à pied
- 📍 Les trois chapelles - 13 km à pied
- 📍 Les monts et vallées - 36 km à vélo

### SURQUES

#### CAFÉ BOULANGERIE

Pascal BAY  
2938 rue Principale, 62850  
Tel. 03 21 32 31 53



**ACCÈS** : depuis la RN42 entre Boulogne et Lumbres ou par Licques via la D215.  
**OUVERTURE** : toute la semaine de 7 h à 21 h, sauf le mercredi après-midi.  
**SPÉCIALITÉS** : la Surquoise (pizza), bouchée à la reine, ficelle picarde, tarte.  
**TARIFS** : entre 10 € et 15 €.  
**CAPACITÉ** : 50 places, 20 personnes en terrasse.  
**LES JEUX** : jeu de grenouille et giroulette  
**LES +** : bar, tabac, boulangerie pain cuit au feu de bois, presse locale, station-service, jeux et loto.

#### LES SENTIERS À PROXIMITÉ :

- 📍 Sentier équestre le Verval - 34 km
- 📍 Circuit à vélo les 5 ruisseaux - 37 km

### WISMES

#### AUBERGE DE WISMES

Marie et Frédéric  
3 Chemin de Merck, 62380  
Tél. 03 21 88 20 69  
Aubergedewismes@yahoo.fr  
www.aubergedewismes.fr



**ACCÈS** : depuis la D341 entre Desvres et Théroüanne ou depuis Lumbres.  
**OUVERTURE** : de janvier jusqu'au 14 mars tous les midis (sauf le lundi et mardi) ; à partir du 15 mars, tous les midis du mardi au dimanche, midi et soir le vendredi et le samedi (fermé le lundi).  
**SPÉCIALITÉS** : tartines d'escargots à la bière, pain perdu au maroilles et spéculoos, filet mignon de porc à la bière sauce maroilles, poulet au cidre et aux raisins, potjevleesh, la cocotte du nord, charlotte à la rhubarbe et pommes, tiramisu aux spéculoos  
**TARIFS** : de 9,50 € à 23,50 €  
**CAPACITÉ** : 100 places et terrasse l'été non couverte.  
**LES JEUX** : billard Nicolas, jeu de grenouille.  
**LES +** : grande salle pour banquets, réunions, groupe, repas de famille, grand parking

#### LES SENTIERS À PROXIMITÉ :

- 6 circuits de randonnée au départ de l'Auberge ; cartographie en vente à l'Auberge.
- 📍 Le sentier du Mont de Drionville - 9 km à pied
- 📍 Les Monts et vallées - 30 km à vélo
- 📍 Le sentier du Coeurlu - 7 km à pied
- 📍 Les trois chapelles - 13 km à pied.

### ZUDAUSQUES

#### ESTAMINET LA TROUSSEBIÈRE

Madame MANTEL  
Impasse de la Trousebière, 62500  
Tel. 03 21 93 36 69  
hemantel@laposte.net



**ACCÈS** : depuis la RN43 entre Ardres et Saint-Omer, par la D214 depuis la RN42 entre Saint-Omer et Lumbres par la D206  
**OUVERTURE** : tous les jours de 10 h à 20 h, sauf le lundi. Fermeture annuelle du 14 juillet au 15 août.  
**SPÉCIALITÉS** : brasserie tous les midis. Tête de veau le 3e mardi de chaque mois. Cuisine familiale. Tartine campagnarde sur place ou à emporter.  
**TARIFS** : 12,80 € entrée, plat du jour, dessert  
**CAPACITÉ** : salle de 80 places  
**LES JEUX** : jeux de billard, jeu de grenouille et de nombreux autres jeux  
**LES +** : presse locale, dépôt de gaz, épicerie de dépannage. Plats à emporter tous les vendredis sur réservation. Accès aux personnes à mobilité réduite

#### LES SENTIERS À PROXIMITÉ :

- 📍 Le sentier des Cormettes - 6,5 km à pied
- 📍 Le Sentier des Moulins - 30 km à VTT
- 📍 La Cressonnière - 37 km à vélo



## RANDONNER DANS L'AGGLOMÉRATION DE SAINT-OMER

Du marais Audomarois désigné réserve de biosphère par l'Unesco jusqu'à la vallée de la Hem, sans oublier les landes... les occasions ne manquent pas de faire de superbes randonnées dans la région de Saint-Omer. Vous y trouverez de quoi satisfaire les goûts les plus divers dans une grande diversité de paysages toujours rehaussés par un remarquable patrimoine bâti. Car ce territoire, labellisé aussi Pays d'Art et d'Histoire, a plus d'une corde à son arc !

- 43 randonnées pédestres balisées
- 9 circuits VTT balisés
- 5 circuits cyclos
- 5 circuits équestres balisés
- GRP de l'Audomarois – 120 km à pied
- toutes les fiches de randonnée sont disponibles à l'Office de tourisme de Saint-Omer, 7 place Victor Hugo à Saint-Omer ; [www.tourisme-saintomer.com](http://www.tourisme-saintomer.com)



### AU FIL DE LA HOULLE

- > Circuit pédestre de 7 km
- > Balisage jaune
- > Départ devant l'église de Houle

Source : Communauté d'agglomération de Saint-Omer

## CLAIRMARAIS

### LA BAGUERNETTE

MONSIEUR LELEU  
3 rue du Marais, 62500  
Tél. 03 21 39 15 15  
[Fluvial@isnor.fr](mailto:Fluvial@isnor.fr) - [www.isnor.fr](http://www.isnor.fr)



**ACCÈS** : à la halte fluviale, à proximité de l'église de Clairmarais.

#### OUVERTURE :

- > de novembre à mars : le midi du vendredi au dimanche et le soir du mardi au samedi
- > d'avril à septembre : tous les midis et soirs du mardi au samedi.
- > ouvert toute l'année tous les jours, pour les groupes sur réservation.

**SPÉCIALITÉS** : la cuisine est typiquement flamande, le cadre est convivial. Laissez-vous tenter par une carbonade, une tartouille au maroille ou l'ardoise de fromages de la région. Son nouveau four à bois et sa cheminée feu de bois vous permettront de découvrir de nouvelles spécialités : cochon de lait, douillette, saucisses au maroille, grillades ...

**TARIFS** : à partir de 15 €

**CAPACITÉ** : 100 places sur deux salles, 50 places en terrasse, 200 places de pique-nique.

**LES JEUX** : jeu de grenouille, giroulette, quilles de potence, jeu de l'hélice, table à glisser, tir sur cible, billard à rebond, billard hollandais, etc.

**LES +** : vente de produits de terroir, salle pour fête de famille, séminaire... Locations de barques (électrique, à rames...) visites guidées du marais, locations de vélos, balade en bacôve, location de gîtes dans le marais... Accessibles aux personnes à mobilité réduite. Location de bateau labellisée «Tourisme et handicap». Prêt de joëlettes sur demande et réservation.

#### LES SENTIERS À PROXIMITÉ :

- Le sentier de la réserve du Romelaere est accessible tout public (mal ou non voyants, personnes à mobilité réduite...)
- Le sentier de la cuvette - 17 km à pied
- Plus d'autres sentiers à proximité dans la forêt domaniale de Clairmarais.

## HOULLE

### AU BISTROT GOURMAND

8 route de Watten, 62910  
03 21 39 68 49 ou 06 85 39 16 36  
[Aubistrotgourmand62@orange.fr](http://Aubistrotgourmand62@orange.fr)  
[www.aubistrotgourmand.fr](http://www.aubistrotgourmand.fr)



**ACCÈS** : au Nord de Saint-Omer depuis la RN 43 ou par la RD 931  
**OUVERTURE** : les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 7 h à 21 h 30 ; le samedi de 8 h à 21 h 30 et le dimanche de 9 h à 13 h 30. Fermeture hebdomadaire le mercredi.

**SPÉCIALITÉS** : une cuisine régionale, potjevleesh, carbonade, frites maison fraîches, nombreux produits de terroir et de saison.

**TARIFS** : plat du jour à 8,90 €. 3 formules à 12,90 €, 17,90 €, 22 €.

Proposition de menu selon votre budget.

**CAPACITÉ** : jusqu'à 65 personnes (2 salles de 35 et 30 couverts), une terrasse ensoleillée de 30 personnes. Pour les groupes, il est judicieux de réserver.

**LES JEUX** : jeu des anneaux, table à toupie

**LES +** : tabac, coin presse, carterie, timbres, dépôt de pain, dépôt de gaz, vente de produits du terroir, espace fléchettes, coin jeux pour les enfants, accès WIFI gratuit. Grand parking gratuit à votre disposition.

#### SENTIERS À PROXIMITÉ :

- Au fil de la Houle - 7 ou 15 km à pied



## RANDONNER DANS L'AGGLOMÉRATION DE SAINT-OMER

### SERQUES

#### AU SON DE CLOCHE

Jean-Pierre PRUVOT  
1 rue de l'Église, 62910  
Tél : 03 21 88 81 11 ou  
06 25 03 25 18



**ACCÈS** : depuis la RD 943 de Saint-Omer à Ardres ou la RD 600  
**OUVERTURE** : tous les jours de la semaine, de 8 h 30 à 20 h 30, sauf le mercredi (ouverture sur réservation). Fermeture annuelle du 1<sup>er</sup> au 11 octobre inclus. Fermé le dimanche après-midi.  
**SPÉCIALITÉS** : tartine flamande, assiette anglaise, potée, tarte campagnarde, clafoutis aux fruits de saison,  
**TARIFS** : à partir de 12,90 €.  
**CAPACITÉ** : 30 personnes et 16 places en terrasse.  
**LES JEUX** : grenouille et billard Nicolas.  
**LES +** : épicerie, dépôt de pain, charcuterie, presse locale, gaz, pressing.  
Accessibilité Tourisme et Handicap.

#### SENTIERS À PROXIMITÉ :

📍 Le Lansbergue - 5 km à pied

### TOURNEHEM-SUR-LA-HEM

#### CAFÉ DE LA MAIRIE

Madame DOYER  
3 place de la Comtesse  
Mahaud d'Artois, 62890  
Tél. : 03 21 35 61 47  
nicoledoyer@laposte.net



**ACCÈS** : depuis Ardres par la D225, depuis Nordausques ou Licques via la D217  
**OUVERTURE** : tous les jours de la semaine de 8 h 15 à 21 h, sauf le mercredi. Fermeture annuelle hors saison estivale.  
**SPÉCIALITÉS** : Potage, croque-monsieur et madame, sandwichs composés, carbonade flamande, potchevelch et tarte campagnarde. Réservation obligatoire pour les groupes.  
**TARIFS** : de 3,50 € à 15 €  
**CAPACITÉ** : 40 places et 20 places en terrasse  
**LES JEUX** : billard Nicolas et jeu de puces  
**LES +** : dépôt de pain, produits de terroir, confiserie, articles et appâts de pêche.

#### LES SENTIERS À PROXIMITÉ :

- 📍 Le sentier Saint Louis - 9 km à pied
- 📍 La Chapelle Saint Louis - 30 km à vélo
- 📍 Le sentier du Bois d'Ello - 15 km à pied

## RANDONNER DANS LES COMMUNES DU NORD

Trois communes du département du Nord font partie du Parc naturel régional des Caps et Marais d'Opale car un morceau de leur territoire se trouve dans le marais Audomarois.

Le long d'un chemin de halage, sur une ancienne voie ferrée, au fil de l'eau, au détour d'un bois, au cœur de la forêt ou encore à flanc de terroir, près de 5 000 km de sentiers balisés sillonnent le Nord. Le Département et le Pays de Flandre ont créé le réseau des « cafés-rando » à l'image des estaminets randonné.

📍 toutes les infos sur [www.tourisme-nord.fr](http://www.tourisme-nord.fr)



### NIEURLET

#### AU MARAIS FLAMAND

Martine et Pascal GRAVE  
1 la Place, 62890  
Tél. : 03 21 88 19 00  
contact@lebrouckailleur.com  
www.lebrouckailleur.com



**ACCÈS** : depuis Saint-Omer par la D 928  
**OUVERTURE** : tous les jours de 8 h à 19 h. Fermé le mercredi, sauf pour les groupes et le dimanche après-midi d'octobre à mars. Congés annuels aux vacances de février.  
**SPÉCIALITÉS** : petite restauration possible, barbecue. Réservation obligatoire, minimum 15 personnes.  
**LES JEUX** : le billard japonais, le palais anglais.  
**LES +** : épicerie, location de barque ou visite commentée du marais audomarois, organisation de randonnées dans le marais de Saint-Omer. Labellisé tourisme et handicap

#### LES SENTIERS À PROXIMITÉ :

📍 Circuit de Booneghem - Sur les traces de saint Martin

### NOORDPEENE

#### AUBERGE DE LA PEENE

Mme Danielle Bollengier  
94 la Place, 59670  
Tél. : 03 28 42 32 66



**OUVERTURE** : en semaine à partir de 9 h, sauf le lundi. Le weekend sur rendez-vous et sur réservation. Congés annuels dernière semaine de juillet et première semaine d'août  
**SPÉCIALITÉS** : restauration sur réservation.  
**LES +** : terrasse, jardin, attache pour chevaux.

#### LES SENTIERS À PROXIMITÉ :

- 📍 Circuit de la bataille de la Peene
- 📍 Circuit autour du castellum ouest

### WATTEN

#### CHEZ PAUL ET MONIQUE

M. et Mme DELMARLE  
28 rue de Dunkerque, 59143  
Tél. : 03 21 88 05 47



**ACCÈS** : depuis Saint-Omer par la D 213  
**OUVERTURE** : tous les jours de la semaine de 6 h 30 à 20 h.  
**CAPACITÉ** : 50 places, une terrasse en été de 20 places.  
**SPÉCIALITÉS** : soupe, accepte le pique-nique. Il est prudent de réserver.  
**JEUX** : jeux de grenouille,

#### LES SENTIERS À PROXIMITÉ :

- 📍 Le sentier de la montagne de Watten
- 📍 Les rivages de la Colme
- 📍 Sur les traces du passé de Watten





## RANDONNER DANS LA RÉGION D'AUDRUICQ

C'est ici, dans le delta de l'Aa, que s'est construite l'histoire du « pays des watergangs » ! Vers l'intérieur des terres, sur la bordure du Parc naturel régional, le Brédenarde est un pays de bocage, de haies, d'arbres fruitiers de plein-vent et d'élevage des bovins. Dans cette région d'Audruicq Oye-Plage, 12 sentiers ont été balisés pour marcher en famille ou vous adonner aux joies de la petite reine. Outre un parcours détaillé, vous trouverez dans les fiches téléchargeables les histoires et légendes qui jalonnent chacun des circuits et les points d'intérêts.

- 10 circuits pédestres
- 2 circuits cyclo
- 170 km de chemins balisés
- fiches téléchargeables sur le site du Comité de promotion économique et touristique intercommunal (CPETI) : [www.tourismeaudruicq-oyeplage.fr](http://www.tourismeaudruicq-oyeplage.fr)

## RUMINGHEM

### LA CAMBUSE

Monsieur HERVÉ  
76 rue de la Gare, 62370  
Tél. : 03 21 82 37 45



**ACCÈS** : au centre de Ruminghem  
**OUVERTURE** : tous les jours de 8 h à 20 h sauf le dimanche (de 8 h à 13 h) et le mardi (de 17 h à 20 h).  
**SPECIALITÉS** : poissons, côte à l'os, paëlla.  
**TARIFS** : entrée, plat, dessert 20 €. Rôtissoire le samedi et dimanche midi à 7,50 €. Uniquement sur réservation. Menus groupes sur commande.  
**CAPACITÉS** : 45 places en salle, 40 places en terrasse.  
**LES JEUX** : tables à Palets, giroulette.  
**LES +** : brasserie, bar, supérette, boulangerie à côté de l'estaminet. Accessible aux personnes à mobilité réduite.

#### LES SENTIERS À PROXIMITÉ :

- Le Fantôme de l'Aa - 15 km à pied ou à VTT
- Les trois-cayelles - 38 km à vélo
- Nombreuses balades possibles dans le bois de Ruminghem, la forêt d'Éperlecques



## RANDONNER DANS LES TROIS-PAYS

À l'arrière du Grand Site des Deux-Caps se niche un terroir verdoyant et chargé d'histoire, estampillé 100 % randonnée. Autour de Guînes et Ardres, la Communauté de communes entretient un vaste réseau d'itinéraires balisés. Aujourd'hui, avec la grande diversité d'animations originales proposées, l'Office de tourisme des Trois-Pays est reconnu comme spécialiste dans la randonnée pédestre, ce qui lui vaut son titre de « Pôle d'Excellence randonnée ».

- 2 pochettes de 12 sentiers chacune en vente aux points d'accueil (Guînes et Ardres) 3,50 € l'une
- 19 sentiers pédestres téléchargeables sur le site de l'Office de tourisme
- 3 sentiers VTT
- 1 sentier équestre
- 4 randonnées cyclistes
- Toutes informations auprès de l'Office de tourisme des Trois-Pays, 03 21 35 73 73 [www.tourisme-3pays.fr](http://www.tourisme-3pays.fr)

#### LES RANDONNÉES ANIMÉES DES TROIS-PAYS

Jamais en manque d'idées nouvelles, l'Office de tourisme des Trois-Pays vous propose un programme très varié de randonnées guidées ou à thèmes : les jeudis de la randonnée, la balade des gens heureux, la randonnée sophrologique, la CaniRand'os... Toutes les infos sont sur [www.tourisme-3pays.fr](http://www.tourisme-3pays.fr) ou au 03 21 35 73 73.



#### LE CAH-LICQU'GO

- > Sentier pédestre 11 km (2h45)
- > Balisage jaune
- > Départ depuis l'abbaye de Licques.
- > Dépliant téléchargeable sur [www.tourisme-3pays.fr](http://www.tourisme-3pays.fr)

Source : Office de tourisme des Trois-Pays

## RANDONNER DANS LES TROIS-PAYS



### GUINES

#### ESTAMINET SAINT-JOSEPH

Monsieur BACLEZ  
2450 1er Banc, Marais de Guïnes, 62340  
Tél. 03 21 35 64 05  
www.stjoseph-village.com  
e.baclez.stjo@wanadoo.fr



**ACCÈS** : depuis la D127 depuis Calais, par l'A16 puis la D231 depuis Boulogne ou par la N43 puis la D231 depuis Saint-Omer. L'estaminet se trouve dans le marais de Guïnes (accès fléché St-Joseph-Village)  
**OUVERTURE** : tous les jours de 10 h à 19 h en saison (mars à octobre), le weekend de 10 h à 18 h, hors saison.  
**SPÉCIALITÉS** : potjevleesh, pain perdu - formule repas sur réservation pour les groupes  
**TARIFS** : 15 € à 28,90 €.  
**CAPACITÉ** : 150 places  
**LES JEUX** : très nombreux !  
**LES +** : musée Saint-Joseph-Village, parc aventure pour les enfants, boutiques de produits du terroir, sujets en bois. Labellisé Tourisme et Handicap.

#### LES SENTIERS À PROXIMITÉ :

- 📍 Le sentier des Têtards - 3 km à pied
- 📍 Le sentier de la Calaisienne - 5 km à pied
- 📍 Le sentier de Halage - 5 km à pied

### HARDINGHEN

#### CAFÉ DE LA MAIRIE

Au Lion d'Or  
Madame NACRY  
28 Rue de l'Eglise, 62132  
Tel. 03 21 82 09 96



**ACCÈS** : depuis Guïnes par la D127 ou par la D191 entre Licques et Marquise. L'auberge se situe dans la partie basse de la commune, près de l'église.  
**OUVERTURE** : toute la semaine de 9 h à 20 h 30 sauf le dimanche après-midi. Fermeture annuelle : 3 semaines en juillet et 1 semaine en février.  
**SPÉCIALITÉS** : sur réservation cuisine traditionnelle poulet de Licques au fromage, terrines, desserts.  
**TARIFS** : de 13,50 € à 27 €  
**CAPACITÉ** : 50 places  
**LES JEUX** : billard Nicolas et une table à toupie  
**LES +** : café billard, salle pour banquets et réunions...

#### SENTIERS À PROXIMITÉ :

- 📍 Sentier le Colombier - 10 km à pied (départ devant l'estaminet)

### LICQUES

#### LE TACOT

M. et Mme PERU  
91 rue du Docteur  
Parmentier, 62850  
Tél. 03 21 85 08 81



**ACCÈS** : au centre du bourg.  
**OUVERTURE** : tous les jours sauf le lundi.  
**SPÉCIALITÉS** : cuisine à base de produits de terroir, volaille de Licques, potchevelch, et tête de veau (le 2ème et le dernier mercredis du mois).  
**TARIFS** : de 8 € à 25 €. Formule à 9,50 €.  
Capacité : 120 personnes  
**JEUX** : la girouette et la table à palets.  
**LES +** : point presse, accueil pour séminaires ou réunions, station essence. Possibilité de casse-croûte dans la salle du café.

#### LES SENTIERS À PROXIMITÉ :

- 📍 Le Cah-licqu-co - 10 km à pied
- 📍 Les 3 calvaires - 12 km à pied



## RANDONNER DANS LA TERRE DES 2 CAPS

Un territoire aux multiples facettes, avec ses vallées, ses monts et surtout son littoral. À la fois généreux, tourmentés, grandioses et sauvages, les paysages que vous y découvrirez ont été façonnés par l'homme et marqués par l'histoire. Du Grand Site National des Deux-Caps aux villages de l'arrière-littoral, c'est à coup sûr l'assurance de découvrir des points de vue remarquables. La Communauté de communes de La Terre des 2 Caps entretient un vaste réseau d'itinéraires balisés. Son Office de tourisme œuvre à la découverte de ces paysages.

- 📍 9 circuits pédestres balisés
- 📍 7 circuit VTT balisés
- 📍 2 circuits cyclo
- 📍 2 « randonnées des producteurs » à vélo
- 📍 1 circuit équestre balisé
- 📍 Les fiches descriptives des itinéraires sont téléchargeables gratuitement sur le site de l'Office de Tourisme
- 📍 Toutes les infos auprès de l'Office de tourisme de la Terre des 2 Caps :  
Tél. 03 21 824 800 - tourisme@terredes2caps.com - www.terredes2capstourisme.fr

#### LE GRAND SITE DES DEUX-CAPS

Ce site classé depuis mars 2011 offre un florilège de paysages entre les communes de Wimereux et Sangatte. Tour à tour, vous découvrez les zones humides, les estuaires, les falaises et les pelouses calcaires. La Maison du Site des Caps, vous permettra de découvrir ces univers grâce à la marche nordique ou à la randonnée bien-être...

Pour plus d'informations : contactsitesdesdeuxcaps@cg62.fr ; tél. : 03 21 21 62 22



#### LES VOYETTES

- > sentier pédestre 9,5 km - 2h30
- > balisage jaune
- > départ place de la mairie à Bazinghen



## RANDONNER DANS LA TERRE DES 2 CAPS

### ADRESSELLES

#### DE CAP EN CAP

M. Capelle  
68 rue Edmond Marin  
La Meslée, 62164  
Tél. : 03 21 32 98 79



**ACCÈS** : par la D 940 entre Boulogne et Calais  
**OUVERTURE** : tous les jours de la semaine, de juin à septembre inclus. Fermé le mercredi d'octobre à mai.  
**SPÉCIALITÉS** : soupe de poisson maison, moule de pays, bières de pays  
**TARIFS** : à partir de 7,70 €  
**CAPACITÉ** : 50 places, plus une terrasse en été.  
**JEUX** : billard Nicolas et une giroulette.  
**LES +** : presse.

#### LES SENTIERS À PROXIMITÉ :

- 📍 Le sentier du cap Gris-Nez - 27 km à pied
- 📍 Le sentier du Mont de la Louve - 15 km à pied.
- 📍 Le sentier du Pêcheur - 1 km à pied

#### BAZINGHEN

#### LE SAINT ÉLOI

Mme et M. Thomas  
120 La Place, 62250  
Tél. : 03 21 30 15 41



**ACCÈS** : depuis Ambleuse par la D191E ; depuis l'A16, sortie 36 par Marquise Carrières puis la D191  
**OUVERTURE** : tous les jours midi et soir et pendant les fêtes de fin d'année. Fermeture hebdomadaire le mercredi.  
**SPÉCIALITÉS** : cuisine réalisée à partir de produits frais et de saison. Plats régionaux (terrines maisons, potjevleesh, carbonade flamande, poulet à la bière). Poisson suivant la pêche et la touche personnelle du chef en fonction des saisons. Planches (cochonailles ou bergère),  
**TARIFS** : plats entre 14 € et 17 €, desserts entre 5,20 € et 8,00 €. Plat du jour du lundi au vendredi à 10,50 €. Crêpes ou desserts variés en après-midi. Il est prudent de réserver le weekend.  
**CAPACITÉ** : 90 places  
**JEUX** : billard Nicolas, jeu de puces, giroulette, table à palets, ainsi que de nombreux autres jeux anciens à vendre  
**LES +** : accessible aux personnes à mobilité réduite

#### LES SENTIERS À PROXIMITÉ :

- 📍 Le sentier des Tourelles - 3,5 km à pied
- 📍 Le sentier des Voyettes - 9,5 km à pied départ depuis le parking de l'estaminet

#### WIERRE EFFROY

#### ESTAMINET DU CENTRE

Monsieur Grégory Mouchie  
8 la Place, 62720  
Tél. : 03 21 92 80 80



**ACCÈS** : depuis l'A16 sortie Marquise et suivre Wierre-Effroy.  
**OUVERT** : lundi et jeudi de 13 h à 20 h et du mardi au dimanche à partir de 7 h. Service midi et soir.  
**SPÉCIALITÉS** : welsh, tartine de saison, burger avec produits du village.  
**TARIFS** : de 8,90 € à 11,90 €  
**CAPACITÉ** : 40 couverts, avec 20 couverts en terrasse.  
**JEUX** : un billard à barres et un jeu de fers à cheval, billard américain.  
**LES +** : mise à disposition de raquettes de tennis, tabac, jeux à gratter, loto. Vente de produits de terroirs, terrines, fromages de la Ferme du Vert, saucisson. Location de vélos.

#### LES SENTIERS À PROXIMITÉ :

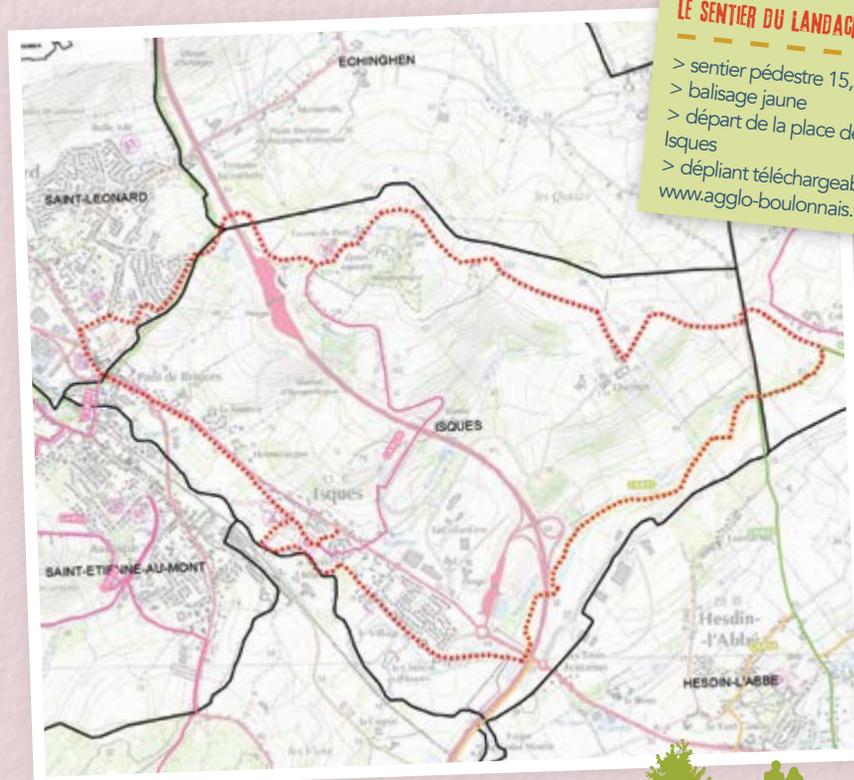
- 📍 Sentier de la Vallée du Wimereux - 35 km à vélo
- 📍 Les Marbrières - 42 km à vélo
- 📍 La randonnée des producteurs - 10 ou 18 km à vélo (au départ de l'estaminet)



## RANDONNER DANS L'AGGLOMÉRATION DU BOULONNAIS

Les sentiers du Boulonnais réservent bien des surprises : ils vagabondent par mer et campagne, par vallons et marais, champs et forêts, dunes et falaises... La Communauté d'agglomération du Boulonnais entretient avec les communes de nombreux itinéraires qui vont vous permettre de découvrir les richesses de ce patrimoine et de mieux observer la variété des milieux naturels. Par la beauté des paysages et des couleurs, la qualité de l'air iodé, vivifiant, ou même encore l'éclat de la lumière, ces balades sont de vraies promenades de santé !

- 📍 13 itinéraires pédestres
- 📍 4 itinéraires équestres
- 📍 4 itinéraires VTT
- 📍 + les circuits dans le massif dunaire et forestier d'Ecault
- 📍 fiches téléchargeables en PDF sur le site [www.agglo-boulonnais.fr](http://www.agglo-boulonnais.fr)
- 📍 application Iphone ou Android à télécharger sur votre smartphone



#### LE SENTIER DU LANDACRES

- > sentier pédestre 15,5 km - 3h30
- > balisage jaune
- > départ de la place des écoles à Isques
- > dépliant téléchargeable sur le site [www.agglo-boulonnais.fr](http://www.agglo-boulonnais.fr)

Source : Communauté d'agglomération du Boulonnais



## RANDONNER DANS LE SECTEUR DE DESVRES - SAMER

Un paradis de verdure entre mer, collines et vallées... C'est par une alternance d'ambiances forestières, de plaines et de splendides points de vue que vous irez à la rencontre de ce territoire au cœur de la boutonnière du Boulonnais, riche en patrimoine bâti et en paysages bocagers. De nombreuses randonnées organisées par l'Office de tourisme Desvres-Samer vous amèneront à découvrir ces paysages, sous la forme Zen ou de la randonnée gastronomique.

- 18 sentiers pédestres
- 8 circuits VTT
- 3 circuits cyclo
- 1 sentier équestre
- itinéraires téléchargeables en PDF sur le site [www.cc-desvressamer.fr](http://www.cc-desvressamer.fr)
- carton de randonnées 28 circuits à pied, à cheval ou à vélo, en vente 3€ dans les deux points d'accueil de l'Office de tourisme
- tous les renseignements auprès de l'Office de tourisme :
  - > 1 rue du Louvre à Desvres - Infos au 03.21.92.09.09
  - > hall de la mairie de Samer - Infos au 03.21.87.10.42

### LE VILLAGE DES MÉTIERS D'ART

Au Pays de Desvres-Samer, il est un territoire où, depuis des siècles, la main de l'homme, experte et talentueuse, a façonné la terre et maîtrisé le feu. À Desvres, il est une tradition, nourrie de la passion des hommes, qui associe l'art au savoir-faire. Le village des métiers d'art propose aux professionnels des métiers d'art un environnement propice au développement de leurs activités et offre au public un accès à la découverte des métiers d'art traditionnels et actuels.



### LE CIRCUIT DE LA BLANCHE JUMENT

- > Circuit pédestre de 16 km
- > Balisage jaune
- > Départ : Grand' Place Foch à Samer
- > Dépliant téléchargeable sur [www.cc-desvressamer.fr](http://www.cc-desvressamer.fr)

Source : Office de tourisme Desvres-Samer

## QUESQUES

### CAFE DE LA PLACE

Madame Sabrina FONTAINE  
11 la Place, 62240  
Tél. : 03 21 32 32 63



**ACCÈS** : depuis la RN42 entre Boulogne et Lumbres.  
**OUVERTURE** : le lundi et mercredi de 10 h à 23 h et du jeudi au samedi de 10 h à 2 h. Le dimanche de 9 h à 23 h. Fermé le mardi et fermeture annuelle en juillet.  
**SPÉCIALITÉS** : cuisine traditionnelle sur réservation. Tête de veau tous les derniers jeudi du mois. Une carte, menu Estaminet.  
**TARIFS** : de 12 € à 26 €.  
**CAPACITÉ** : une salle de 45 places et une salle de 70 places.  
**LES JEUX** : une girouette, jeu de grenouille.  
**LES +** : terrasse en été de 30 places.

### SENTIERS À PROXIMITÉ :

- 📍 Circuit Équestre Le Verval - 34 km

## SAINT-MARTIN-CHOQUEL

### RETOUR AUX SOURCES

M. et Mme MALET  
14 Route de Lottinghen,  
62240  
Tél. : 03 21 87 05 30  
[chaletgabion@hotmail.fr](mailto:chaletgabion@hotmail.fr)  
Facebook maletmario



**ACCÈS** : de Desvres par la D 341 et prendre la D 204  
**OUVERTURE** : du lundi au mercredi de 9 h 30 à 15 h et du jeudi au dimanche de 9 h 30 à 1 h.  
**SPÉCIALITÉS** : œufs cocotte, lard cuit, tarte au maroille, potchevelch, glace maison, large gamme de bière.  
**TARIFS** : formule à 10 €,  
**CAPACITÉ** : une salle de 25 personnes et une de 45 places. Une grande salle pour 80 personnes à l'étage.  
**LES JEUX** : grenouille et jeu de puces.  
**LES +** : petite épicerie de dépannage.

### LES SENTIERS À PROXIMITÉ :

- 📍 Le Sentier du Bocage - 42 km à vélo
- 📍 La Houlette - 15 km à pied
- 📍 Le Tour du Boulonnais - 122 km à pied

## SAMER

### LE CAFE DE LA PLACE

Monsieur MACQUINGHEN  
12 Place de l'Église, 62830  
Tél. : 06 14 94 09 27 ou  
06 48 08 42 48



**ACCÈS** : par la RD 901 entre Boulogne et Montreuil.  
**OUVERTURE** : tous les jours de 8 h 30 à 20 h. Fermeture annuelle du 15 au 30 août.  
**SPÉCIALITÉS** : assiette campagnarde, rôti de porc, lard-frites, tarte campagnarde.  
**TARIFS** : plat du jour à partir de 8 €  
**CAPACITÉ** : 20 places  
**LES JEUX** : jeu de Grenouille  
**LES +** : sur la place de Samer, accolé à l'église classée

### LES SENTIERS À PROXIMITÉ :

- 📍 Sentier de la Blanche Jument - 16 km à pied
- 📍 Le Haut Pichot - 28,8 km à VTT
- 📍 Le Hourquet - 13,5 km à pied





## LE PARC NATUREL RÉGIONAL DES CAPS ET MARAIS D'OPALE, TERRITOIRE PRIVILÉGIÉ POUR LES SPORTS ET LOISIRS DE NATURE

N'est pas Parc naturel régional qui veut ! Si le territoire des Caps et Marais d'Opale a reçu ce classement prestigieux, c'est que la qualité de son patrimoine naturel, culturel et paysager a été reconnue au niveau national. La beauté et la diversité de ses paysages (et de ses reliefs) en font un haut lieu de pratique d'une multitude de sports de nature.

Le classement « parc naturel régional » est aussi le signe d'une volonté partagée des élus et acteurs du territoire de protéger ce patrimoine et d'en faire un atout de développement.



## BIENVENUE DANS LES ESTAMINETS RANDONNÉES

Faire une halte dans un estaminet randonnée, c'est la promesse d'un moment chaleureux, avec des gens sympathiques qui sauront vous renseigner, vous désaltérer, vous rassasier, vous détendre... dans un cadre typique des cafés de campagne.

Vous appréciez nos paysages, nos espaces agricoles ou naturels... Vous empruntez avec plaisir les circuits balisés... Pensez aussi à faire vivre ces terroirs en achetant les productions locales dans les points de vente directe, en mangeant dans une auberge du coin, ou en fréquentant un estaminet randonnée !



Le Parc naturel régional des Caps et Marais d'Opale est une création du Conseil régional Nord-Pas de Calais – Picardie, avec la coopération du Conseil départemental du Pas-de-Calais, et la participation de l'État, des organismes consulaires et de toutes les intercommunalités et communes qui composent son territoire.

### Maisons du Parc :

> Manoir du Huisbois, Le West  
 > Maison du Marais, Saint-Martin-lez-Tatinghem  
 adresse postale : maison du parc, BP 22,  
 62142 Le West - Tél. 03 21 87 90 90  
 info@parc-opale.fr  
 www.parc-opale.fr  
 Facebook : Parc Opale



Une autre vie s'invente ici

Région Nord Pas de Calais - Picardie

Pas-de-Calais Le Département

153 COMMUNES  
 10 INTERCOMMUNALITÉS  
 4 CONSULAIRES

