

MINI-GUIDE DU PARC

PRATIQUE - LUDIQUE - FAMILIAL

DÉCOUVERTES GRANDEUR NATURE

Un radeau de feuilles

Les rivières

Retrouve ton arbre

Le bocage

L'arc-en-ciel
de la nature

Le mandala
éphémère

La plage

Le concert
de la nature

Le marais

Le cocktail d'odeurs

Les landes

JUIN 2017



Une autre vie s'invente ici

Le Parc naturel régional des Caps et Marais d'Opale offre une grande variété de milieux naturels ouverts à la découverte. Et si l'on en profitait pour faire quelques activités amusantes qui permettent de renouer un peu avec la nature ? On en a tant besoin ! Ce mini-guide du Parc vous propose, pour chaque type de milieu naturel, un site et une activité. Infos complémentaires sur www.parc-opale.fr

LES RIVIÈRES

Le bruit de l'eau qui court est une invitation à la rêverie et la détente. L'endroit est idéal pour un pique-nique ou pour une halte bien sympathique. Aa, Hem, Slack, Wimereux, Liane et leurs affluents : le Parc naturel régional est traversé par de nombreux cours d'eau dont la qualité s'est bien améliorée.

UN SITE : LE MARAIS DE NIELLES-LES-BLÉQUIN

Avec l'aide du Parc, la commune a restauré une ancienne peupleraie pour en faire un coin nature ouvert à tous, au bord du Bléquin, un affluent de l'Aa.

ACCÈS

Garez-vous sur la place de Nielles-lès-Bléquin. Laissez la mairie à votre gauche et prenez la rue du Geai. Tournez à gauche de la gare puis tout de suite à droite avant le pont : l'impasse vous mène au marais.

 Comme pour toutes les activités au bord de l'eau, la plus grande vigilance des adultes est recommandée.



Coin nature, au bord du Bléquin.



Le Caléoptérix. Cette libellule est un bon indicateur de la qualité de l'eau car cet insecte passe la majorité de sa vie sous l'eau, sous forme de larve, avant de prendre son envol.



UNE ACTIVITÉ : FAIRE VOGUER DES RADEAUX DE FEUILLES

ASTUCE

Avec l'application « qualité rivière », vous pouvez vérifier sur votre smartphone la qualité de chaque cours d'eau et son évolution sur les trois dernières années, ainsi que les espèces de poissons présentes. Disponible gratuitement sur AppStore et Android Market.

Pour construire des radeaux composés uniquement d'éléments naturels, choisissez une grande feuille. Puis vous la décorez avec des feuilles, pétales, morceau de bois... autant de petits trésors que vous trouvez à proximité et que vous prélevez délicatement ! La décoration achevée, le radeau peut être mis à l'eau prudemment et en route vers la mer !



H. BRUGNOT

AUTRES LIEUX POSSIBLES

- La Hem à Clerques (un coin nature aménagé par le Parc avec la commune)
- Le Wimereux à Le Wast (un petit coin champêtre à côté de la belle église de Le Wast)

LES FORÊTS

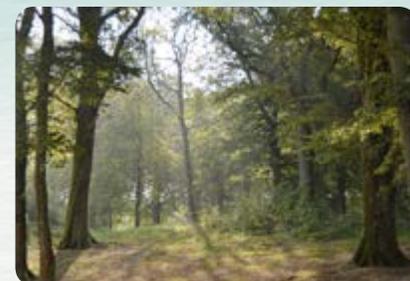
Se promener dans les bois, c'est excellent pour la santé ! Des études récentes prouvent qu'être entouré d'arbres produit des effets bénéfiques comme la réduction des hormones de stress, et favorise la sensation générale de bien-être. Avec sept grandes forêts domaniales vous avez de quoi profiter du calme du sous-bois. N'oubliez pas que c'est un milieu naturel vivant.

UN SITE : LE BOIS DE BALLON (FORÊT DE GUÎNES)

C'est ici que Jean-Pierre Blanchard et le docteur Jeffries posèrent leur ballon après la première traversée de la Manche en aérostat le 7 janvier 1785. C'est aujourd'hui une belle hêtraie.

ACCÈS

Au niveau des feux tricolores à côté du collège sur la D231 qui traverse Guînes, prenez la petite route jusqu'au parking du Bois de Ballon. À l'automne, attention aux périodes de chasse.



UNE ACTIVITÉ : RETROUVE TON ARBRE !

MATÉRIEL À PRÉVOIR :

- un bandeau occultant pour les yeux

Cette activité permet une rencontre sensorielle, principalement tactile avec un arbre. Elle se joue à deux : le joueur - aveugle avec les yeux bandés et son guide. Au cœur de la forêt, le guide choisit un arbre et y emmène prudemment son aveugle. Celui-ci s'imprègne des caractéristiques de son arbre en le touchant depuis les racines jusqu'aux branches et feuilles, en l'enlaçant, sans oublier la rugosité de l'écorce... Après quelques minutes de cette rencontre particulière, le guide raccompagne son aveugle au point de départ, non sans lui faire faire quelques détours, histoire de compliquer le jeu ! L'aveugle retire son bandeau. Sa mission est maintenant de retrouver SON arbre dans la forêt !

AUTRES LIEUX POSSIBLES

- Cette activité peut se pratiquer dans toutes les forêts domaniales ou départementales ouvertes au public



A. BOULANGER

L'écureuil roux est un animal sympathique, facile à identifier mais relativement peu courant. Le maintien des haies constituant une « trame verte » entre les massifs boisés est indispensable à sa survie.

ASTUCE

La fiche du circuit pédestre balisé « le bois du ballon » (3km - 1h) est disponible sur www.paysdopale-tourisme.fr ou sur www.parc-opale.fr.



LES COTEAUX CALCAIRES

Ce sont nos petites montagnes de biodiversité. Leurs pentes crayeuses sont peu favorables à l'agriculture. On y trouve en revanche une très grande diversité de fleurs, de champignons et d'animaux. Sur la bordure du Boulonnais, du Pays de Licques et dans les vallées de l'Aa et de la Hem, les coteaux sont source de dépaysement.

UN SITE : LE MONT-DAUPHIN À COLEMBERT



Culminant à 200m d'altitude, ce coteau communal est classé Natura 2000. Il fait l'objet d'une mise en valeur et d'un entretien régulier avec des bénévoles de la commune. Des volontaires ont également participé à la création d'un espace de biodiversité. Vous l'apercevrez sur votre droite en vous rendant vers le sentier du Mont-Dauphin. Le muret en pierre, construit lors d'un chantier participatif, abrite de nombreux petits animaux (lézards, fourmis, oiseaux, etc.).

ACCÈS

Garez-vous sur le parking de la mairie, en face de l'impressionnant château de Colembert et suivez le sentier du Mont-Dauphin. Dos au château, remontez la rue d'Alembon. Plus haut, après le virage, bifurquez à gauche pour escalader le coteau jusqu'à la table d'orientation. Vous pouvez redescendre par le même chemin ou poursuivre la boucle du Mont-Dauphin.

(fiche descriptive disponible sur l'espace tourisme de www.cc-desvresamer.fr)



Les orchidées sauvages, comme cette *Ophrys araignée* (*Ophrys sphegodes*), sont d'une grande beauté mais deviennent rares. Ne les piétinez pas et ne les cueillez pas : elles se faneraient très vite. Une photo, c'est bien mieux !

UNE ACTIVITÉ : EMBRASSEZ LE PAYSAGE

MATÉRIEL À PRÉVOIR :

▶ avant de partir, imprimez un jeu de photos que vous trouverez sur le site du Parc : www.parc-opale.fr rubrique Agir Parc/habitants.

Ce sont des détails du panorama visibles depuis la table d'orientation.

Faites regarder attentivement par tous les participants une photo d'un détail du panorama puis cachez-la. Le premier qui retrouve dans le paysage l'élément photographié a gagné. Facile : jouez avec une photo à la fois. Plus difficile : montrez plusieurs photos d'un coup. Attention, le paysage change en fonction des saisons...

Si vous n'avez pas les photos, demandez aux personnes qui vous accompagnent de retrouver dans le paysage un détail que vous leur décrivez.

D'autres animations de lecture du paysage sont proposées sur www.parc-opale.fr rubrique Agir Parc/habitants.



AUTRES LIEUX POSSIBLES

Beaucoup de coteaux pentus offrent des points de vue pour peu que l'on réussisse à atteindre leur sommet.

- ▶ La chapelle de Guémy (parking sur la D225 entre Tournehem-sur-la-Hem et Louches).
- ▶ Les coteaux d'Elnes et de Wavrans-sur-l'Aa (sentier des genévriers depuis le parking de la salle polyvalente d'Elnes)
- ▶ Le col des quatre vents entre Longueville et Nabringhen, vers Bainghen (D206E, ancienne RN42)

LE BOCAGE

Voilà l'image emblématique de la campagne qui semble immuable. Le bocage est pourtant fragilisé aujourd'hui par les grandes difficultés que rencontrent les éleveurs. Car ce paysage est entièrement façonné par l'activité humaine, principalement l'élevage. Les prairies bocagères sont encore très présentes dans le Boulonnais. On en trouve aussi dans le pays de Licques, autour des villages et dans les fonds de vallées.

UN SITE : LE BAS-BLAISEL À SAMER

Ce sentier pédestre de 6 km proposé par l'Office de Tourisme de Desvres-Samer alterne paysages de champs et de bocage. Cet itinéraire non balisé est téléchargeable sur www.cc-desvresamer.fr ou sur le site du Parc.

ACCÈS

Garez-vous sur la place de Samer. Admirez au passage l'originalité de l'église enchâssée dans les habitations.



UNE ACTIVITÉ : L'ARC-EN-CIEL DE LA NATURE

Les couleurs se déclinent en une infinité de nuances dans la nature... Découpez les cases de couleur du nuancier ci-dessous (recto et verso différents). Distribuez-les aux joueurs qui doivent trouver la même teinte dans un élément naturel. Les fleurs ne sont pas les seules à arborer de belles couleurs : parfois le dessous des feuilles, un lichen sur un tronc d'arbre révéleront le beau coloris que vous cherchez. Chaque saison offre une nouvelle palette de découvertes !

AUTRES LIEUX POSSIBLES

▶ Le sentier des Haillures, au départ de Desvres (19km - 5h), pour les plus grands. Tous les offices de tourisme proposent des itinéraires de randonnée.



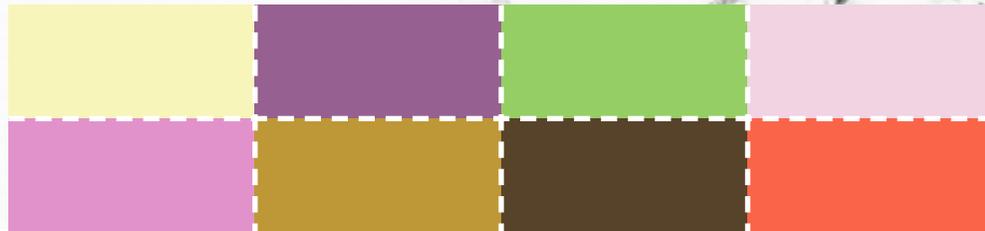
CBNB

Le muscardin est un rongeur très discret des haies et des sous-bois, reconnaissable à sa longue queue touffue et ses grands yeux noirs. Il vit surtout la nuit, ce qui le rend difficile à observer. Sa présence est un bon indicateur de qualité de la trame verte.



ASTUCE

Pour apprécier complètement le bocage, il faut en déguster les fruits ! De nombreuses fermes proposent de la vente directe de produits laitiers : fromages, yaourts, glaces... www.ouacheterlocal.fr



LES PLAGES

Le littoral du Parc naturel régional vous offre une grande diversité de paysages : falaises, grands massifs dunaires, plages de sable fin, côte rocheuse... Cet espace de transition entre le continent et la mer abrite une remarquable biodiversité qui illustre bien l'incroyable capacité de la nature à s'adapter à toutes les conditions.

Au nord de Boulogne-sur-mer, le site des Deux-Caps a été classé « grand site de France ».

UN SITE : LA PLAGE DE TARDINGHEN



Au cœur du site des Deux-Caps, entre le Gris-Nez et le Blanc-Nez, la plage du Châtelet offre un cadre magnifique.

ACCÈS

Le village de Tardinghen se situe sur la D940 entre Wissant et Audinghen. Au niveau de la mairie, bifurquez vers la plage du Châtelet. Le parking se trouve à 2km (interdit aux camping-cars).

 Baignade non surveillée

UNE ACTIVITÉ : LE MANDALA ÉPHÉMÈRE

Sur la partie de la plage balayée par les marées (l'estran), composez avec des éléments naturels récoltés sur place un « cercle initiatique », comme le font de nombreux peuples à travers le monde : tibétains, amérindiens, etc.

Commencez par le centre en y déposant un très bel élément symbolique, puis continuez à structurer votre œuvre collective en cercles de plus en plus grands, en composant des symétries avec les formes, les textures et les couleurs des plumes, coquillages, galets et autres merveilles offerts par la marée. La mer dispersera votre œuvre pour laisser place à d'autres créations. Cette activité artistique éphémère va vous permettre de prêter attention à une multitude de petits trésors de la nature que vous n'auriez jamais regardés.

On peut aussi faire un mandala en forêt, dans le jardin...



AUTRES LIEUX POSSIBLES

► Toutes les plages se prêtent à cette activité.



Les oyats sont indispensables pour fixer la dune, mais ils ne supportent pas le piétinement. Pour protéger la dune déjà bien menacée par la mer, évitez d'y marcher !

ASTUCES

Vous pouvez intégrer dans votre mandala les empreintes de vos mains que vous garnissez ensuite.



LES MARAIS

Les zones humides jouent un rôle très important pour la préservation de la biodiversité et la régulation des eaux. Mais leurs surfaces ont fortement régressé ces dernières années. Le marais de Tardinghen, la basse vallée de la Slack, le marais de Guînes, le marais de Condette offrent de superbes paysages. La nature y est prolifique. Le marais Audomarois constitue la plus grande zone humide du territoire du Parc : il est reconnu Réserve de biosphère par l'Unesco.

UN SITE : LA RÉSERVE DU ROMELAËRE

Géré par EDEN62, cet espace naturel départemental est classé en Réserve naturelle nationale. Le sentier tout public qui y est aménagé permet une promenade agréable en famille.

ACCÈS

À Clairmarais, sur la D209, bifurquez au niveau de l'église vers la réserve du Romelaëre indiquée sur les panneaux routiers. À 500 mètres, garez-vous sur le parking de la Grange Nature et continuez à pied jusqu'à la réserve.



UNE ACTIVITÉ : ÉCOUTEZ LE CONCERT DE LA NATURE

Cette activité demande un espace tranquille où vous pourrez vous poser confortablement, sans risquer d'être dérangés.

Un coin d'écoute a été aménagé dans le parcours sur platelage bois de la réserve.

Asseyez-vous à même le sol, ou sur les bancs, pas trop près les uns des autres... Immobiles, les yeux clos, refermez vos poings. Écoutez tous les sons du paysage : oiseaux, bruissement des feuilles dans le vent, clapotis de l'eau, un chien qui aboie, une voiture qui passe au loin, un insecte qui bourdonne... Chaque fois que vous percevez un nouveau son, mémorisez-le et dépliez un doigt. À 5 ou 10 doigts relevés, selon l'âge des participants, on ouvre les yeux et on échange sur les bruits entendus.



ASTUCE

Située au départ du sentier vers la réserve naturelle du Romelaëre, la Grange Nature met en valeur toute la richesse naturelle du Pas-de-Calais et propose expositions et animations. Entrée gratuite. www.eden62.fr

AUTRES LIEUX POSSIBLES

- Le sentier des têtards au marais de Guînes (en venant de Guînes, prendre la D127 en direction de Calais, tourner sur la D248E en empruntant le pont-levis. Faire 2,2 km et le parking se trouve sur votre droite). Descriptif disponible sur www.paysdopale-tourisme.fr ou sur www.parc-opale.fr.
- Le marais de Condette (parking au château d'Hardelot).



Comme le Blongios nain, le Gorge bleue à miroir est une espèce emblématique du marais Audomarois. Au niveau international, la dégradation des zones humides où il vit en fait une espèce rare.



EDEN 62

LES LANDES

Ce type de milieu naturel est très rare dans les Hauts-de-France. Sur le plateau d'Helfaut, au sud de Saint-Omer, Eden62 (organisme du département) gère 182 hectares de terrains communaux occupés par la lande tantôt herbeuse, à bruyères, humide ou boisée selon le sous-sol, les activités humaines qui y sont pratiquées et l'entretien actuel. Ces paysages originaux font le bonheur d'une biodiversité surprenante.

UN SITE : LES LANDES DE BLENDÉCQUES

ACCÈS

Route de Blendecques à Heuringhem (rue George Sand - D477) : le parking des landes est fléché sur la droite.

Les anciennes extraction de silex ont laissé place à des mares. Ce site fait partie de la Réserve naturelle régionale du plateau des landes. 30 à 40 hectares sont aujourd'hui restaurés et gérés.



F.COISY/EDEN 62

UNE ACTIVITÉ : LE COCKTAIL D'ODEURS

MATÉRIEL À PRÉVOIR :

- ▶ un gobelet par personne

Froissez délicatement entre vos doigts une feuille, un pétale de fleur, un brin d'herbe..., ajoutez une petite écorce... et respirez chaque odeur qui se dégage. Si elle vous plaît, prélevez délicatement un morceau, déposez-le dans votre gobelet et cherchez une autre source de parfum. Mélangez bien votre mixture avec un petit bâton trouvé sur place, jusqu'à ce qu'elle révèle son parfum... N'hésitez pas à tester des senteurs surprenantes : champignons, mousses, lichens, racines, bourgeons, herbes, etc. Pour finir, donnez un nom digne d'un grand parfumeur à votre création unique et partagez-la avec vos compagnons de route.



La bruyère cendrée, pendant tout l'été et une bonne partie de l'automne, colore les landes de ses petites fleurs roses en clochette. C'est une très bonne plante mellifère.

AUTRES LIEUX POSSIBLES

- ▶ Sentier de la rivière jaune (3,5 km - 1h30) au départ de la Coupole à Helfaut-Wizernes.

Vous avez (re)découvert un site naturel présenté dans ce mini-guide et vous avez exploré la nature comme un aventurier avec vos enfants ou petits-enfants. Si vous souhaitez partager votre expérience et des photos de vos réalisations par exemple, n'hésitez pas à nous écrire. Elles trouveront peut-être place dans une prochaine publication ou sur notre Facebook.

Ce mini-guide n'est qu'une mise en appétit. Vous trouverez bien d'autres activités autour de la nature à réaliser avec les enfants dans votre médiathèque, dans les librairies ou sur Internet.

Les animations proposées dans ce mini-guide sont une sélection d'activités ludiques et sensorielles d'après les ouvrages pédagogiques de Steve van Matre et Joseph Cornell.

Le Parc naturel régional des Caps et Marais d'Opale est une création du Conseil régional Hauts-de-France avec la coopération du Conseil départemental du Pas-de-Calais, et la participation de l'État, des organismes consulaires, des intercommunalités et des communes adhérentes.



BP 22 – 62142 Le Wast
Tél. 03 21 87 90 90
info@parc-opale.fr
www.parc-opale.fr
Facebook : Parc Opale

