

GRAND CALAIS

Terres de jeux

SOMMAIRE

4

INTERVIEW DE MATTHIEU LOYER, VÉTÉTISTE PASSIONNÉ

Les rendez-vous sportifs en avril 2019

6

LES RENDEZ-VOUS SPORTIFS EN MAI 2019

Les rendez-vous sportifs en juin 2019

8

INTERVIEW DE JEAN-YVES VANDEWALLE

ZOOM SUR LA MARCHÉ NORDIQUE

Les rendez-vous sportifs en avril 2019

10

RENCONTRE AVEC ALEXANDRE GOOSSAERT, CHARGÉ DE COMMUNICATION GROUPE HOLIDAY SUITES

Les rendez-vous sportifs en juillet 2019

12

LES RANDONNÉES SUR LA CÔTE D'OPALE

14

16

INTERVIEW DE BRUNO GOUIN, PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION OPALE VTT RIDER

Les rendez-vous sportifs en août 2019

18

INTERVIEW DE PATRICK BARDIAUX, PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION JEUNES ET NATURE

20

LES RENDEZ-VOUS SPORTIFS EN SEPTEMBRE, OCTOBRE ET NOVEMBRE 2019

Zoom sur les activités nature



L'ÉDITO

Promenade en famille en bord de mer ou le long d'un canal, randonnées à un rythme soutenu vers le cap blanc nez, ballade équestre, ou bien char à voile, kite surf ou BMX pour les amateurs de sensation ? Oui, sur la terre ferme ou au bord de l'eau (voire dans les airs !), *Grand Calais est un terrain de jeux !*

Locaux, touristes ou sportifs venant pratiquer chez nous ne s'y trompent pas... ils sont de plus en plus nombreux.

L'office de tourisme et ses partenaires travaillent sur ce thème du sport dans le cadre de sa nouvelle démarche stratégique. Ce guide aura peut-être (ou pas... !) les défauts d'une première réalisation. De la simple liste que nous rédigeons auparavant, qui énumérait les principaux événements sports-nature, nous avons voulu l'agrémenter de rencontres, de conseils, de photos afin de proposer une information utile, et visuellement agréable.

Habitants promeneurs, pratiquants d'ailleurs, responsables d'associations ou kiné des Bleus..., ils valorisent la pratique sportive, source de bien-être et de santé, dans le Calaisis bien sûr !

Présenter ces rendez-vous sportifs, c'est mettre en valeur *des paysages dont nous sommes fiers*, et toutes ces équipes d'organisateur bénévoles, animés par la passion, l'envie de faire se rencontrer les pratiquants, mais aussi de plus en plus contraints par les réglementations.

Chaussures de marche, cuissards ou combis... revêtez l'équipement nécessaire, et *rendez-vous sur nos chemins, bords de mer ou équipements sportifs !*





Rencontre avec Matthieu Loyer VÉTÉTISTE AMATEUR PASSIONNÉ

SON INTERVIEW

Matthieu a 34 ans et est couvreur depuis l'âge de 16 ans, il est aujourd'hui chef d'entreprise à Matt'oiture à Ligny-Lès-Aire.

Son activité professionnelle lui demande énormément de temps et pour s'aérer le corps et l'esprit, Matthieu pratique le VTT le dimanche.

Il a choisi le VTT pour pouvoir s'éloigner de la route et rouler en dehors des sentiers battus et profiter pleinement de la nature.

Au début, il roulait seul pour le plaisir puis à commencer à faire quelques randonnées auxquelles il a pris goût. Très rapidement, l'envie de partager sa passion avec d'autres personnes s'est faite ressentir, il s'est donc inscrit dans un club près de son village, Guarbecque VTT.

La Côte d'Opale est pour lui un terrain de sports qui ravie les amateurs de rendez-vous sports nature, que ce soit pour le VTT mais aussi la randonnée, la marche nordique ou encore des sports plus extrêmes comme le char à voile, le kite surf et le longe-côte.

Quoi de mieux que de pratiquer une activité sportive tout en profitant de la beauté du paysage ?

Les incontournables de Matthieu

Chaque année, il participe avec ses amis du club à quelques courses dont deux qu'il affectionne particulièrement :

29 ET 31 MARS
TRAIL / VTT & MARCHÉ
Enquin-les-mines
L'Enquinoise

2 JUIN
VTT
Calais
15ème Roc d'Opale

« La compétition est secondaire, c'est une bonne excuse pour passer du temps avec ses amis, s'aérer l'esprit après le travail et pratiquer un sport pour rester en bonne santé. »





LES RENDEZ-VOUS SPORT

en avril 2019

7 AVRIL

VTT / CYCLO & MARCHÉ - *Licques*

La Licquoise

Association sportive du Pays de Licques
06 12 03 34 83

7 AVRIL

COURSE HORS-STADE - *Guemps*

Course du moulin de Guemps

Guemps j'y cours
07 82 24 70 65

7 AVRIL

RANDO CYCLO - *Oye-Plage*

27ème randonnée ansérienne

Club cyclo Oye-Plage
d.devines@orange.fr

14 AVRIL

RANDO CYCLO - *Marquise*

La marquisienne

Club cyclo de Marquise
03 21 83 37 69

20 AVRIL

RAID - *Landrethun-les-Ardres*

L'Orient Express

Julien Charlemagne
06 87 06 08 87

21 AVRIL

VTT & MARCHÉ - *Coquelles*

La Calquella

Association des cyclistes de Coquelles
Vincent Prevost - 06 16 68 63 18

27 AVRIL

COURSE HORS-STADE - *Tournehem*

La sarrazine

Henri Lysensoone
03 21 36 49 56

27 ET 28 AVRIL

TRAIL - *Desvres*

Trail de la Faïence

Cap Opale
06 10 36 20 42

Liste non exhaustive.

*Vous êtes organisateurs ? Communiquez votre manifestation à
promotion@calais-cotedopale.com*



LES RENDEZ-VOUS SPORT

en mai 2019

5 MAI

TRAIL - *Licques*

Trail des Milles Monts

Jogging Club Licquois
03 21 85 49 10

11 MAI

TRIATHLON - *Sangatte*

Triathlon du Calaisis

Lys Calais Triathlon
03 21 88 85 49

12 MAI

VTT & MARCHÉ - *Wissant*

La Wissantaise

ASPTT Boulogne
06 08 95 71 76

19 MAI

RANDO CYCLO - *Marck*

La ronde verte

FJEP Fort Vert Cyclotourisme
Bernard Lebon - 03 21 36 85 87

26 MAI

VTT & MARCHÉ - *Desvres*

La rando des Potiers

Les fous du guidon
Simon Lambert - 06 80 28 20 28

30 MAI

VTT/CYCLO & MARCHÉ - *Guines*

8ème randonnée de la C-C-P-O

OMS Guines
Jérémy Peron - 03 21 85 05 41

30 MAI

RANDO PEDESTRE & VTT - *Audruicq*

La Ch'ti Che-Che

Etoile Pédestre d'Audruicq
rando-audruicq.e-monsite.com

30 MAI

COURSE SUR ROUTE - *Eperlecques*

Les boucles Eperlecquoises

Racing Club Eperlecques
06 45 51 57 54

31 MAI

COURSE SUR SABLE ET ROUTE - *Calais*

La Sablaisienne

SO Calais Athlétisme
06 24 86 20 18 - socalais@orange.fr

Liste non exhaustive.

*Vous êtes organisateurs ? Communiquez votre manifestation à
promotion@calais-cotedopale.com*

LES RENDEZ-VOUS SPORT

en juin 2019

1ER JUIN

COURSE SUR ROUTE - *Ardres*

Holi Run

Holi Run
03 21 87 48 71

2 JUIN

VTT - *Calais*

15ème Roc d'Opale

Opale Rider VTT
06 51 24 12 03

2 JUIN

RANDO CYCLO & MARCHÉ - *Ardres*

La Carré des Vallées

Amis Cyclo de l'Ardrésis
06 27 13 60 33

2 JUIN

MARCHÉ - *Rodelinghem*

Randonnée des Coudrous

Association Village en fête
03 21 82 13 68

1ER ET 2 JUIN

RANDO CYCLO - *Nordausques*

Fête du vélo et du cyclotourisme

Odette Fortin
03 21 36 80 52

4 JUIN

RANDO CYCLO & MARCHÉ - *Calais*

Fête du vélo

Club Cyclo Calaisien
Francis Carton - 03 21 96 55 16

8 JUIN

RANDO CYCLO - *Zutkerque*

Fête du vélo

Club Omnisports de Zutkerque
09 67 81 06 67

9 JUIN

COURSE SUR ROUTE - *Wimereux*

Wim'Run

Wimereux Running Club
06 63 24 72 12

9 JUIN

VTT & MARCHÉ - *Eperlecques*

L'Eperlecquoise

ASPTT VTT Boulogne
Emmanuel D'halluin - 06 22 19 75 84

9 JUIN

RANDO CYCLO - *Wimereux*

Randonnée de la Baie de Saint-Jean

Les guidons de Wimereux
03 21 32 01 31

9 JUIN

TRAIL - *Guînes*

La Fores'Trail

La Patriote Cross de Guînes
Ludovic Gorre - 06 75 29 54 53

10 JUIN

TRAIL - *Alquines*

Trail via Alquines

David Remy
06 11 16 74 58

16 JUIN

TRAIL / VTT & BIKE & RUN - *Desvres*

L'Odysée de la Faïence

Cap Opale
06 10 36 20 42

16 JUIN

VTT & MARCHÉ - *Ardres*

L'Ardresienne

Les Amis Cyclos de l'Ardrésis
Yannick Levreay - 06 09 65 10 82

23 JUIN

RANDO CYCLO - *Calais*

La randonnée des Six Bourgeois

Club Cyclo Calaisien
03 21 96 55 16

23 JUIN

VTT - *Caffiers*

Randonnée des prés-verts

VTT des 2 Caps
Dominique Darnaux - 03 21 33 73 84

30 JUIN

RANDO CYCLO - *Zutkerque*

Les coteaux de la Hem

Club Omnisports de Zutkerque
09 67 81 06 67

30 JUIN

VTT - *Bayenghem lez Eperlecques*

La Pierre Kir'Houille

Bernard Thoor
06 09 04 23 75

Liste non exhaustive.

Vous êtes organisateurs ? Communiquez votre manifestation à promotion@calais-cotedopale.com



Rencontre avec Jean-Yves Vandewalle

OSTÉOPATHE D.O À OYE-PLAGE

OSTÉOPATHE DE L'ÉQUIPE DE FRANCE DE FOOTBALL

SON PARCOURS

C'est en 1990 que celui qui est aujourd'hui l'ostéopathe de l'équipe de France de football a débuté en tant que kinésithérapeute à Oye-Plage.

Après l'obtention du diplôme d'ostéopathe, il se consacre totalement à cette spécialisation qu'il exerce depuis 1999. En parallèle de son activité, il donne des cours sur le sport depuis 2002.

Jean-Yves a fait ses armes dans de nombreux clubs sportifs de la Côte d'Opale comme le Pôle GRS de Calais, le BCM, le COB, la Stella etc. . .

Il a développé une technique sur le crochetage qui permet de libérer les tissus musculaires quand on ne peut les attendre par simple manipulation des mains du fait de la grosseur des doigts. Il a écrit des livres références sur le sujet que de nombreux praticiens consultent et utilisent pour se spécialiser.

C'est grâce à son expérience dans le monde du sport et au développement de ses techniques qu'il se fait remarquer par le Dr Franck Le Gall et Didier Deschamps en juillet 2012.

SON HISTOIRE AVEC LES BLEUS

L'aventure avec les Bleus commence et depuis cela fait plus de 90 matchs qu'il est présent auprès des joueurs, l'épisode le plus remarquable étant évidemment la victoire en coupe du monde en 2018.

C'est une aventure humaine extraordinaire qui demande énormément d'investissement et de travail mais qu'il ne manquerait pour rien au monde même si l'éloignement avec ses proches est parfois difficile à gérer, mais leur soutien lui est primordial.

C'est aussi une nouvelle organisation à son cabinet qui a été mise en place puisqu'ils sont aujourd'hui 4 ostéopathes afin de pallier aux absences des compétitions et ainsi gérer les urgences.



Jean-Yves Vandewalle

Ostéopathe DO

03-21-82-33-33

Mail : jean-yves.vandewalle@sfr.fr

www.crochetage-therapie.com

SES CONSEILS

Jean-Yves rencontre beaucoup de sportifs pro et amateurs et certaines pathologies sont récurrentes comme les traumatismes du tendon d'Achille, du dos et des genoux qui sont fort sollicités lors de courses à pieds. Il est très important de bien se préparer avant chaque compétition, qu'il s'agisse de VTT, course à pied ou trail.

1 *Avoir un objectif raisonné et de ne pas vouloir tenter de dépasser ses limites pour éviter les blessures*

2 *Avoir un plan de préparation et s'y tenir pour réussir son objectif*

3 *Commencer 2 semaines avant son plan initial pour tester son corps et consulter immédiatement un kinésithérapeute ou un ostéopathe en cas de petite douleur pour ne pas perturber sa préparation*

Choisir la chaussure adaptée à sa pratique et privilégier le camelbak à la gourde

Éviter pendant la période de préparation la nourriture riche en toxines

Une fois la compétition terminée, laisser plusieurs semaines son corps se reposer afin de récupérer au mieux des micro-traumatismes subis et pour les sportifs amateurs, ne pas vouloir enchaîner les compétitions à répétition surtout pour les amateurs de trails



ZOOM SUR

La marche nordique

un sport à part entière dans le monde la marche

La marche nordique est un sport qui connaît un engouement de la part du public depuis quelques années.

Le principe en est simple ! Muni de deux bâtons, vous devez accentuer le mouvement des bras pendant la marche en propulsant le corps vers l'avant pour donner de l'élan. Vous aurez rapidement pris le rythme au bout de quelques minutes et pourrez ainsi profiter pleinement du cadre naturel que vous aurez choisi pour pratiquer cette activité.

C'est un excellent sport pour garder la forme car il fait travailler les épaules, les bras, les abdominaux, les fessiers et les cuisses. Il permet d'améliorer avec le temps sa posture et son équilibre et de conserver de bonnes conditions cardiorespiratoires.

Calais Côte d'Opale est le terrain de jeu idéal pour pratiquer ce sport et les amateurs apprécieront de découvrir les paysages de Sangatte au Cap Blanc Nez ou entre le site des 2 Caps.

3 RAISONS DE S'Y METTRE

- **C'est facile !** Il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche à l'aide de bâtons.
- **C'est pour tout le monde !** Ce sport s'adresse à tous, des adolescents aux seniors actifs en passant par les sportifs confirmés.
- **C'est pas cher !** L'équipement est simple, une tenue vestimentaire adaptée aux conditions climatiques, des chaussures et des bâtons, qui sont souvent loués ou prêtés.



QUELQUES CONTACTS POUR PRATIQUER :

La Maison des 2 Caps à Audinghen

www.lesdeuxcaps.fr - 03-21-21-62-22

3 circuits solo au départ de la Maison des 2 Caps et des sorties accompagnées (voir Page 11)

SO Calais Athlétisme

06-86-49-23-90 - socalais@orange.fr

Pour être coaché : Coralie Talandier

07-81-35-75-58

MARCHE NORDIQUE



sur la Côte d'Opale

12 AVRIL

AUDINGHEN

Maison du site des Deux-Caps

Distance : 6 - 9km

Difficulté : •

19 AVRIL

WISSANT

Poste de secours

Distance : 5 - 7km

Difficulté : •

3 MAI

SANGATTE

Parking Hubert Latham

Distance : 8km

Difficulté : ••

10 MAI

TARDINGHEN

Parking du châtelet

Distance : 8km

Difficulté : •

31 MAI

WISSANT

Post de secours

Distance : 8 à 10km

Difficulté : •

5 JUILLET

ESCALLES

Parking de la mairie

Distance : 8km

Difficulté : ••

12 JUILLET

WISSANT

Poste de secours

Distance : 8 à 10km

Difficulté : •

19 JUILLET

TARDINGHEN

Parking du châtelet

Distance : 9km

Difficulté : ••

26 JUILLET

AMBLETEUSE

Parking de l'Estuaire

Distance : 7km

Difficulté : ••

2 AOÛT

AUDINGHEN

Maison du Site des Deux-Caps

Distance : 11,5 - 8km

Difficulté : •

9 AOÛT

TARDINGHEN

Parking du châtelet

Distance : 8km

Difficulté : •

16 AOÛT

SANGATTE

Parking Hubert Latham

Distance : 8km

Difficulté : ••

23 AOÛT

WISSANT

Poste de secours

Distance : 5 - 7km

Difficulté : •

30 AOÛT

ESCALLES

Parking de la mairie

Distance : 8km

Difficulté : ••

25 OCTOBRE

AMBLETEUSE

Parking de l'Estuaire

Distance : 7km

Difficulté : ••

1ER NOVEMBRE

AUDINGHEN

Maison du Site des Deux-Caps

Distance : 8km

Difficulté : •

TOUS LES DÉPARTS SE FONT À 14H

Liste non exhaustive.

Vous êtes organisateurs ? Communiquez votre manifestation à promotion@calais-cotedopale.com

Échappez-vous de votre quotidien et partez à la découverte de plages et forêts infinies, de réserves naturelles protégées, des villes et villages authentiques. Quelles que soient vos envies, promenade, shopping, culture...

Vous trouverez forcément votre bonheur dans une de nos 12 destinations.



HOLIDAY SUITES

Holiday suites vous propose des locations pour tout séjour dès une nuit dans ses résidences situées sur la côte d'Opale, la Côte d'Azur et en Belgique.

Holiday Suites Platier d'Oye est une résidence de 14 meublés de tourisme 3*.

A deux pas de l'entrée de la réserve naturelle du Platier d'Oye, c'est le point de départ idéal pour partir à la découverte de la faune et de la flore de la réserve.

HOLIDAY SUITES, CÔTÉ NATURE

Holiday Suites, le partenaire hébergement des activités de nature !

Depuis septembre 2018, Holiday Suites développe des offres à destinations des randonneurs et des pêcheurs.

Le développement se poursuit sur une offre « cycliste » conjointement à l'ouverture de la portion de voie verte qui permettra de relier Dunkerque à La Panne (Belgique) à vélo ainsi que des offres activités nautiques, incluant notamment séjour + kite-surf !

Dans le cadre de l'offre rando, nous invitons individuels et groupes à découvrir les sentiers aux alentours de nos résidences.

Aidé par les offices de tourisme de chaque destination, une sélection des meilleurs sentiers est disponible sur notre site web ainsi que les informations utiles.

www.holidaysuites.fr/rando
www.holidaysuites.fr/peche

7000 participants pour découvrir
les merveilleux paysages de la Côte d'Opale !



Rendez-vous le 7
et 8 septembre

HOLIDAY SUITES TRAIL NATIONAL CÔTE D'OPALE

La nature est pour nous un élément primordial pour passer un agréable séjour et se ressourcer. Le sport est essentiel pour rester en bonne santé et ainsi profiter pleinement de la vie et de ses plaisirs.

C'est pour cela qu'en 2019, Holiday Suites a décidé d'associer son nom à un événement majeur de la Côte d'Opale, **le fameux Trail National Côte d'Opale.**



INFOS

03-21-87-48-71 - www.trailcotedopale.com
organisation@trailcotedopale.com

LES RENDEZ-VOUS SPORT *en juillet 2019*

7 JUILLET

TRAIL - *Ambleteuse*

Les forts d'Ambleteuse

Samuel Brequeville
06 72 58 21 81

7 JUILLET

VTT & MARCHE - *Escoeuilles*

L'Escoeuilloise

ASPTT VTT Boulogne
Francis Louvet - 06 08 95 71 80

21 JUILLET

VTT & MARCHE - *Ferques*

L'Enferquoise

Sport Evasion des 2 Caps
Fabrice Sueur - 06 46 73 96 23

21 JUILLET

RANDO CYCLO - *Wimereux*

Randonnée de la fête de la moule

Les guidons de Wimereux
03 21 32 01 31

Liste non exhaustive.

*Vous êtes organisateurs ? Communiquez votre manifestation à
promotion@calais-cotedopale.com*



Rencontre avec Sandrine,
RESPONSABLE ACCUEIL DE L'OFFICE DE TOURISME CALAIS CÔTE D'OPALE

Falaises à l'ouest avec le Site des Deux Caps, plat pays de l'est du côté de Marck et Oye-Plage, et vallons dans le secteur de Guînes-Licques. Calais Côte d'Opale est bordée par un environnement varié propice à la randonnée.

« Moi c'est Sandrine, je suis responsable de l'accueil à l'office de tourisme Calais Côte d'Opale depuis 12 ans. Originaire du Nord, je vis dans le Calaisis depuis plus de 25 ans. . .j'adore la Côte d'Opale, ses plages, ses paysages, et l'art d'y vivre. . .

Ma balade préférée avec Thierry, mon mari, c'est le sentier des balcons d'Escalles. On passe par les « Noires Mottes » et on rejoint le GR 120 le long du Cap Blanc Nez ! Le parcours de 7 kilomètres prend environ 2 heures.

Ces sentiers sont super bien aménagés car le site est classé Grand Site de France depuis 2011, un vrai bonheur !

Tout en marchant, on surplombe le détroit de la Manche depuis le haut du Cap, communément appelé le « Cran d'Escalles », de là on aperçoit très bien l'Angleterre et le port de Douvres où se croisent les ferries. . .

Savez- vous qu'à cet endroit, vous surplombez la Mer du Nord ? La Manche ne commence qu'au niveau du Cap Gris Nez !

On admire la beauté des 2 caps depuis le Dover Patrol, cet obélisque est dressé en mémoire des soldats français et anglais qui défendaient le détroit du Pas de Calais durant la première guerre mondiale. L'endroit est truffé de vestiges du mur de l'Atlantique.

Sur le chemin, on croise mouettes, gravelots, moutons et libellules qui peuplent et entretiennent ce site protégé, et beaucoup d'autres promeneurs, de randonneurs, des photographes. . . ».





« Dernière ligne droite, on repart vers les Noires Mottes et le « fond pignon », c'est une dune artificielle et plan d'eau qui résultent de la construction du Tunnel sous la Manche. Là, le décor est plus bucolique, plus vert, au printemps, les arbustes sont fleuris et odorants, c'est chouette !

On aime faire une petite pause allongés dans l'herbe à 134 mètres d'altitude au dessus de la mer... on écoute la mer, le vent, le chant des oiseaux, quel bonheur de profiter de cette nature !

Cette rando n'est pas difficile, **on peut la faire en famille**, elle permet de découvrir la faune, la flore et un paysage magnifique.

Quand vous passez dans le coin, n'hésitez pas à suivre les balises et oxygénez vous sur notre belle Côte d'Opale ! »

L'Office de Tourisme Calais Côte d'Opale propose une pochette contenant 11 circuits de randonnées de 6 à 16km. Tarif : 2€



QUELQUES RANDOS

sur la Côte d'Opale

4 MAI

AMBLETEUSE

Le Tour du Gris-Nez (11km)

Départ 18h30 / Retour 22h30

Patrick Bardiaux - 06 22 37 47 52

25 MAI

CALAIS

Randonnée à l'Est de Calais (9km)

Départ 18h15 / Retour 21h45

Patrick Bardiaux - 06 22 37 47 52

9 JUIN

YEUSE

Randonnée en Ardrésis (11km)

Départ 9h00 / Retour 12h00

Joël Bocquillon - 06 72 85 07 22

16 JUIN

AMBLETEUSE

Autour du Mont de la Louve (17km)

Départ 9h30 / Retour 17h00

Marie-Thérèse Bouin - 06 31 22 84 80

23 JUIN

SANGATTE

Au tour du Cap Blanc-Nez (11km)

Départ 9h00 / Retour 12h15

Patrick Bardiaux - 06 22 37 47 52

14 AOUT

HEMMES-DE-MARCK

Randonnée crépusculaire (11km)

Départ 18h15 / Retour 21h30

Patrick Bardiaux - 06 22 37 47 52

25 AOUT

WISSANT

Randonnée site des 2 Caps (18km)

Départ 9h30 / Retour 16h30

Patrick Bardiaux - 06 22 37 47 52

31 AOUT

ESCALLES

A la recherche du rayon vert (9km)

Départ 18h30 / Retour 22h00

Patrick Bardiaux - 06 22 37 47 52

27 OCTOBRE

GUINES

Rando au marais de Guines (11km)

Départ 9h15 / Retour 12h15

Patrick Bardiaux - 06 22 37 47 52

29 DÉCEMBRE

CALAIS

Randonnée des 3 Forts (10km)

Départ 9h30 / Retour 12h30

Patrick Bardiaux - 06 22 37 47 52

Liste non exhaustive.

Vous êtes organisateurs ? Communiquez votre manifestation à promotion@calais-cotedopale.com



Rencontre avec Bruno Guin
PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION OPALE RIDER VTT
ORGANISATEUR DE LA ROC D'OPALE

« Organiser une telle épreuve est d'ores et déjà un marathon administratif puis qu'il faut demander des autorisations auprès d'organismes comme Eden 62, Natura 2000, la préfecture, les communes et bien d'autres encore qui réclament énormément de temps. »

L'association est à l'origine l'union d'une bande de copains tous passionnés de VTT qui a décidé de lancer son propre club et dans la foulée sa propre compétition la Roc d'Opale.

2019 en est la 15^{ème} édition et la compétition est montée en puissance d'année en année.

L'ambition du club est de faire cette compétition un événement majeur de la Côte d'Opale mais qui reste à taille humaine. En 2018 c'est ainsi plus de 1300 personnes qui ont pris part à la compétition et cette année, ce sont plus de 1900 compétiteurs qui sont attendus, leur nombre étant volontairement limité par les organisateurs pour en assurer la qualité.

Jusqu'en 2018, la Roc d'Opale était réservée aux vététistes et pour frapper fort, c'est un parcours gourmand qui sera proposé aux participants, avec au ravitaillement des produits du terroir local comme des pommes, fromages ou encore bières.

Le but de la compétition est de toucher un maximum de personnes, aux niveaux différents. C'est ainsi la possibilité de participer soit à de la randonnée, soit au raid pour les plus aguerris.

Dans tous les cas et pour faciliter l'organisation de l'épreuve, tous les départs se font au niveau de Décathlon qui sponsorise l'événement notamment en mettant à disposition un technicien cycles pour les petites réparations.

Vous croiserez donc en chemin de véritables compétiteurs ainsi que des familles qui désirent randonner ensemble qui viennent des quatre coins de France et de Belgique.



INFOS

Opale Rider VTT

06-51-24-12-03 - www.opalridervtt.com

bgouin@sfr.fr



Nouveauté 2019

PARCOURS PÉDESTRE GOURMAND

Rendez-vous le
2 juin

PARC VTT DE 25 À
100 KM SUR NOTRE
BELLE CÔTE D'OPALE

*Le petit conseil
de Bruno*

**BIEN SE PRÉPARER ET NE
PAS PRÉSUMER DE SES
FORCES**

LES RENDEZ-VOUS SPORT

en août 2019

4 AOUT

VTT & MARCHE - *Menneville*

Les guidons dé'chênés

Les fous du guidon

Simon Lambert - 06 80 28 20 28

4 AOUT

COURSE SUR ROUTE - *Eperlecques*

Les foulées éperlecquoises

Racing Club Eperlecques

06 45 51 57 54

15 AOUT

VTT & MARCHE - *Hermelinghem*

La rando des 3 pays

Etoile cycliste Hermelinghem

Antoine Caboche - 06 59 01 32 66

25 AOUT

VTT & MARCHE - *Colembert*

La forestopale

Les écureuils VTT

Bertrand Bisbrouck - 06 98 52 93 29

Liste non exhaustive.

*Vous êtes organisateurs ? Communiquez votre manifestation
à promotion@calais-cotedopale.com*



Rencontre avec Patrick Bardiaux PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION JEUNES ET NATURE

L'association Jeunes et Nature qui organise plus de 40 randonnées par an est une organisation qui a su évoluer avec le temps.

Elle qui a été créée en 1968 était destinée au départ à l'éveil environnemental des enfants par les classes vertes. «Jeunes et Nature» est devenue une association de randonnées ouverte à tous et c'est avec passion que Patrick Bardiaux, son actuel président nous en parle.

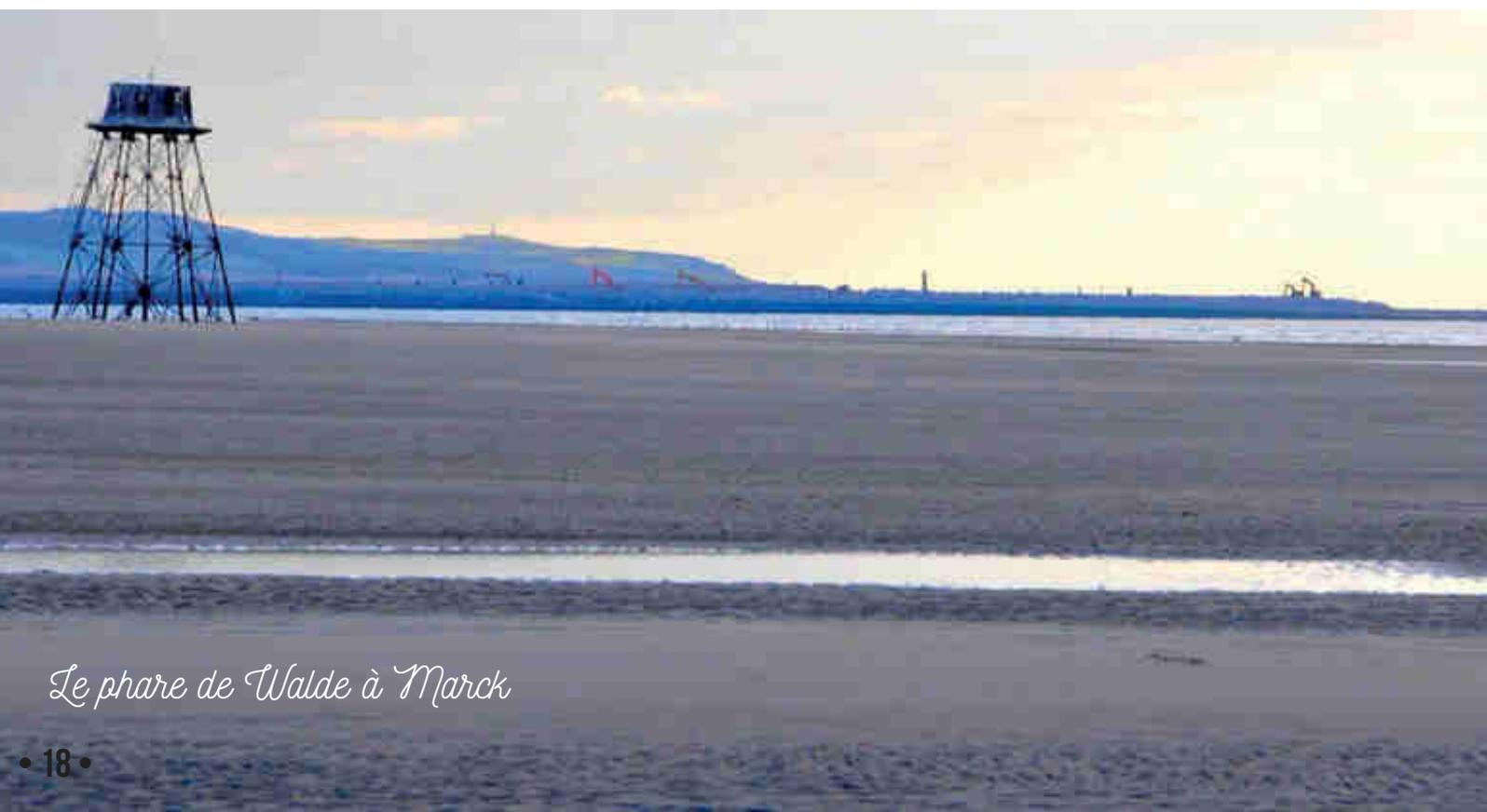
Le but de l'association est de pratiquer la randonnée découverte, une pratique mélangeant le côté sportif de la randonnée et les curiosités que peut offrir la nature.

Et il y en a pour tous les goûts, on peut ainsi pratiquer la randonnée en admirant les dunes, plages, falaises de craie ou de grès et marais. La Côte d'opale est un terrain de sports, de jeux et de découvertes pour tous.

La rando, c'est pour qui ?

La randonnée est un sport que l'on peut pratiquer de 7 à 77 ans, seul ou en groupe où l'on avance au gré de son rythme et de ses envies.

C'est un sport accessible mais qui demande un peu de préparation en amont comme prévoir de bonnes chaussures et chaussettes, de s'hydrater correctement et surtout de **bien prêter attention aux horaires des marées !**



Le phare de Walde à Marck

Bonne balade à Calais Côte d'Opale et bon vent.



Plus à l'ouest de Calais, la commune de Sangatte-Blériot offre un paysage de chalets atypiques alignés que l'on peut contempler en haut des dunes et la nouvelle digue offre un espace incommensurable aux jeunes parents qui veulent profiter de la plage avec leurs bambins.

De là, on peut contempler par beau temps les falaises jumelles de Douvres, l'association propose également de découvrir la Côte d'Opale vue d'Angleterre à travers une randonnée qui s'étend entre Douvres et Folkestone.



Toutes les randonnées proposées sont à découvrir, mais s'il y en a une à retenir pour cet été, c'est très probablement **la randonnée crépusculaire du 14 août 2019** qui vous permet d'admirer le phare de Walde et sa colonie de phoques qui s'y prélassent.

Le phare est situé à un endroit exceptionnel puisqu'il matérialise la limite entre la Manche et la Mer du Nord et est posé sur une immense plage qui peut se découvrir à plus de 3 kilomètres selon le jeu des marées.

La lumière du soleil couchant apporte une atmosphère toute particulière propice à l'apaisement et au ressourcement, c'est une véritable communion avec la nature qui vous est proposée.



Jeunes et Nature
03-21-97-96-30 - www.jeunesetnature.com
courrier@jeunesetnature.com



LES RENDEZ-VOUS SPORT

à l'automne 2019

1^{ER} SEPTEMBRE

VTT - *Peuplingues*

La Peuplinguette

VTT des 2 Caps

Dominique Darnaux - 03 21 33 73 84

7 ET 8 SEPTEMBRE

TRAIL - *Wissant*

Holiday Suites trail National Côte d'Opale

www.trailcotedopale.com

29 SEPTEMBRE

RANDO CYCLO & MARCHÉ - *Marquise*

Virade de l'Espoir

Club Cyclo de Marquise

03 21 83 37 69

6 OCTOBRE

VTT SUR SABLE - *Wissant*

Beach race des 2 Caps

ALOHA Sport & Organisation

Christophe Quiquet - 06 71 58 90 09

13 OCTOBRE

RANDO CYCLO - *Ferques*

Concentration des carrières

Club Cyclo de Marquise

Marcel Guibert - 03 21 83 37 63

20 OCTOBRE

RANDO CYCLO - *Licques*

Concentration Vigneau de Licques

Les guidons de Wimereux

03 21 32 01 31

27 OCTOBRE

COURSE SUR ROUTE - *Marck*

Les foulées Marckoises

AS Marck Athlétisme

06 89 36 90 00

3 NOVEMBRE

COURSE HORS-STADE - *Coulogne*

La Coulonnoise

Ville de Coulogne

03 21 36 92 80

Liste non exhaustive.

*Vous êtes organisateurs ? Communiquez votre manifestation à
promotion@calais-cotedopale.com*

ZOOM SUR

Les activités nautiques



LE PADDLE

Bed & Kite
Wissant
www.ecolekitesurfwissant.fr

2 Caps Kite
Sangatte
www.2capskite.com

LA VOILE

Base de voile Tom Souville
Sangatte
www.tomsouville.fr

Yacht club du Calaisis
Sangatte
www.calais-voile.fr

LE LONGE-CÔTE

Bed & Kite
Wissant
www.ecolekitesurfwissant.fr

Ferry Longe-Côte
Sangatte
www.ferry.longecote.fr

LE KITE SURF

2 Caps Kite
Sangatte
www.2capskite.com

Bed & Kite
Wissant
www.ecolekitesurfwissant.fr

LE CHAR À VOILE

Base de Char à voile
Les Hemmes de Marck
03-21-19-56-85
base-char-voile@grandcalais.fr



C'EST LE SPORT EMBLÉMATIQUE DE LA CÔTE D'OPALE !

Vol en tandem

Vivez une expérience unique dans le ciel de la Côte d'Opale



LE PARACHUTISME

Para Groupe Jean Bart Dunkerque
Aérodrome Calais-Marck
www.parachutisme-nord.com
resa@parachutisme-nord.com

En 2019

13-14 avril

18-19 mai

14-15-16 juin (Skyvan)

13-14 juillet

7-8 septembre

12-13 octobre



@Otcalais



@Calaistourisme



@Calaistourisme



Office de tourisme
Calais Côte d'Opale



www.calais-cotedopale.com

INSCRIVEZ VOUS
À NOTRE
NEWSLETTER !