

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

05	Bal(l)ades contées et chantées : 10h30 - sur la route de nos légendes - Wissant 14h30 - balade fantastique, lutrins, trolls et géants - Ambletreuse	06	10h Les balades de Vincent : Le Cap Gris-Nez - Audinghen 14h Cani-balade avec Espace Cynhose - 4,5 km - Wissant	07	9h30 Sorties avec Caroline : Comment s'est formé le détroit du Pas-de-Calais et la Manche ? - Wissant	08	9h Sortie botanique avec Juliette Vincent : Découvrir les plantes sauvages et culinaires de la Terre d'Opale - Wissant	09	10h Randonnée avec l'ARCO A la recherche de l'épave du Lord Grey - 6 km - Audinghen	10		11	10h Rando-sophro avec Florence : A Wissant
12		13	10h Les balades de Vincent : Le Mur de l'Atlantique - Audinghen 14h Cani-balade avec Espace Cynhose - 5,5 km - Leubringhen	14	10h Randonnée avec l'ARCO Le Mont Roland, entre Calaisis et Boulonnais - 14h Cani-balade avec Espace Cynhose - 6,5 km - Landrethun-le-Nord Leubringhen	15	Bal(l)ades contées et chantées : 10h30 - sur la route de nos légendes - Wissant 14h30 - balade fantastique, lutrins, trolls et géants - Ambletreuse	16	9h30 Sorties avec Caroline : Faune et flore des dunes et marais littoraux, richesse des zones humides - Wissant	17		18	
19	Bal(l)ades contées et chantées : 10h30 - sur la route de nos légendes - Wissant 14h30 - balade fantastique, lutrins, trolls et géants - Ambletreuse	20	10h Les balades de Vincent : Le village de Wissant 14h Cani-balade avec Espace Cynhose - 4,5 km - Audinghen	21	10h-12h30 Initiation au Cardiogoal - Ambletreuse	22	Bal(l)ades contées et chantées : 10h30 - sur la route de nos légendes - Wissant 14h30 - balade fantastique, lutrins, trolls et géants - Ambletreuse	23	10h Sorties avec Caroline et Roger Paradis : Coglillages et crustacés, à marée basse - Audresselles 10h Randonnée avec l'ARCO Nature, mer, ancien village de pêcheurs - 6 km - Wissant	24		25	
26		27	9h30 Sorties avec Caroline : Comment s'est formé le détroit du Pas-de-Calais et la Manche ? - Wissant	28	10h Randonnée avec l'ARCO Le Mont de Couple vue à 360° - 7 km - Audembert	29		30		31			

L'OFFICE DE TOURISME  
DE LA TERRE DES 2 CAPS  
PRÉSENTE SON

# AGENDA *des* SORTIES

*Août 2024*

BAL(L)ADE

CARDIOGOAL

HISTOIRE

visite

nature

*contes*

RANDONNÉE

Botanique

*cani-balade*

SOPHROLOGIE

Renseignements auprès de l'office de tourisme de  
La terre des 2 caps au +33 3 21 824 800.

Réservation obligatoire via la billetterie en ligne :

via [tourisme@terredes2caps.com](mailto:tourisme@terredes2caps.com),  
sur  Terre des 2 Caps Tourisme,  
sur [www.terredes2capstourisme.fr](http://www.terredes2capstourisme.fr)

*Billetterie  
en ligne* →





## SOPHROLOGIE

Une rando-sophro est une randonnée ponctuée d'exercices de sophrologie, de respiration, quelques touches de pleine conscience. On en ressort la plupart du temps détendu, reboosté. C'est aussi l'occasion de belles rencontres.

### Florence Péciaux

Dimanche 04 août - 10h - Wissant  
15€ - Limité à 15 personnes



## HISTOIRE

« Je suis toujours à la recherche de nouveaux thèmes pour développer mon activité et offrir aux personnes intéressées des balades riches en émotions. Notre belle Terre a une histoire tellement dense que mes promenades s'enrichissent à chaque fois. »

### Vincent Schmitt

Mardi 6 août - 10h - Le Cap Gris-Nez - Audinghen  
Mardi 13 août - 10h - Le Mur de l'Atlantique - Audinghen  
Mardi 20 août - 10h - Le village de Wissant - Wissant  
10€/adulte - 6€/ - de 12 ans - Limité à 20 personnes



## Cani-balade

Les balades sont un moment de sociabilisation indispensable au bon développement et au bien être de votre chien. C'est également l'occasion de rencontrer d'autres amoureux de nos compagnons à 4 pattes et d'échanger tous ensemble.

### Audrey Quenu d'Espace Cyn'biose

Mardi 06 - 14h - 4,5 km - Wissant  
Mardi 13 - 14h - 5,5 km - Leubringhen  
Mardi 20 - 14h - 4,5 km - Audinghen  
5€/chien - Limité à 6 chiens



## Bal(l)ade

Les bal(l)ades de Roland sont à la fois une découverte des paysages mais aussi des contes sur le patrimoine local, vecteurs de valeurs humanistes. Des chansons pleines d'humour pour amuser et faire réfléchir petits et grands.

### Laurent Lefebvre d'Atome Théâtre

Lundi 05 - 10h30/14h30 - Wissant/Ambleteuse  
Jeudi 15 - 10h30/14h30 - Wissant/Ambleteuse  
Lundi 19 - 10h30/14h30 - Wissant/Ambleteuse  
Jeudi 22 - 10h30/14h30 - Wissant/Ambleteuse  
10€ adulte / 6€ - de 12 ans - Limité à 25 personnes



## Botanique

Découvrez l'incroyable variété de plantes médicinales et culinaires qui poussent dans la belle région des Caps et Marais d'Opale.

### Juliette Vincent

Jeudi 08 août - 9h - Découvrir les plantes sauvages et culinaires de La Terre d'Opale - Wissant  
15€/adulte - 6€/ - de 12 ans - Limité à 20 personnes



## Nature

La diversité de ces milieux éveillera nos cinq sens : on goûte les plantes, on hume les fleurs, on écoute les oiseaux, on observe la mer, on laisse glisser le sable entre nos doigts... le tout dans une ambiance conviviale et détendue.

### Caroline Géneau

Mercredi 07 - 9h30 - Comment s'est formé le détroit du Pas-de-Calais et la manche ? - Wissant  
Vendredi 16 - 9h30 - Faune et flore des dunes et marais littoraux, richesse des zones humides - Wissant  
Vendredi 23 - 10h - Coquillages et crustacés, à marée basse - Audresselles  
Mardi 27 - 9h30 - Comment s'est formé le détroit du Pas-de-Calais et la manche ? - Wissant  
12€/adulte - 8€/ - de 14 ans - Limité à 15 personnes



## RANDONNÉE

Ici on ne marche pas seulement pour marcher. L'ARCO propose des découvertes culturelles, organise des moments de convivialité où les rires accompagnent la joie d'être ensemble et de partager des petits moments d'aventure.

### Association des Randonneurs de la Côte d'Opale

Vendredi 09 - 10h - A la recherche de l'épave du Lord Grey - 6 km - Tardighen  
Mercredi 14 - 10h - Le Mont Roland, entre Calais et Boulonnais - 6,5 km - Landrethun-le-Nord  
Vendredi 23 - 10h - Nature, mer, ancien village de pêcheur - 6 km - Wissant  
Mercredi 28 - 10h - Le Mont de Couple, vue à 360° - 7 km - Audembert  
5€/personne - Limité à 30 personnes



## CARDIOGOAL

Des initiations sont proposées par l'association Cardiogoal Outdoor, pour les curieux de découvrir ce sport collectif mixte, sans contact, avec un règlement dédié. Dès 12 ans.

### Association Cardiogoal Outdoor

Mercredi 21 - 10h-12h30 - Citystade d'Ambleteuse  
Gratuit sans réservation - accessible pour les 12 ans et plus