

Journal of Oral Rehabilitation 2013; 40(12): 937-944

[www.somme-tourisme.com](http://www.somme-tourisme.com)  
[www.pas-de-calais-tourisme.com](http://www.pas-de-calais-tourisme.com)  
<https://evasion.lenord.fr>  
[www.dunkerque-tourisme.fr](http://www.dunkerque-tourisme.fr)  
[www.westtoer.be](http://www.westtoer.be)  
**[www.eurocyclo.eu](http://www.eurocyclo.eu)**

**rd**  
est bla —

Dunkerque  
*Grand Littoral*  
COMMUNAUTÉ D'AGGLOMERATION

**Westtoer**

west-vlaanderen  
de gedreven provincie

Couverture/Coverbeeld:  
**Les Dunes de Flandre / © EV4 - E.Berthier**

## **BALISAGE / BEWEGWIJZERING**

L'itinéraire est balisé dans les deux sens :  
*Het traject is in twee richtingen bewegwijzerd:*

BELGIQUE / BELGIË

## **FRANCE / FRANKRIJK**



TRANSPORTS / OPENBAAR VERVOER

▪ BELGIQUE / BELGIË

- En train / *Met de trein*: [www.belgiantrain.be](http://www.belgiantrain.be)
  - En tram / *Met de tram*: [www.dekusttram.be](http://www.dekusttram.be)

## ▪ FRANCE / FRANKRIJK

- En train / *Met de trein*:  
TGV : [www.oui.sncf](http://www.oui.sncf) - [www.sncf.com](http://www.sncf.com)  
Thalys : [www.thalys.com](http://www.thalys.com)  
TER (train régional / (regionale treinen)): [www.ter.sncf.com](http://www.ter.sncf.com)

Pour en savoir plus sur le transport des vélos :  
*Met de trein: voor meer informatie over fietsen  
en openbaar vervoer:*  
**[www.francevelotourisme.com](http://www.francevelotourisme.com)**



EUROCYCLO

Découvrez en un seul clic l'offre cyclo touristique transfrontalière :  
EuroVelo routes, réseaux points-nœuds, véloroutes et idées d'escapades à vélo :  
[www.eurocyclo.eu](http://www.eurocyclo.eu)

Bekijk in een paar klikken het grensoverschrijdende fietsaanbod:  
EuroVelo routes, fietsnetwerken, fietsroutes en tips voor fietstochten:  
[www.eurocyclo.eu](http://www.eurocyclo.eu)





## EUROVELO 4

**La Vélomaritime®**  
En France / In Frankrijk

De la Manche à la mer du Nord, reliant Roscoff, en Bretagne, à Dunkerque en Hauts-de-France ce ne sont pas moins de 1500 km qui sont proposés aux touristes amateurs de parcours vélos. La véloroute traverse des sites mythiques tels que la côte de Granit Rose, le Mont-Saint-Michel et sa baie, les Plages du Débarquement, les falaises d'Étretat, la Baie de Somme ou encore la Côte d'Opale. Comme son nom l'indique, La Vélomaritime® est un itinéraire résolument tourné vers la mer. Elle valorise les sites naturels du littoral, mais aussi le patrimoine historique et culturel, la multitude d'activités de plein air, la richesse de la gastronomie, entre terre et mer, les ports et les stations balnéaires.

[www.lavelomaritime.fr](http://www.lavelomaritime.fr)

Van de Noordzee tot het Kanaal kunnen fietsliefhebbers gebruikmaken van 1500 km aan fietspaden tussen Roscoff in Bretagne en Duinkerke in Noord-Frankrijk. Deze fietsroute loopt door schitterende gebieden zoals de Baai van de Somme, de Opalkust, de rotsen van Étretat, de landingsstranden, de baai van Mont-Saint-Michel en de Roze Granietkust. La Vélomaritime®, daarnaam gezegd het al: een fietsroute waar alles om de zee draait. Langs deze route staan niet alleen van nature gebieden langs de kust centraal, maar ook het historische en culturele erfgoed, het grote aanbod buitenactiviteiten, de culinaire rijkdommen, de havens en badplaatsjes.

[www.lavelomaritime.nl](http://www.lavelomaritime.nl)

### Kustroute

En Belgique / In België

La "Kustroute" (itinéraire du littoral) en Belgique vous fait pédaler en bordure de la plage avec vue sur mer, à travers des dunes et bois dunaires s'étendant à perte de vue, ou le long de polders et de vastes étendues de silex et de schorres. Les amateurs de culture et de gastronomie littorale pourront s'en donner à cœur joie dans les stations balnéaires débordant d'activités. Vous pourrez découvrir en chemin l'architecture Belle Époque, l'art contemporain du parc de sculptures de Beaufort et le riche patrimoine maritime. La "Kustroute" est reliée à la "Kustroute" aux Pays-Bas et à La Vélomaritime en France.

[www.kustroute.be](http://www.kustroute.be)

De Kustroute in België laat je fietsen naast het strand met zicht op zee, door unieke duinen en duinbossen, langs polders en uitgestrekte silex en schorren. Liefhebbers van cultuur en kustgastronomie komen aan hun trekken in de levendige badplaatsen. Je maakt er kennis met de belle-époque-architectuur, het Beaufort-beeldenpark met hedendaagse kunst en het rijke maritieme erfgoed. De Kustroute sluit naadloos aan op de Kustroute in Nederland en 'La Vélomaritime' in Frankrijk.

[www.kustroute.be](http://www.kustroute.be)

## PATRIMOINE MARITIME MARITIEM ERFGOED

### PATRIMOINE MARITIME

### MARITIEM ERFGOED

Bordé par la mer du Nord et la Manche sur près de 230 km, le littoral belge, de la Côte d'Opale et de la Baie de Somme proposent une riche histoire maritime : des ports aux multiples facettes à découvrir, des sorties en mer à organiser, des phares à gravir, des villages de pêcheur à admirer, des aquariums et musées thématiques à visiter et de nombreuses fêtes maritimes et folkloriques à vivre. Un littoral surprenant qui donne à la Mer du Nord et à la Manche ses lettres de noblesse.



Etaples / © Reed - H.Lenaerts



Gravelines / © S.Dhote



Mercator Oostende / © Westtoer app

De Belgische kust, Opaalkust en de Baai van de Somme bieden een rijk maritiem erfgoed: havensteden waar van alles te zien is, boottochten op zee, vuurtorens om te beklimmen, prachtige vissersdorpen, aquariaans en musea en talloze evenementen. Een verrassend kustgebied dat de Noordzee en het Kanaal zo bekend maakt.

- ④ Etaples
- ⑫ Gravelines
- ⑥ Boulogne
- ⑬ Dunkerque / Duinkerke
- ⑪ Calais
- ⑯ Ostende / Oostende

## PATRIMOINE HISTORIQUE ET MÉMOIRE HISTORISCH ERFGOED EN OORLOGSMONUMENTEN



Musée Dunkerque 1940 - opération Dynamo / © CUD - P. Volot

De stations balnéaires en villages de pêcheurs, de villes en ports, découvrez des merveilles architecturales et historiques. Au programme : la cité médiévale de Saint-Valery-sur-Somme, Ambleteuse et son fort construit par Vauban au XVIIe siècle, Boulogne-sur-Mer et sa vieille ville, les sites et vestiges de l'opération Dynamo à Dunkerque ou encore la cité fortifiée de Gravelines. De nombreux sites de mémoire se situent sur la véloroute : l'impressionnant Raversyde Atlantikwall, le monument au Roi Albert Ier à Nieuwpoort, les cimetières de Nolette et Étaples et des musées.

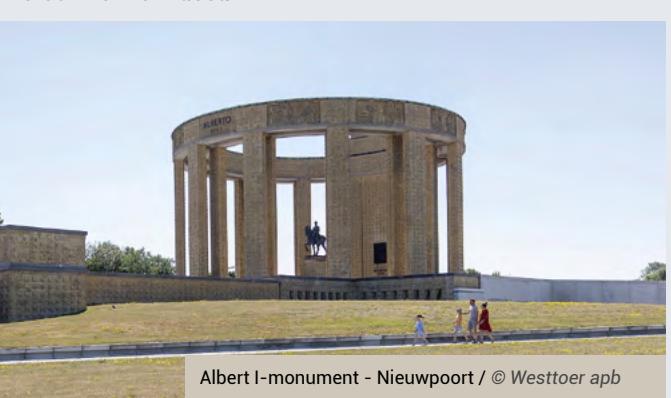


Train à vapeur - Baie de Somme / EV4 © E.Berthier



Château d'Harcourt / © AS. Flament

Van bruisende badplaatsen tot pittoresques vissersdorpjes, van steden tot havens: hier ontdek je prachtige architectuur en geschiedenis. Op het programma: het middeleeuwse stadje Saint-Valery-sur-Somme, Ambleteuse en het 17de eeuwse fort van Vauban, Boulogne-sur-Mer en de oude binnenstad, de monumenten en ruïnes van de operatie Dynamo in Duinkerke maar ook het vestingstadje Gravelines. Langs de fietsroute liggen talloze oorlogsmomenten: de indrukwekkende Raversyde Atlantikwall, het monument van Albert I van België in Nieuwpoort, de begraafplaatsen van Nolette of Étaples en verschillende musea.



Albert I-monument - Nieuwpoort / © Westtoer app

## GASTRONOMIE GASTRONOMIE



Etaples / © EV4 - E.Berthier

La côte a tellement à offrir du point de vue culinaire. Que ce soit pour manger un bout sur le pouce ou se faire plaisir lors d'un long repas gastronomique. Tout est toujours préparé avec le plus grand soin, avec des produits locaux frais du jour. Une belle sole, péchée au large de nos côtes. Des moules frites. Des crevettes grises bien fraîches. Un délicieux plateau de fruits de mer. Le goût surprenant de la saucisse.

Comment y résister ? De kust heeft ontzettend veel te bieden op culinair vlak. Een snelle hap met zicht op zee of een uitgebreid gastronomisch diner? Alles wordt steeds met de grootste zorg bereid, met dagverse streekgroenten. Heerlijke zeevruchten, gevaren voor onze kust. Mosselen met frietjes. Verse grize garnaljes. De verrassende smaak van zeekraal. Een verrukkelijke schotel zeevruchten. Wie kan daar aan weerstaan?



© Westtoer app

## RÉSEAUX POINTS NOEUDS

### FIETSNETWERKEN

Le principe des points-noeuds vélo est simple. Un réseau points-noeuds est un maillage de chemins et routes praticables à vélo balisé et sélectionnés avec soin. Vous y choisissez, à l'aide du numéro du point-noeud, la direction dans laquelle vous voulez poursuivre votre randonnée à vélo. Ce système permet à chacun de composer son itinéraire sur mesure en toute liberté.

- Flandre occidentale : 3180 km avec 1045 points-noeuds
- Vallée de la Lys & Monts de Flandre : 830 km avec 280 points-noeuds
- Somme : 1050 km avec 400 points-noeuds

Het principe van een fietsnetwerk met knooppunten is eenvoudig. Een fietsnetwerk is een geheel van met zorg uitgekozen bewegwijzerde fietsroutes. Waar verschillende routes elkaar raken is er een gemmerd knooppunt. Daar kies je, aan de hand van het nummer van het knooppunt, welke richting je verder wenst te fietsen.

- West-Vlaanderen: 3180 km met 1045 knooppunten
- Leievallei & Frans-Vlaamse heuvels: 830 km met 280 knooppunten
- Somme: 1050 km met 400 knooppunten



## ACCUEIL VÉLO

### ACCUEIL VÉLO



ACCUEIL VÉLO



C'est une marque nationale française qui garantit un accueil, des services et des équipements spécifiques adaptés aux besoins des touristes à vélo le long de l'itinéraire. Reconnaissables grâce au logo, vous trouverez dans ce réseau des hébergements, restaurants, loueurs et réparateurs de cycles, offices de tourisme et lieux de visite qui s'engagent pour faciliter votre itinéraire et vos séjours.

Dit Franse keurmerk garandeert langs heel de fietsroute accommodatie, faciliteiten en diensten speciaal aangepast aan de behoeften van fietsertoeristen. Binnen dit netwerk vind je dan ook logies, restaurants, fietsverhuurders en reparateurs, infokantoren en bezienswaardigheden die er alles aan doen om je een comfortabele route en verblijf te bieden.

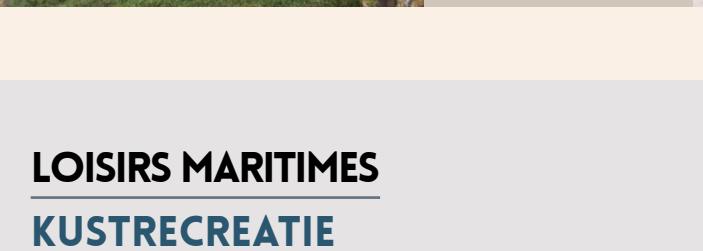


Grand Site des Dunes de Flandre en projet / © C. Bonte

- ② La Baie de Somme / Baai van de Somme
- ⑩ Les Deux-Caps, Blanc-Nez, Gris-Nez
- ⑯ Les Dunes de Flandre



Cap Gris-Nez / EV4 - E.Berthier



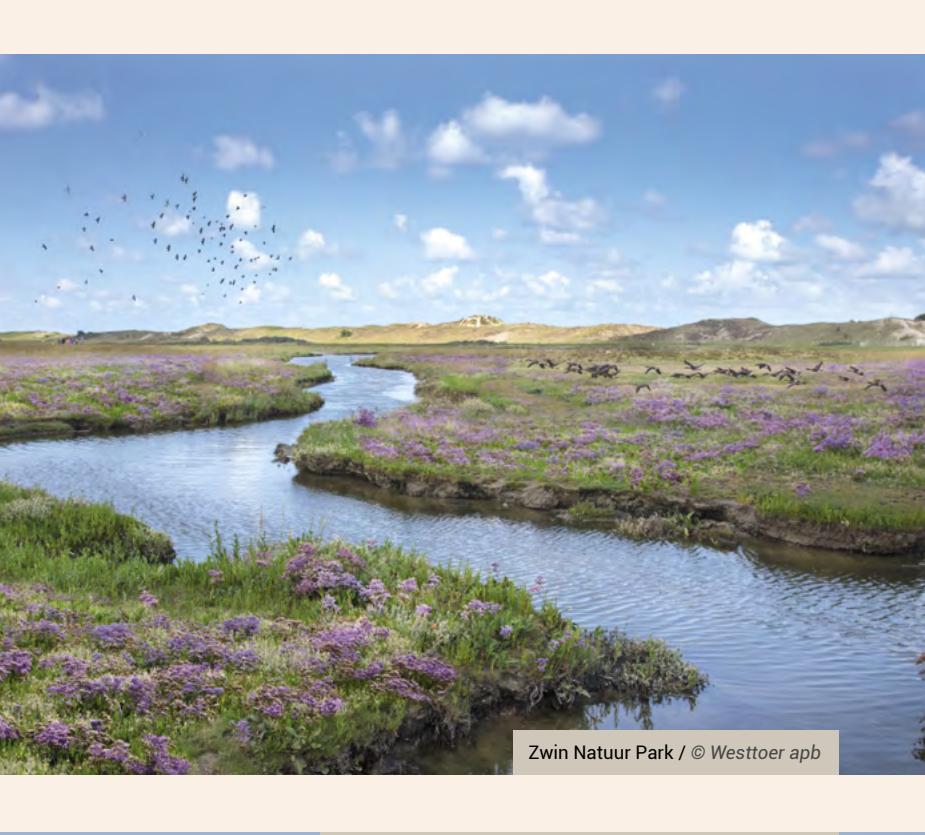
Le Crotoy / EV4 - E.Berthier

## LOISIRS MARITIMES KUSTRECREATIE

Savourez les plaisirs maritimes de nos côtes pendant votre séjour à vélo. Les activités de loisirs sont nombreuses dans la Baie de Somme, sur la Côte d'Opale et sur le littoral Belge. Les plages de sable fin, le terrain de jeu idéal pour la pratique de nombreux sports nautiques : char à voile, cerfs-volants. Sans oublier le kite-surf, le canoë-kayak, le stand-up paddle et pourquoi pas le longe-côte. L'itinéraire permet aussi des pauses à pied sur les nombreux sentiers de randonnée ou encore la traversée guidée de la Baie de Somme, une expérience unique.



Geniet tijdens een fiestocht langs onze kust van alles wat de streek te bieden heeft. De zandstranden zijn ideaal voor het beoefenen van diverse activiteiten als strandzeilen of vliegeren, maar ook watersporten als kajakken, stand up paddle boarding, of kite-, golf of windsurfen. Verder kun je langs deze route heerlijk wandelen of de Baai van de Somme oversteken voor een unieke ervaring in de natuur.



Zwin Natuur Park / © Westtoer app

Baie de Somme / © Somme Tourisme - S. Boulland

## UNE NATURE PRÉSERVÉE ADEMBENEMENDE NATUR

Sur cet itinéraire, la nature est prédominante. Vous serez surpris par la diversité des paysages : les falaises au sud de l'itinéraire à Mers-les-Bains, Ault mais aussi sur les Caps Blanc-Nez et Gris-Nez. Puis ce sont les baies immenses et sauvages de Somme, d'Authie, de Canche et de Wissant. Plus au nord de l'itinéraire, vous évoluerez au détour des espaces dunaires à Bray-Dune, La Panne, De Haan ou encore au domaine du Zwin, l'aéroport international... pour les oiseaux.

La flore et la faune sont riches : le lis de mer inonde de violet les paysages lors de sa floraison, on déguste les salicornes,

les asters maritime et l'obione, et chaque espace dunaire a son biotope. C'est aussi un itinéraire emprunté par de nombreux oiseaux migrateurs que l'on peut observer au Parc du Marquenterre et la Réserve naturelle de Zwin ! Il n'est pas rare d'observer les Tadorines de Belon, les Spatules Blanches, les Aigrettes, les Sarcelles d'Hiver et nombreux limicoles.

Mais les stars de l'itinéraire, ce sont les phoques gris et veaux-marin ! Une halte s'impose pour les observer en baie de Somme, en baie d'Authie mais aussi à Nieuwpoort et Zeebrugge.

Une visite à Nausicaà permet d'observer la nature sous-marine dans ce plus grand aquarium du nord de l'Europe.

Laat je langs de route verrassen door het afwisselende landschap. De rotsen in Mers-les-Bains en Ault, maar ook bij de kliffen Blanc-Nez en Gris-Nez. De immense en ongerepte baaien van de Somme, Authie, Canche en Wissant.

Langs het noordelijke deel van het parcours rijdt je langs het duingebied van Bray-Dune, De Panne, De Haan of het Zwin Natuur Park: de internationale luchthaven voor vogels.

De flora en fauna is onzettend veelzijdig: het landschap is in paarse kleuren gehuld wanneer het lamsvoer in bloei staat; je kunt er zeekraal, zeeaster of melde proeven en elk duingebied heeft zijn eigen biotoop. Het is ook een route die veel gebruikt wordt door trekvogels. Je ontdekt ze in het Parc du Marquenterre en het Zwin Natuur Park! Je komt er berge tegen, lepelaars, reigers, winterタルン and talloze waadvogels. Maar de meest bekende zoogdieren langs het parcours zijn de grize en gewone zeehonden. Maak een tussenstop om ze te ontdekken in de Baai van de Somme, de baai van Authie, bij Nieuwpoort en Zeebrugge.

Tijdens een bezoekje aan Europa's grootste aquarium Nausicaà ontdek je de onderzeese natuur.



- ② La Maison de la Baie de Somme et de l'Oiseau
- ③ Le Parc du Marquenterre
- ⑥ Nausicaà
- ⑩ La Maison du Grand Site de France des Deux-Caps
- ⑯ Zwin Natuur Park

## ARCHITECTURE BALNÉAIRE CHARMANTE BADPLAATSEN

Profitez d'une balade à vélo pour admirer les villes Belle Époque et monuments remarquables, témoins du charme dans les nombreuses stations balnéaires tout au long de l'itinéraire cyclable. Ces stations sont des points de chute parfaits pour faire une pause ou un séjour détente. Avec leur architecture typique, en style anglo-normand, art-déco, néo-classique ou encore néo-médiéval. Découvrez La Vélomaritime et la Kustroute à travers ces villes pleines de charme et d'histoire.



Dunkerque - Malo-les-Bains / © Ville de Dunkerque

Dunkerque - Malo-les-Bains / © Ville de Dunkerque

Geniet tijdens een fiestocht van de belle-époque-villa's en bijzondere monumenten, allemaal getuigen van de pittoreske sfeer in de talloze badplaatsen langs de fietsroute. Deze badplaatsen zijn uitstekende uitvalsbasis voor een tussenstop of vakantie. Ze hebben elk hun eigen bouwstijl: de Normandische stijl, art-deco, neoclassicism of neogothic. Ontdek La Vélomaritime en de Kustroute via deze sfeervolle plaatsjes rijk aan geschiedenis.

- ① Mers-les-Bains
- ⑤ Le Touquet
- ⑦ Wimereux
- ⑧ Audresselles
- ⑨ Wissant
- ⑭ Malo-les-Bains
- ⑯ De Haan