

• Coup d'envoi des « jeudis de la randonnée » avec la « Zen attitude » en prime

dimanche 26.04.2009, 04:47 - La Voix du Nord



Les premiers participants aux «Jeudis de la randonnée» de cette année ont eu droit à une séance de relaxation zen dans le bois de Guînes.

| TROIS-PAYS |

Durant les vacances de Pâques, l'office de tourisme des Trois-Pays relance sa formule des « Jeudis de la randonnée ». Son succès se résume à la découverte des paysages dans la bonne humeur et au bon choix des restaurants pour la pause du midi. L'opération fait le plein de randonneurs à chaque sortie.

Jeudi matin, une soixantaine d'adeptes de la randonnée était au rendez-vous à la maison de retraite. Avant le départ, la directrice de l'office de tourisme, Séverine Bastien, parmi les quatre encadrants du groupe, joue à la perfection son rôle d'accompagnatrice en rappelant quelques consignes.

Le circuit démarre et prend la direction de la forêt de Guînes. L'ambiance est à son maximum et les petits nouveaux s'intègrent aux vétérans des « Jeudis de la randonnée ». Onze km sont à parcourir avant la pause déjeuner à la Ferme gourmande. La gastronomie locale est aussi un point que l'office de tourisme cherche à mettre en avant. Dans son tout nouveau cadre, le restaurant a proposé en plat de résistance de la volaille et en dessert, une tarte aux pommes comme on les aime. Pour éliminer ce repas copieux, les randonneurs ont repris le chemin vers le bois de Guînes, pour cette fois s'initier durant une dizaine de minutes à la relaxation avec des animatrices de Zenopale.

Le groupe doit reprendre la route pour achever le circuit et rejoindre le point de départ. Les 7 km restants sont bouclés en passant par le Grand Air à Fiennes et toujours dans le même état d'esprit, celui de la convivialité. Jeudi prochain, l'office de tourisme propose sa seconde randonnée. Le départ aura lieu à Bouquehault. Inutile de réserver, le groupe est déjà complet. •