



**Flanders**  
State of the Art

# Des micro-aventures dans la région du Zwin

DÉCOUVREZ LA NATURE EN FLANDRE

VISITFLANDERS

## Chers amis de la Flandre,

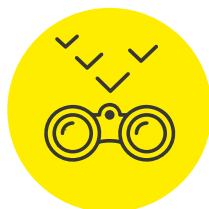
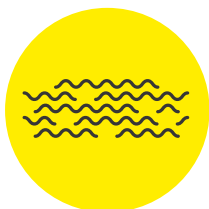
De petites aventures vous attendent dans la région enchantée du **Zwin**. Cette superbe région en bord de mer s'étend de la frontière entre la Flandre et les Pays-Bas jusqu'à la périphérie de la ville de **Bruges**. Sa situation au littoral fait de la région du Zwin un lieu unique par rapport à d'autres zones naturelles en Flandre. Aucun autre parc flamand n'est aussi proche de la plage et de la mer.

Sentez-vous libre comme l'air dans le **Zwin Parc Nature** ou réveillez-vous au milieu de la nature dans une **tente Maïster**, une **tiny house** ou une **cabane dans les arbres**. Les amateurs de plaisirs nautiques pourront y faire du **packraft**, du **bateau** ou encore du paddle sur le canal. Et pour les plus gourmands, goûtez aux saveurs salées et sucrées de la région, dans des lieux uniques.

Bref, il y a énormément de choses à découvrir dans la région du Zwin. Laissez-vous inspirer par la suite de cet article et venez expérimenter **les plus belles micro-aventures**.



# Table des matières



LA RÉGION DU ZWIN  
À VOL D'OISEAU 4

---

SE RÉVEILLER DANS LA NATURE 5

---

EXCURSIONS D'UN JOUR DANS ET  
AUTOUR DE LA RÉGION DU ZWIN 6

---

PLAISIRS NAUTIQUES À VOLONTÉ 8

---

BAIGNADE EN FORÊT  
AU BULSKAMPVELD 10

---

CHECK:  
3 EXPÉRIENCES DE BUCKETLIST  
DANS LA RÉGION DU ZWIN 11

- Packrafting
  - Observation des oiseaux
  - Excursions à travers la rosées
- 

GOÛTEZ LA NATURE 12

---

BALADES 14

- Promenades cyclistes
- Promenades pédestres



5



6



8



10



12



14



## LA RÉGION DU ZWIN À VOL D'OISEAU

La région du Zwin se situe à la frontière entre la Flandre et les Pays-Bas. La zone de marées s'étend du nord de la Flandre occidentale à l'ouest de la Flandre zélandaise (Pays-Bas). La région du Zwin regorge de jolies villes et de villages pittoresques.



### EXPLOREZ LA RÉGION DU ZWIN DEPUIS:

#### — Bruges

Découvrez la riche histoire de cette ville inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO ou partez à la découverte des magnifiques sites naturels de la région du Zwin.



#### — Damme

Traversez la ville historique, pédalez le long de canaux pittoresques ou découvrez les sentiers tranquilles le long du canal de Damme.

#### — Knokke-Heist

Cette station balnéaire animée regorge de chouettes activités. Explorez les paysages étendus de polders, promenez-vous sur de magnifiques plages ou prenez la direction du Zwin Parc Nature.



# Se réveiller dans la nature

Des premiers rayons de soleil qui glissent dans les feuilles au chant des oiseaux saluant la journée qui commence, il n'y a rien de plus apaisant que de se réveiller au cœur de la nature. Dans la région du Zwin (et ses environs), vous trouverez de nombreux lieux d'hébergement insolites.

## **Boomkamp, Oostkamp**

Boomkamp est situé à Oostkamp, près de Bruges. Vous y trouverez des hébergements insolites dans une cabane ou une tente dans les arbres. De juin à octobre, c'est l'endroit idéal pour échapper à l'agitation de la vie quotidienne. Boomkamp se situe juste en dehors de la région du Zwin, mais sa situation à proximité de Bruges offre un point de départ idéal pour partir à la découverte de la région.

## **Maïsterplan, Damme**

Pendant les mois d'été, vous pouvez passer la nuit au milieu d'un champ de maïs dans une tiny house ou une tente Maïster. En journée, le vaste labyrinthe de maïs invite à l'aventure et à la découverte.

## **Nomad, Knokke**

Nomad est un concept unique de camping et de glamping à deux pas de la côte belge. Ici, vous combinez le luxe d'un hôtel à la liberté du camping.

## **Vlotkamp, Zuienkerke**

À Vlotkamp, vous pouvez passer la nuit dans une tente sur l'eau. Avec un canoë, vous naviguez vers l'un des huit îlots répartis sur le lac du Domaine Polderwind à Zuienkerke.

## **La vache au lit, Oostkerke**

Cette tiny house, située près de Damme, est logée dans un endroit magnifique au cœur de la nature. Un endroit idéal pour ceux qui aiment le calme et la nature.



© Boomkamp



© Maïsterplan



© erpen vande weghe



© Westtoer



© La vache au lit

# Excursions d'un jour dans et autour de la région du Zwin

Partez pour une excursion d'une journée dans la région du Zwin et ses environs. Optez pour un **bain de forêt vivifiant**, explorez le **Zwin Parc Nature** ou profitez de nombreux **plaisirs aquatiques**. Et à la tombée de la nuit, glissez les pieds sous la table dans l'une des adresses **gourmandes et originales** que vous trouverez ici. Qu'attendez-vous?

## — Zwin Parc Nature

Le Zwin Parc Nature est un parc d'expériences interactives pour toute la famille. Il fait office d'aéroport international pour de nombreux oiseaux migrateurs, dont la cigogne, qui est sans aucun doute le visiteur le plus connu. Même si vous pouvez bien sûr y apercevoir de nombreux autres visiteurs à plumes. Préparez votre carte d'embarquement et décollez pour un vol captivant sur la plaine du Zwin.



# 5 incontournables

## 1. EXPOSITION

Le Zwin Parc Nature vous propose toute l'année une exposition interactive consacrée aux oiseaux migrateurs du Zwin. Vous recevrez à la réception une carte d'embarquement qui vous donnera accès à « l'aéroport international des oiseaux ».

## 2. PARCOURS DES HUTTES

Le parcours des huttes est une promenade relaxante d'un peu moins de 2 km le long de différents points d'intérêt et de cabanes à thèmes, qui racontent chacune leur propre histoire. La promenade est adaptée aux poussettes et aux fauteuils roulants.

## 3. TOURS PANORAMIQUES

Vous trouverez également une tour panoramique sur la terrasse du toit du centre de visiteurs. Vous y profiterez d'une vue à 360° sur le Zwin Parc Nature, la mer, les dunes et polders du Zwin ainsi que la plaine de Kleyne.

## 4. LA PLAINE DU ZWIN

Différents itinéraires de randonnée vous permettent de découvrir la plaine du Zwin. Chaque saison, vous y découvrirez des accents et des habitants différents. Enfilez vos bottes en caoutchouc ou vos chaussures étanches, emportez éventuellement des jumelles et partez à la découverte des vasières et des marais salants.

## 5. TOUR DES CIGOGNES

Entre février et fin juillet, vous aurez la chance de découvrir le visiteur le plus connu du Zwin Parc Nature : la cigogne. Dans la tour des cigognes, située le long du parcours des huttes, vous serez à la même hauteur que les nids.

## — Accès

Le centre de visiteurs et d'observation du Zwin Parc Nature se situe à Knokke-Heist et est accessible à pied, à vélo, en transports en commun ou en voiture.



- Via la digue internationale qui relie Cadzand au Zwin
- Utilisez ce planificateur [d'itinéraire pratique](#)
- Vous souhaitez louer un vélo? Découvrez [l'offre étendue à Knokke-Heist](#)
- Un vaste parking vélo couvert de 200 places est disponible.



- Via la [ligne de bus 41](#): celui-ci se rend toutes les heures de la gare de Bruges/ Knokke-Heist à la Oosthoekplein
- De là, il reste environ 3 km de marche. Consultez ce planificateur [d'itinéraire](#).



- Réglez votre GPS sur Zwin Parc Nature
- Vous pouvez vous garer sur le parking du Parc: consultez [ici](#) les tarifs.



## Conseil

Le sentier [pieds nus](#) est l'activité familiale idéale. Lors d'une promenade de 2 km, explorez les différents substrats de sable, de boue et de marais salants, à [pieds nus](#).

# Plaisirs nautiques à volonté

Une magnifique aventure aquatique vous attend dans la région du Zwin et dans la région de Bruges. Une journée de paddle en mer, de la voile, du surf ou encore la conquête des pistes nautiques, les possibilités sont infinies. Et pour les plus audacieux, une journée de packrafting est un must. Vous trouverez ci-dessous les différentes offres.

## — Lakeside Paradise, Knokke-Heist

- Wakeboard
- Ski nautique/wakeskate
- Kneeboard

Découvrez [ici](#) tous les sports



© Lakeside Paradise

## — De Kijkuit, Beernem

- Kajak
- Pédalo
- SUP
- Canoë indien

Découvrez [ici](#) toutes les activités



© Westtoer

## — Au bord de l'eau, Bruges

- Kayak
- Rafting
- SUP
- Planche à voile
- Voile

Découvrez [ici](#) tous les sports



© Aan de Plas

## — Parc de loisirs Klein Strand, Jabbeke

- Étang de baignade
- Toboggans aquatiques
- Flyboard
- SUP

Consultez [ici](#) toutes les informations



© Westtoer

Découvrez d'autres sports nautiques et maritimes à [Knokke-Heist](#).





### PACKRAFTING

Équipé d'un **packraft**, d'un sac gonflable, d'une pagaie, d'un gilet de sauvetage et d'un sac à dos étanche, explorez les **magnifiques eaux de Damme**. Aucune expérience requise. C'est le moyen idéal de traverser la région d'une manière totalement unique.

**Conseil**  
Emportez votre vélo et revenez en pédalant le long du canal de Damme.



### NAVIGUEZ DE BRUGES À DAMME À BORD DU LAMME GOEDZAK

Découvrez le canal de Damme depuis le magnifique bateau fluvial « Lamme Goedzak ». Cette navette fait le trajet quatre fois par jour entre Bruges et le centre de Damme.

# Baignade en forêt au Bulskampveld

**La baignade en forêt,** également connue sous le nom de **shinrin-yoku** en japonais, est une façon particulière de s'immerger dans la nature. Au-delà d'une simple promenade, c'est une expérience intense qui permet d'utiliser au mieux tous ses sens. Dans une forêt ou un autre espace naturel, loin de la vie moderne, vous pouvez écouter les sons de la nature, respirer l'odeur des arbres et découvrir le paysage avec un regard neuf. Le parc paysager de Bulskampveld abrite plusieurs endroits où profiter de cette expérience unique.

Enfilez vos chaussures de randonnée, laissez-vous transporter par la forêt et profitez de la tranquillité et de la beauté de la nature.



# CHECK: 3 EXPÉRIENCES DE BUCKETLIST DANS LA RÉGION DU ZWIN

Imaginez des **gouttes de rosée sur l'herbe**, un **packraft** qui vous permet de **glisser doucement** sur l'eau et le **chant de milliers d'oiseaux** qui attise votre curiosité. C'est la **Région du Zwin**, où **aventure et émerveillement** vont de pair. Découvrez nos expériences de **bucketlist** et barrez-les de votre liste une à une.

## 1. PACKRAFTING

Parcourez la **Région du Zwin** à pied ou en pagayant avec votre packraft ! Un bateau gonflable vous permet de parcourir les eaux de Damme tout en profitant de la liberté et de la vue unique.

## 2. OBSERVATION DES OISEAUX

Le Zwin Nature Parc est un lieu privilégié pour de nombreux oiseaux migrateurs, et ce tout au long de l'année. Vous y verrez des cigognes, des colonies d'oiseaux et de nombreuses autres espèces : il est temps de sortir vos jumelles.

Découvrez **ici** quels oiseaux vous pourrez y retrouver et à quelle période.

## 3. EXCURSIONS À TRAVERS LA ROSÉE

Promenez-vous dans des champs recouverts de rosée, profitez du silence matinal et découvrez comment le monde se réveille. Une excursion à travers la rosée est une expérience vivifiante qui vous donnera de l'énergie pour le reste de la journée.

Découvrez **ici** les plus beaux itinéraires pour les balades matinales dans la région du Zwin (et ses environs).



# Goûtez la nature

Goûtez aux différentes saveurs que la nature de la région du Zwin a à offrir. Voici quelques idées:

## Fermes et distributeurs — de fruits

- **De Zoete Polder:** ferme avec cerises, prunes et pommes. Essayez leurs produits faits maison: confitures, jus, bières...
- **Kers & Bes:** distributeur de cerises
- **Aardbeien Depestel:** distributeur de fraises
- **Steffi Fruit:** distributeur de pommes, poires et jus.

## Glaces et produits — laitiers

- **Hoewe Hazegras:** vous pouvez y passer la nuit, mais aussi déguster une délicieuse glace. En partenariat avec les ports disparus du Zwin, ils fabriquent de la glace avec des aromates médiévaux.
- **Hoorns Geitenkaasje:** fromage de chèvre (ferme de plus de 50 races de chèvre).
- **Beukenhoeve:** pique-niques, glaces et produits laitiers de la ferme
- **Sandy Roomijs:** crème glacée artisanale, sans colorants ni conservateurs ajoutés.
- **De Ijshoeve:** Depuis plus de 20 ans, Carine et Patrick vendent leurs glaces artisanales de ferme, fabriquées grâce à leurs propres vaches, sur la route Oude Damse Weg à Vivenkapelle. Entre-temps, l'Ijshoeve est devenu un arrêt incontournable pour les visiteurs de Damme qui explorent la région à vélo.

## — Brasseries

- **Bryggia brewery:** microbrasserie à Moerkerke.
- **Siphon brewery:** une petite brasserie belge qui a commencé dans un restaurant familial dans la ville de Damme, en Flandre occidentale. Elle existe désormais depuis quatre générations.
- **Brouwerij Viven:** Krystle, l'une des seules femmes brasseurs en Belgique, est responsable du goût des différentes bières de l'assortiment. Elle compose les recettes et brasse le premier lot d'essais dans des fûts à Damme. Quand Krystle a goûté et approuvé une nouvelle bière, la production déménage vers la Proefbrouwerij à Lochristi pour brasser des volumes plus importants.

## DÉCOUVREZ LES PORTS DISPARUS DU ZWIN

Le long de la route cyclable des ports disparus du Zwin, vous pouvez également goûter au passé. Trente entrepreneurs présentent des créations contemporaines inspirées par des ingrédients et des produits du Moyen-Âge.

Voir l'itinéraire [ici](#)



© Jan D'hondt



© Jan D'hondt

# Balades

La meilleure façon de découvrir la région du Zwin? À pied ou à vélo. En chemin, vous découvrirez les plus beaux sites de la région, où vous pourrez faire une pause en toute liberté. Pour vous aider à choisir, nous vous proposons de chouettes itinéraires cyclables et pédestres.

## Conseil

La visite des œuvres d'art au lever ou au coucher de soleil garantit un effet magique.

## Parc de sculptures de Beaufort

Beaufort est un événement artistique triennal qui se déroule depuis 2003 sur l'ensemble du littoral belge. Au cours des dernières éditions, plus de 40 de ces œuvres d'art ont été installées, y compris dans le Zwin Parc Nature.

Découvrez [ici](#) tous les emplacements du parc de sculptures.





## Promenades cyclistes

### la Route du Littoral

À la recherche de la combinaison ultime de nature, d'histoire et de culture ? La Route du Littoral vous permet de rouler le long de la plage, avec vue sur la mer. Vous découvrirez ainsi de nombreuses stations balnéaires animées.

- **Distance:** 85 km
- **Point de départ:** Knokke-Heist
- **Voir l'itinéraire [ici](#)**

### Les ports disparus du Zwin

Cet itinéraire cyclable balisé vous offrira des images inédites des ports médiévaux disparus du Zwin grâce à la réalité virtuelle.

- **Distance:** 60 km, ou optez pour une boucle de 44 km ou 31 km
- **Points de départ:** Zwin Parc Nature, Sluis, Damme ou Bruges
- **Voir l'itinéraire [ici](#)**

### À travers les polders

Pédalez à travers les polders et découvrez de nombreux magasins agricoles et fermiers le long de la route.

- **Distance:** 19 ou 22 km
- **Points de départ:** Zwin Parc Nature, Sluis, Damme ou Bruges
- **Voir l'itinéraire [ici](#)**

## Itinéraire Strava

Cet itinéraire est parfait pour tous ceux qui aiment les défis sportifs. Il vous permet notamment de découvrir les dunes et le paysage des polders. À la fin, vous serez récompensé par une œuvre d'art Strava sur votre écran.

- **Distance:** 70 km
- **Point de départ:** Knokke-Heist
- **Voir l'itinéraire [ici](#)**



## Promenades pédestres

### Sentier de randonnée du Zwin

Promenez-vous le long des magnifiques dunes du Zwin et des polders et profitez de panoramas spectaculaires. L'itinéraire ne se trouve pas dans le Zwin Parc Nature. Vous ne devez donc pas acheter de ticket d'entrée.

- **Distance:** 13,3 km (peut aussi être raccourci à 9,2 km)
- **Point de départ:** Knokke-Heist
- **Voir l'itinéraire [ici](#)**

### Sentier de randonnée du canal de Damme

Le sentier de randonnée du canal de Damme (Damse Vaart) vous emmène à travers le vaste paysage de polders entre Damme et Oostkerke. Le long de rangées d'arbres, d'anciennes digues et de canaux rectilignes, comme le canal de Damme, vous vous promenez du centre historique de Damme au village pittoresque d'Oostkerke et vice-versa.

- **Distance:** 12 km
- **Point de départ:** Damme
- **Voir l'itinéraire [ici](#)**

### Sur les digues de l'Oude Zwin

Cette promenade passe par des ruines historiques, sur l'ancienne digue de mer de Lapscheure et l'Oude Zwin jusqu'au canal de Damme.

- **Distance:** 13,4 km
- **Point de départ:** Lapscheure
- **Voir l'itinéraire [ici](#)**

### Région GR du Littoral

Le GR du Littoral est l'itinéraire idéal pour explorer la côte. Promenez-vous à travers les dunes, les réserves naturelles, les stations balnéaires et le long de la plage et de la mer.

- **Distance:** 103 km
- **Point de départ:** La Panne ou le Zwin
- **Voir l'itinéraire [ici](#)**



**Flanders**  
State of the Art

## COLOPHON

### EDITEUR RESPONSABLE

Peter De Wilde, VISITFLANDERS,  
Rue du Marché aux Herbes 61  
1000 Bruxelles, Belgique

### DÉPOT LÉGAL

D/2024/5635/10

### PLUS D'INFORMATIONS

[nature@visitflanders.com](mailto:nature@visitflanders.com)  
[www.visitflanders.com](http://www.visitflanders.com)

### COPYRIGHTS

Tous les droits sont réservés. Sous réserve des exceptions expressément prévues par la loi, rien de cette publication ne peut être reproduit, enregistré dans un fichier automatisé ou rendu public de quelque manière que ce soit sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.