



P Ô L E
MÉTROPOLITAIN
DE LA CÔTE
D'OPALE

Règlement « Bouge avec le PMCO »

Grâce à ta pratique sportive, trouve un porte-clé caché sur des parcours sportifs, labellisés #ExploreTerredeJeux2024 ou repertoriés par un office de tourisme d'une intercommunalité membre du PMCO.

But du défi « Bouge avec le PMCO » du Pôle Métropolitain de la Côte d'Opale :

- Pratiquez de l'activité physique et sportive sur le territoire du PMCO
- Trouvez le porte clé PMCO caché. Grâce à son code secret et unique, vous remportez 2 places pour les Jeux Olympiques et Paralympiques 2024.

Conditions d'éligibilité :

- Habiter le Pôle Métropolitain de la Côte d'Opale.
- Avoir plus de 10 ans.
- Un seul lot par foyer.

Règles du défi :

- **Réaliser un parcours choisi sur le PMCO** dont la liste est mentionné ci dessous. La liste de tous les parcours #ExploreTerredeJeux2024 est disponible sur ce site : <https://exploreterredejeux.paris2024.org/app/p2024/map>
- **Trouver le porte clé** : celui ci est caché au sein du parcours, **garde le précieusement !**
- **Contactez le numéro** : Contactez le numéro indiqué qui vous donnera les démarches à suivre. Si le numéro ne réponds pas, laissez un message sur la messagerie.
- **Les gagnants seront annoncés par les réseaux sociaux du PMCO**

Parcours sélectionnés par le PMCO (parcours affichés en détails sur les pages suivantes) :

- **Communauté Urbaine de Dunkerque** : Love on The Rock à Gravelines (départ au Centre Artistique et Culturel François Mitter)
- **La Terre des 2 Caps** : Patrimoine Bourg Centre à Marquise (départ à la Place du Franc Marché (coin Nord-Est))
- **Communauté de Communes de la Région d'Audruicq** : Variante sentier la Dame aux Loups à Zutkerque (départ à la mairie de Zutkerque)
- **Communauté de communes – Pays d'Opale** : Sentier des tétards à Guines (départ au Chemin du premier banc - Guines)
- **Communauté de Communes du Pays de Lumbres** : Boucle de la vallée à Lumbres (départ à l'Office de Tourisme du pays de Lumbres)
- **Communauté de Communes des Hauts de Flandre** : Château et Campagne du village à Esquelbecq (départ au Place Bergerot)
- **Communauté d'agglomération du Pays de Saint-Omer** : Sentier de l'Observatoire à Clairmarais (départ à la Grange Nature - 18 rue du Romelaere)
- **Communauté d'agglomération du Boulonnais** : Sentier du Marais à Condette (départ au Château d'Hardelot - Condette)
- **Communauté d'Agglomération des 2 Baies en Montreuillois** : Promenade de la Baie de Canche au Touquer-paris-Plage (départ au Carrefour Bd Thierry Sabine - AV Forbin)
- **Communauté de Communes de Desvres-Samer** : Le Mont Pelé à Desvres (départ au parking de la Maison de la Faïcence)
- **Grand Calais Terres et Mers** : La plage, la dune ,M. Louis Bleriot à Sangatte (départ à la Place de la République - Sangatte)
- **Un parcours surprise GOLD sera mis en place le temps du défi.**

Calendrier :

- **Fin du défi «Bouge avec le PMCO » : 25 juin 2024.** Tout porte-clé découvert après cette date ne sera pas pris en compte
- **Dépot des porte-clés selon les parcours le :**

CCHF : Vendredi 17 mai 2024

CCPL : Lundi 20 mai 2024

CCDS : Mercredi 22 mai 2024

CA2BM : Vendredi 24 mai 2024

CCPO : Vendredi 17 mai 2024

CUD : Lundi 20 mai 2024

CCT2C : Mercredi 22 mai 2024

CAB : Vendredi 24 mai 2024

GCTM : Vendredi 17 mai 2024

CCRA : Lundi 20 mai 2024

CAPSO : Mercredi 22 mai 2024

GOLD : Samedi 25 mai 2024

Résultats :

- 2 places pour Paris 2024 en échange du porte-clé.

Conditions de rejet immédiat :

- Ne pas remplir les conditions d'éligibilité
- Ne pas avoir respecté les règles

Une question sur le défi :

Adressez votre demande par mail : jop2024@pm-cote-opale.fr

CUD
20 mai 2024

#ExploreTerreDeJeux2024

Gravelines
Love on the Rock

Difficulté
★ ★ ★

Type
Randonnée / Marche

4.5 KM

Centre Artistique et Culturel François Mitterrand

Centre Artistique et Culturel François Mitterrand

Équipements
Atelier d'art

Accessibilité



CCT2C
22 mai 2024

#ExploreTerreDeJeux2024

Mairie de Marquise
Patrimoine Bourg Centre

Difficulté
★ ★ ★

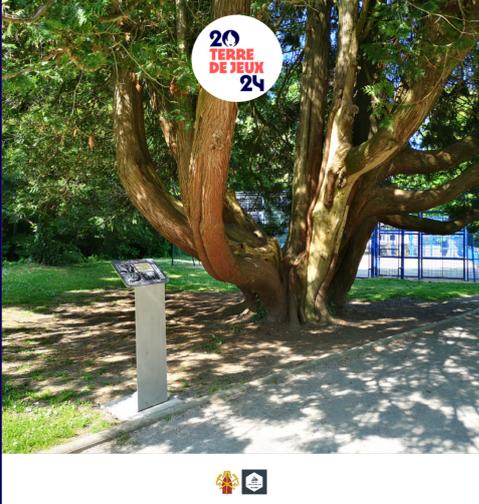
Type
Course à pied, Course d'orientation, Cyclisme / Vélo, Découverte, Randonnée / Marche

2.5 KM

Place du Franc Marché (coin Nord - Est)

Place du Franc Marché

Équipements
7 pupitres jalonnent le parcours (jaune). Possibilité d'enchaîner avec le parcours Haut (3,5km en rouge)



CCRA
20 mai 2024

#ExploreTerreDeJeux2024

Communauté de communes région d'Audruicq
Variante sentier la Dame aux Loups

Difficulté
★ ★ ★

Type
Course à pied, Randonnée / Marche, VTT

7 kms KM

place de la mairie de Zutkerque

Place de la mairie de Zutkerque

Équipements

Accessibilité



CCPO
17 mai 2024

#ExploreTerreDeJeux2024

Guines

Sentier des tetards

Difficulté



Type

Course à pied, Découverte,
Randonnée / Marche



1,6 KM



Chemin du premier
banc Guines 62340

Chemin du premier
banc Guines 62340

Équipements

Accessibilité



CCPL
20 mai 2024

#ExploreTerreDeJeux2024

Communauté de Communes du Pays de Lumbres

Boucle de la vallée

Difficulté



Type

Randonnée / Marche



12 km KM



Office de tourisme du
pays de Lumbres

Office de tourisme du
pays de Lumbres

Équipements

Parking - Douche - Vestiaire -
Sanitaire - Bâtons -



CCHF
17 mai 2024

#ExploreTerreDeJeux2024

Esquelbecq

Château et Campagne du village

Difficulté



Type

Course à pied, Randonnée / Marche



5,88 KM

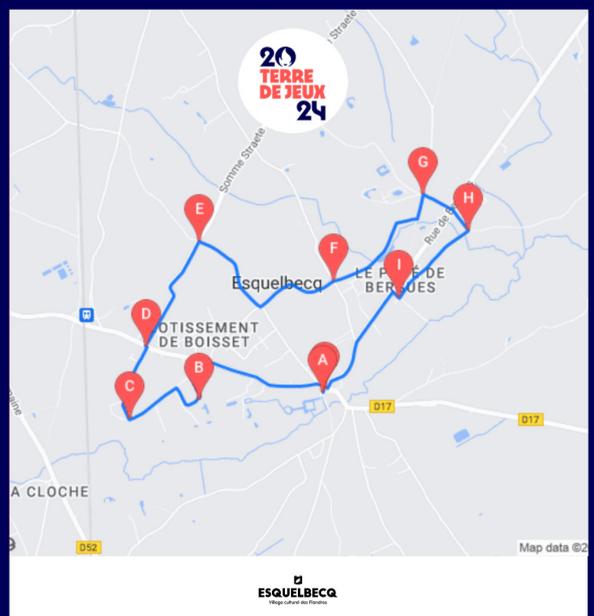


Place Bergerot

Place Bergerot

Équipements

Accessibilité



#ExploreTerreDeJeux2024

Clairmarais

Sentier de l'Observatoire

Difficulté



Type

Course à pied, Découverte, Randonnée / Marche



4 KM



Grange Nature - 18 rue du Romelaere 62500 Clairmarais

Grange Nature - 18 rue du Romelaere 62500 Clairmarais

Équipements

Accessibilité



Pas-de-Calais
N°62 Département

CAPSO
22 mai 2024

#ExploreTerreDeJeux2024

Condette

Sentier du Marais

Difficulté



Type

Course à pied, Découverte, Randonnée / Marche



5 KM

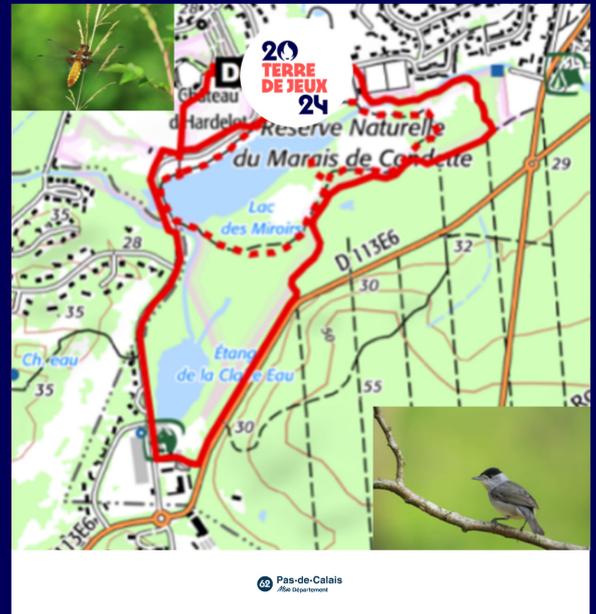


Château d'Hardelot 62360 Condette

Château d'Hardelot 62360 Condette

Équipements

Accessibilité



Pas-de-Calais
N°62 Département

CAB
23 mai 2024

#ExploreTerreDeJeux2024

Le Touquet-paris-Plage

les promenades du Parc Nature de la Baie de Canche

Difficulté



Type

Course à pied, Parcours de santé, Randonnée / Marche



de 1 à 3 KM



Carrefour Bd Thierry Sabine - Av Forbin

Équipements

Accessibilité



LE TOUQUET-PARIS-PLAGE

CA2BM
23 mai 2024

A 200 mètres d'altitude, tournés vers le détroit du Pas-de-Calais, le Mont Pelé et son voisin, le Mont Hulin, dominant Desvres et l'ensemble du bocage boulonnais.



Tous droits réservés. Conseil général du Pas-de-Calais.
> une conception de l'Agence Tourmant (ARRAS)
et du Service Communication du Département.



D Départ : Parking de la Maison de la Faïence.

A l'arrière, emprunter le sentier qui conduit à l'étang.

- 1 Passer sous un tunnel, puis continuer à gauche. En haut de l'escalier prendre à droite vers le sommet du Mont Pelé.
- 2 Descendre le sentier (fosse du Culouvet) source de Lène.
- 3 Rejoindre le point de départ par l'escalier et contourner l'étang par la gauche.

à voir >

Le Mont Pelé - site départemental.
Panorama du sommet du Mont Pelé - regard sur le Bas Boulonnais, collines et vallons bocagers.
Vaste forêt domaniale.
Site du Mont Hulin.
Faïenciers.
Maison de la Faïence à Desvres.

renseignements >

Office de tourisme de Desvres.

Maison de la Faïence
Rue Jean Macé - BP 47 - 62240 Desvres
Tél. : 03.21.87.69.23

Syndicat d'Initiative de Desvres et son canton.

25 rue des Potiers - 62240 Desvres
Tél. : 03.21.83.57.75

CCDS
22 mai 2024

GCTM
22 mai 2024



> Le départ se fait place de la République, 1 longtemps appelée place de l'église.

> Vous empruntez l'avenue de la plage sur votre gauche, l'hôtel-restaurant des dunes. 2

> Avant-guerre se dressait ici-même un couvent, détruit par un bombardement allié le 2 juin 1944. Sur la plage vous prenez à gauche. Vous longez une rangée de chalets qui permettent aux familles de passer la journée à la plage, à l'abri du vent. 3

> Vous apercevez une dune plus haute que les autres, sur son sommet se dressait un sémaphore, poste de surveillance des bateaux entrant au port de Calais. Toujours sur votre gauche vous pouvez apercevoir entre les dunes, l'accès au Fort Lapin, 4 les remparts de cette fortification, sont aujourd'hui ensevelis sous le sable, dû à l'engraissement de la dune (travaux du cordon dunaire en 1998). Nous longeons le cordon dunaire, connu sous le nom de Fort Mahon. 5

> Véritable protection naturelle contre la mer, les dunes du Fort Mahon (sur un linéaire de rivage de 2820 mètres) se sont formées durant le quaternaire.

Cette partie de la côte a été rompue (la dernière fois en 1953) et la mer a pu alors pénétrer à l'intérieur des terres. En 1954 a été réalisée la pose de 11 épis de 90 pieux de chêne pour casser la dérive littorale. Vous arrivez au niveau du sémaphore de la digue de Sangatte, 6 un feu et un radar renseignent sur le trafic maritime. Au retour vous empruntez le GR du littoral situé au pied du cordon dunaire, 7 au travers des argousiers et des oyats. Vous passez derrière le Villages Vacances "Les Argousiers" 8 puis le camping du Fort Lapin. 9

> Vous pouvez faire un détour par le Fort-Lapin, un ensemble maçonné en murs de briques rouges et jaunes construit en 1860 qui servait à abriter le corps de garde. Vous quittez les Dunes après avoir contourné le lotissement "Les cottages", pour rejoindre la rue Vigier. Sur votre gauche une série d'impasses : on y trouve la rue du sémaphore, la rue de la marine et la rue de la mer.

Ce parcours débute côté plage, la connaissance des heures de marée est utile.



8 km

Durée

Patrimoine

Nature



Départ Sangatte
Place de la République