

2



FOLLOW ~ THE COAST —

DÉCOUVREZ LES PLUS BEAUX SENTIERS ET LES TRÉSORS CACHÉS

réalisé par
Charles Van Haverbeke & Maximilien Monteyne

La Côte Atlantique
de Knokke à San Sebastian

Lannoo

À mes parents, qui m'ont enseigné le pouvoir de la beauté, de l'art et de l'admiration.

À ma cousine Céline, qui nous a quittés trop tôt, mais qui continue à nous motiver à mener une existence heureuse et consciente.

À Elise, qui m'a aidé plus que quiconque à poursuivre ce voyage fou en étant la personne pure et incroyable qu'elle est.

À Max, qui a embrassé ce projet avec enthousiasme, prêt à se lancer dans une folle aventure. Son énergie a poussé bien des gens à réaliser des choses dont ils ne se seraient jamais crus capables.

À Arthur, Harry, Josephine, Karen et Pieter, dont les efforts soutenus ont permis de donner forme à ce livre.

À tous les coureurs qui ont écrit ce livre et montré combien la foi en une idée pouvait être puissante.

Aux fous.



www.lannoo.com

Enregistrez-vous sur notre site et vous recevrez régulièrement une infolettre vous tenant au courant de la sortie de nouveaux livres et d'offres intéressantes, exclusives.

Si vous avez des remarques ou des questions, n'hésitez pas à prendre contact avec notre rédaction:
art@lannoo.com

© Editions Lannoo, La Belgique, 2022
D/2022/45/6 - NUR: 653/500
ISBN 9789401477109

Tous droits réservés. Aucune partie de cet ouvrage ne peut être réimprimée, reproduite ou utilisée sous quelque forme que ce soit par aucun procédé électronique, mécanique ou autre déjà connu ou à venir, en ce compris la photocopie et l'enregistrement, ou dans tout système de stockage ou de récupération d'informations, sans l'accord préalable par écrit des éditeurs.

Préface

Beaucoup m'ont demandé comment l'idée de parcourir toute la côte européenne à la course m'était venue.

Elle a en fait germé pendant le Marathon des Sables de 2017, une extraordinaire aventure que j'ai eu l'honneur et le plaisir de vivre avec des amis en étant soutenu par beaucoup d'autres. Le défi s'est avéré si énorme que je pouvais sentir de l'énergie dans l'air. Il a incité des gens vivant à des milliers de kilomètres à rafraîchir leur navigateur afin de prendre des nouvelles de personnes qu'ils connaissaient à peine. Dans les semaines qui ont suivi, je me suis rendu compte que nous étions tous à la recherche de moments extraordinaires pour nous soustraire à la routine... pour nous approcher ou faire l'expérience d'une élévation naturelle.

L'aspiration à un sentiment partagé – si forte qu'elle est capable d'arrêter des gens dans leur élan pour leur faire prendre une grande inspiration – est précisément ce qui nous a incités à lancer ce défi. Ce projet allait se transformer en un énorme effort collectif, gagnant sans cesse en signification et en puissance. Son unique objectif serait de créer de la beauté. Ni plus ni moins.

L'idée d'un relais s'étalant sur une année, uniquement réalisable grâce aux efforts de plusieurs équipes de coureurs amassant chacun des souvenirs pour le reste de leur vie, était née. Comme nous croyions fermement au pouvoir du défi, l'ampleur du voyage ne nous inspirait pas tant l'inquiétude que la motivation. J'étais excité à l'idée d'abandonner la quête quotidienne du « retour sur investissement ». Notre voyage s'apparentait à de l'art, procurant un solide contrepoids à la conviction dominante selon laquelle tout doit avoir un sens ou viser un but économique ou fonctionnel.

L'idée de parcourir la côte tout entière a éveillé en moi une curiosité que je n'avais plus ressentie depuis longtemps. Elle a naturellement entraîné d'autres lectures et explorations. Il est clairement apparu qu'au-delà de la réalisation, l'exploration faisait aussi partie de l'aventure. L'exploration et l'enrichissement de l'esprit par l'apprentissage sont l'une des choses qui distinguent l'homme du reste de la planète. Nous avons donc conçu l'exploration de ce que nous pensions déjà connaître et la création d'un livre comme un tribut à ce qui fait de nous des êtres à part.

Au bout du compte, nous avons pris conscience que notre projet était profondément ancré dans la nature humaine. Il s'abreuvait de notre désir unique de créer ensemble, de relever des défis, d'explorer et de faire des choses qui ne s'inscrivent pas dans un plan rationnel. Ce projet nous a apporté une chose que nous désirons tous : un sens à la vie. Il nous a inspirés, à des centaines de coureurs et à moi-même, la réalisation de l'ouvrage que vous vous apprêtez à lire.

J'espère qu'il vous donnera à vous aussi l'envie d'explorer, de créer, de persévérer et de vous connecter à d'autres.

Bon voyage!

Charles

À la carte

L'un aime les plages isolées, l'autre adore flâner dans les ruelles.

Le menu ci-dessous vous donnera un aperçu de ce que chaque étape a à offrir.

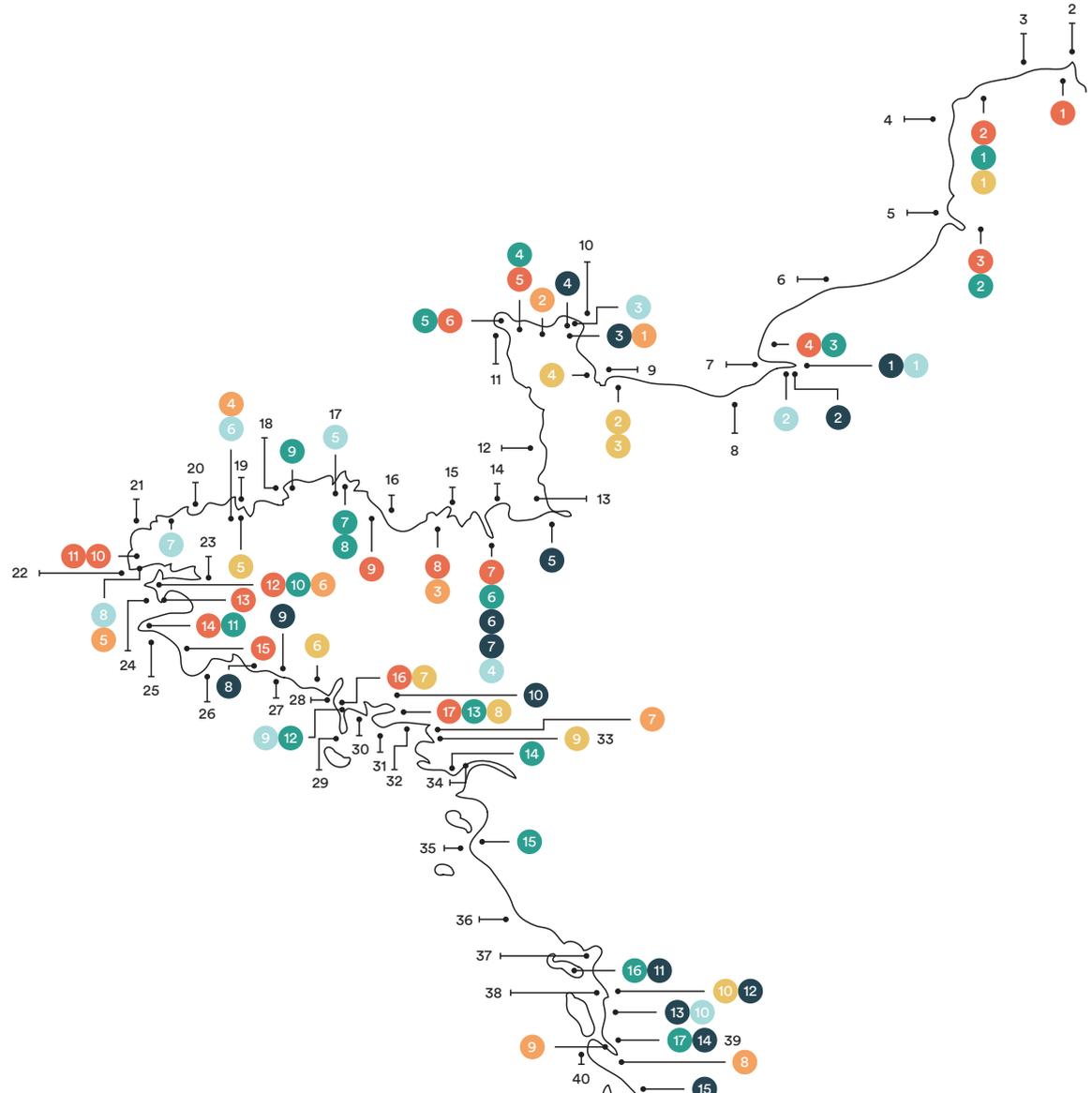
● Extra ● Bon ● Moyen ● Déconseillé

	De	à	Page	Phénomène naturel	City Trip	Village de rêve	Histoire	Architecture	Total
Étape 1	Chenal du Zwin, Knokke	Leffrinckoucke, Dunkerque	14	●	●	●	●	●	●
Étape 2	Leffrinckoucke, Dunkerque	Digue du Chenal, Gravelines	20	●	●	●	●	●	●
Étape 3	Digue du Chenal, Gravelines	Digue Carnot, Boulogne-sur-Mer	24	●	●	●	●	●	●
Étape 4	Digue Carnot, Boulogne-sur-Mer	Le Crotoy	32	●	●	●	●	●	●
Étape 5	Le Crotoy	Quiberville	40	●	●	●	●	●	●
Étape 6	Quiberville	Le Havre	48	●	●	●	●	●	●
Étape 7	Le Havre	Cabourg	54	●	●	●	●	●	●
Étape 8	Cabourg	Grandcamp-Maisy	60	●	●	●	●	●	●
Étape 9	Grandcamp-Maisy	Phare de Gatteville	66	●	●	●	●	●	●
Étape 10	Phare de Gatteville	Dunes de Biville	72	●	●	●	●	●	●
Étape 11	Dunes de Biville	Pirou-Plage	82	●	●	●	●	●	●
Étape 12	Pirou-Plage	Dragey	90	●	●	●	●	●	●
Étape 13	Dragey	Pointe du Grouin	100	●	●	●	●	●	●
Étape 14	Pointe du Grouin	Pointe de Château Serein, Plévenon	110	●	●	●	●	●	●
Étape 15	Pointe de Château Serein, Plévenon	Plage des Godelins, Étables-sur-Mer	116	●	●	●	●	●	●
Étape 16	Plage des Godelins, Étables-sur-Mer	Port-Béni, Pleubian	126	●	●	●	●	●	●
Étape 17	Port-Béni, Pleubian	Pointe de Bihit, Trébeurden	134	●	●	●	●	●	●
Étape 18	Pointe de Bihit, Trébeurden	Pointe de Penn Al Lann, Carantec	142	●	●	●	●	●	●
Étape 19	Pointe de Penn Al Lann, Carantec	Plage du Lividic, Brignogan-Plage	148	●	●	●	●	●	●
Étape 20	Plage du Lividic, Brignogan-Plage	Portsall	154	●	●	●	●	●	●
Étape 21	Portsall	Quai des Minéraliers, Brest	160	●	●	●	●	●	●
Étape 22	Quai des Minéraliers, Brest	Bolast	172	●	●	●	●	●	●
Étape 23	Bolast	Cap de La Chèvre	178	●	●	●	●	●	●
Étape 24	Cap de La Chèvre	Pointe de Feunteun Aod	186	●	●	●	●	●	●
Étape 25	Pointe de Feunteun Aod	Île Chevalier	196	●	●	●	●	●	●
Étape 26	Île Chevalier	Kerouini	204	●	●	●	●	●	●
Étape 27	Kerouini	Pointe du Tallud, Kerroch	212	●	●	●	●	●	●
Étape 28	Pointe du Tallud, Kerroch	Plouharnel	218	●	●	●	●	●	●
Étape 29	Plouharnel	Anse de Kercade, Crac'h	224	●	●	●	●	●	●
Étape 30	Anse de Kercade, Crac'h	Sins, Theix	230	●	●	●	●	●	●
Étape 31	Sins, Theix	Le Tour-du-Parc	238	●	●	●	●	●	●
Étape 32	Le Tour-du-Parc	Pointe de l'Espernel	244	●	●	●	●	●	●
Étape 33	Pointe de l'Espernel	Saint-Nazaire	250	●	●	●	●	●	●
Étape 34	Saint-Nazaire	Noirmoutier-en-l'Île	258	●	●	●	●	●	●
Étape 35	Noirmoutier-en-l'Île	Les Sables-d'Olonne	264	●	●	●	●	●	●
Étape 36	Les Sables-d'Olonne	Pointe Saint-Clément, Esnandes	270	●	●	●	●	●	●
Étape 37	Pointe Saint-Clément, Esnandes	La Pallice, La Rochelle	276	●	●	●	●	●	●
Étape 38	La Pallice, La Rochelle	Brouage	284	●	●	●	●	●	●
Étape 39	Brouage	Pointe du Mus de Loup, La Tremblade	294	●	●	●	●	●	●
Étape 40	Pointe du Mus de Loup, La Tremblade	Saint-Bonnet-sur-Gironde	302	●	●	●	●	●	●
Étape 41	Saint-Bonnet-sur-Gironde	Ludon-Médoc, Bordeaux	310	●	●	●	●	●	●
Étape 42	Ludon-Médoc, Bordeaux	Montalivet-les-Bains	318	●	●	●	●	●	●
Étape 43	Montalivet-les-Bains	Arès, Lège-Cap-Ferret	324	●	●	●	●	●	●
Étape 44	Arès, Lège-Cap-Ferret	Casino de Mimizan	330	●	●	●	●	●	●
Étape 45	Casino de Mimizan	Maisica de Bayonne, Bayonne	340	●	●	●	●	●	●
Étape 46	Maisica de Bayonne, Bayonne	Plage de Zurriola, San Sebastian	346	●	●	●	●	●	●

Best of

Près de 5000 km vont se dérouler devant vous. Par où commencer ? Où aller ?

Pour vous aider, nous avons recensé nos endroits favoris.



● Top 20 - Randonnées

1. Digue du Braek (2)
2. Cap Blanc-Nez (3)
3. Baie de Somme (Maye) (4)
4. GR 21 – De Vaucotte à Antifer (6)
5. Landemer (10)
6. Nez de Jobourg (10)
7. Promenade du Clair de lune (14)
8. Autour du Cap Fréhel et du fort La Latte (15)
9. Pointe de Plouha (16)
10. De Corsen à Kermorvan (21)
11. De Saint-Mathieu à Bertheaume (21)
12. Du Toulouquet au Cap de la Chèvre* (23)
13. Jusqu'à la Pointe du Raz, nord du Cap Sizun (24)
14. Est du Cap de la Chèvre (24)
15. Pointe Feunteun Aod - Audierne (25)
16. Côte sauvage (29)
17. Île d'Arz (30)
18. Domaine de Certes-Graveyron (44)
19. De Passaia à San Sebastian (46)
20. De Hondarribia à Passaia (46)

● Top 20 - Phénomènes naturels

1. Cap Blanc Nez (3)
2. Baie de la Somme (5)
3. Étretat (6)
4. Falaises de Landemer (10)
5. Nez de Jobourg (10)
6. Cap Fréhel (15)
7. Sillon de Talbert (16)
8. Île de Bréhat (16)
9. Rochers roses de Ploumanac'h (17)
10. Pointe de Pen-Hir et Cap de la Chèvre (23)
11. Pointe du Raz (24)
12. Étrel (26)
13. Baie du Morbihan (30)
14. Guérande (33)
15. Passage du Gois (34)
16. Marais salants de l'île de Ré (37)
17. Île Madame (38)
18. Réserves de Certes-Graveyron et Teich (44)
19. Dune du Pyla (44)
20. GR 121 du pied du Jaizkibel à Ria Passaia (46)

● Top 20 - Villages de rêve et city-trips

1. Honfleur (7)
2. Le Havre (7)
3. Barfleur (9)
4. Saint-Vaast (9)
5. Mont-Saint-Michel (13)
6. Saint-Malo (14)
7. Dinard (14)
8. Sainte-Marine (26)
9. Pont Aven (27)
10. Vannes (30)
11. Saint-Martin-en-Ré (37)
12. La Rochelle (37)
13. Rochefort (38)
14. Brouage (38)
15. Talmont-sur-Gironde (40)
16. Bordeaux (41)
17. Cap Ferret (43)
18. Cap breton et Hossegor (45)
19. Biarritz (46)
20. Guéthary (46)

● Top 10 - Perles architecturales

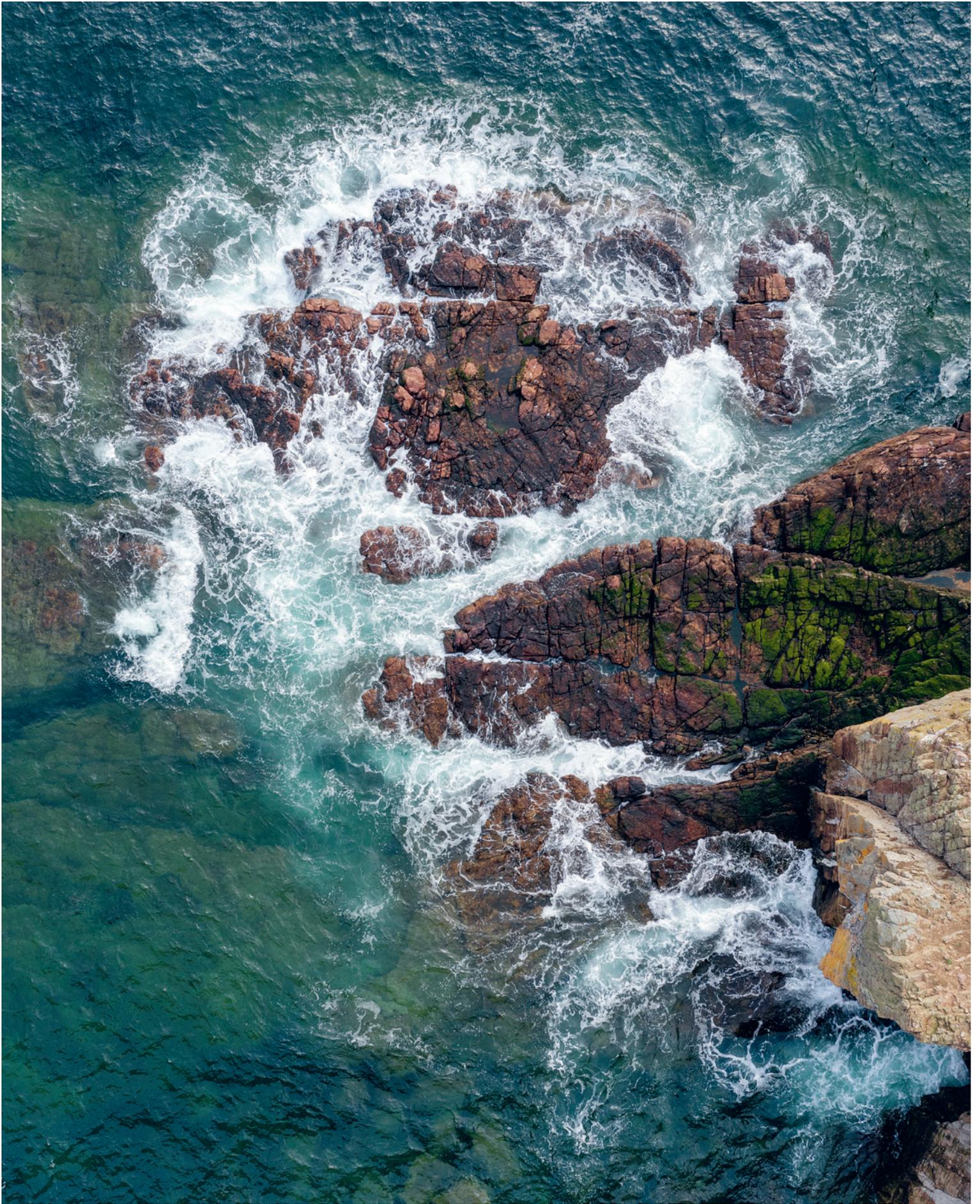
1. Église Saint-Joseph, Le Havre (7)
2. Pont de Normandie (7)
3. Phare de Gatteville (10)
4. Villa les Roches Brunes (14)
5. Maison entres les rochers (17)
6. Île Toulet (19)
7. Phare de l'île Vierge (20)
8. Phare du Petit Minou (21)
9. Maison de l'île de Saint-Cado (28)
10. Pont transbordeur de Rochefort (38)

● Top 10 - Forts et châteaux

1. Tour de la Hougue (9)
2. Rade de Cherbourg (10)
3. Fort la Latte (15)
4. Fort Taureau (19)
5. Fort de Bertheaume (21)
6. Îlot des Capucins (23)
7. Château de Suscinio (31)
8. Fort Louvois (39)
9. Fort Boyard (39)
10. Citadelle de Blaye (41)

● Top 10 - Patrimoine historique

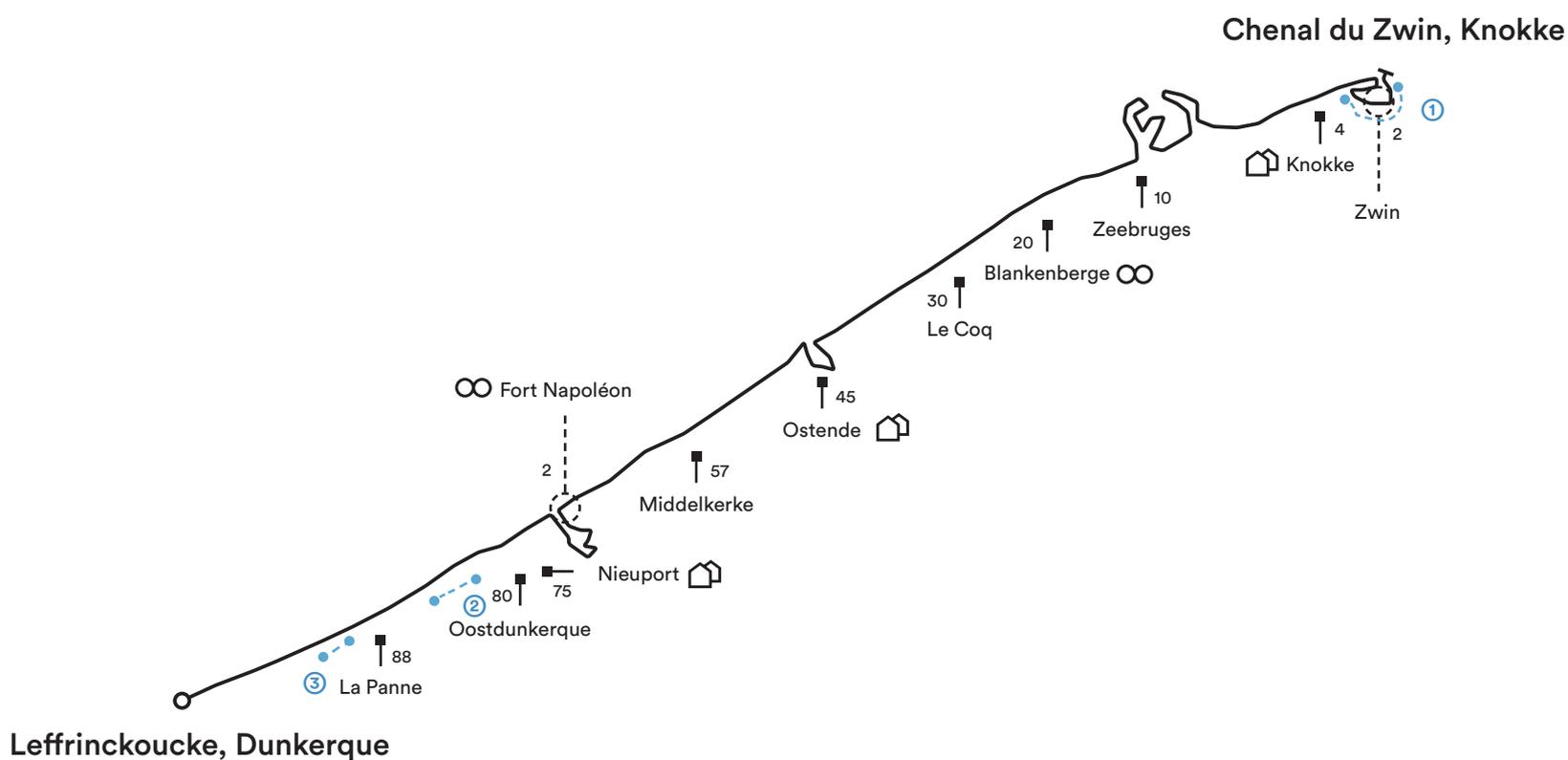
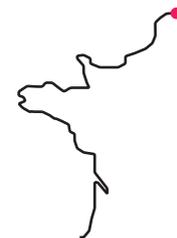
1. Batterie Todt (3)
2. Pointe du Hoc (8)
3. Normandie American Cemetery and Memorial (8)
4. Landing Beach Utah (9)
5. Cairn de Barnenez (18)
6. Base sous-marine de Lorient (28)
7. Mégalithes Carnac (29)
8. Île Gavrinis (30)
9. Base sous-marine de Saint-Nazaire (33)
10. Sous-marin de La Rochelle (38)



La côte

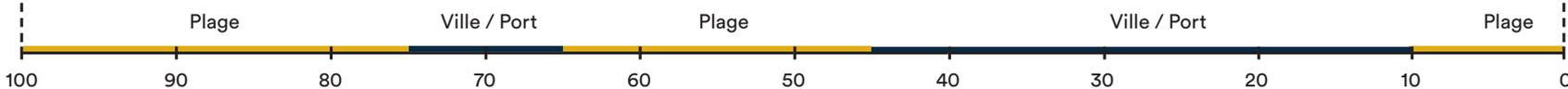
Étape 1

Chenal du Zwin, Knokke > Leffrinckoucke, Dunkerque



Arrivée
51.05748
2.42786

Départ
51.36891
3.36649



Des appartements pour illuminer la côte belge ~~~

Pendant les 100 premiers kilomètres de ce voyage, nous foulons le sol de trois pays : nous relions en effet le chenal du Zwin, qui marque la frontière entre la Belgique et les Pays-Bas, à Leffrinckoucke, en France, après avoir traversé la frontière juste à l'est de La Panne. Cette section de la côte est aussi la plus densément peuplée de notre parcours de 4 600 km. La Belgique ne possède que 65 km de littoral, qui doivent accueillir une bonne partie de ses 11 millions d'habitants en quête de soleil. Luxe et prestige à Knokke-Heist, ambiance décontractée à Blankenberge, charme royal à Ostende ou dunes s'étendant sur des kilomètres à chaque bout de la côte... tout le monde peut y trouver son compte. La côte belge est une bande de sable rectiligne s'étendant de Knokke au nord-est à La Panne au sud-ouest, dominée par des blocs à appartements au coude à coude pour conquérir leur part de vue sur les flots. Heureusement, ces immeubles ne sont pas omniprésents. Entre les localités, il reste encore de vastes étendues de dunes sur les sites suivants : réserve naturelle du Zwin à l'est de Knokke ; dunes du Schipgat, comprenant le Hoge Blekker, la plus haute dune de Belgique ; ouest d'Oostduinkerke ; Westhoek, à l'ouest de La Panne. Sur le plan architectural, les villas de Knokke et les cottages anglo-normands du Coq sont plus jolis à voir que les blocs de béton et de verre et valent certainement une promenade. À Ostende, vous trouverez des édifices plus majestueux, comme les Galeries royales et l'Hippodrome Wellington. Les deux principaux ports commerciaux sont situés à Zeebruges et à Ostende, les ports de plaisance à Nieuport, à Ostende et à Blankenberge, qui possèdent tous un bac pour vous transporter d'une rive à l'autre. Cette partie du littoral regorge aussi de richesses culturelles ; elle accueille notamment le festival d'art Beaufort, avec des sculptures dispersées sur tout le littoral.

🔍 Voir

Fort Napoléon ~~~

Ce fort a été bâti en 1814 sur ordre de Napoléon Bonaparte. Il abrite aujourd'hui un musée et un bistrot chic.

Jetée de Blankenberge ~~~

Une jetée de 350 m de long qui s'avance dans la mer, garnie de nombreux bars et restaurants. Blankenberge est connue pour sa vie nocturne.

🏞️ Marcher

① Réserve naturelle du Zwin ~~~ 🏞️🏞️

Quoi? – Découvrez un paradis pour oiseaux (et ornithologues) à côté de la frontière néerlandaise.

Comment? – L'entrée de la réserve, accessible à pied ou à vélo, se trouve à l'extrémité de la Zeedijk (digue de mer) à côté du lièvre en pierre (51.364687, 3.347016). Le parking le plus proche se trouve sur la Zwinlaan (51.358478, 3.323339), à 2 km de l'entrée, mais, durant les mois d'été, les places y sont rares. Il est préférable de se garer de l'autre côté de la réserve, sur le parking situé au bout de la Graaf Leopold Lippensdreef, près de la frontière (51.358536, 3.350719). De là, vous pourrez accéder immédiatement à la réserve naturelle et vous n'aurez que 1,5 km à marcher pour rejoindre le fameux lièvre, qui est situé près de la mer.

② Réserve naturelle des dunes du Westhoek ~~~ 🏞️🏞️

Quoi? – Promenez-vous dans cette zone préservée de 350 hectares. Les itinéraires disponibles sont expliqués à l'entrée.

Comment? – Garez votre voiture au bout de la SchuilPortlaan à La Panne (51.0934, 2.56552) pour rejoindre l'entrée de la réserve. Cette aire de dunes est ouverte au public en permanence.

③ Hoge Blekker, la plus haute dune de Belgique ~~~ 🏞️🏞️

Quoi? – Si vous avez envie de grimper sur la plus haute dune du pays, c'est ici que cela se passe.

Comment? – Laissez votre voiture sur le parking de la Panoramalaan, à proximité du croisement avec la Zeelaan (51.111556, 2.644665). Si vous préférez marcher plus longtemps, vous pouvez vous diriger vers les dunes de Doornpanne et du Schipgat, entre Coxyde et Oostdunkerque.

🏠 Flâner

Knokke ~~~

Considérée comme l'une des stations balnéaires les plus chics de la côte atlantique, Knokke héberge les résidences de vacances d'une grande majorité de l'élite belge. Visitez le casino, les nombreuses galeries d'art et l'étonnant parcours de golf ou flânez dans le Zoute, qui compte quantité de restaurants. C'est le lieu idéal pour admirer les luxueuses voitures des visiteurs venus dîner dans le quartier.

Ostende ~~~

Ostende est la plus grande ville de la côte belge et l'ancienne destination de vacances de la famille royale. Visitez les Galeries royales, l'hippodrome Wellington et le musée James Ensor.

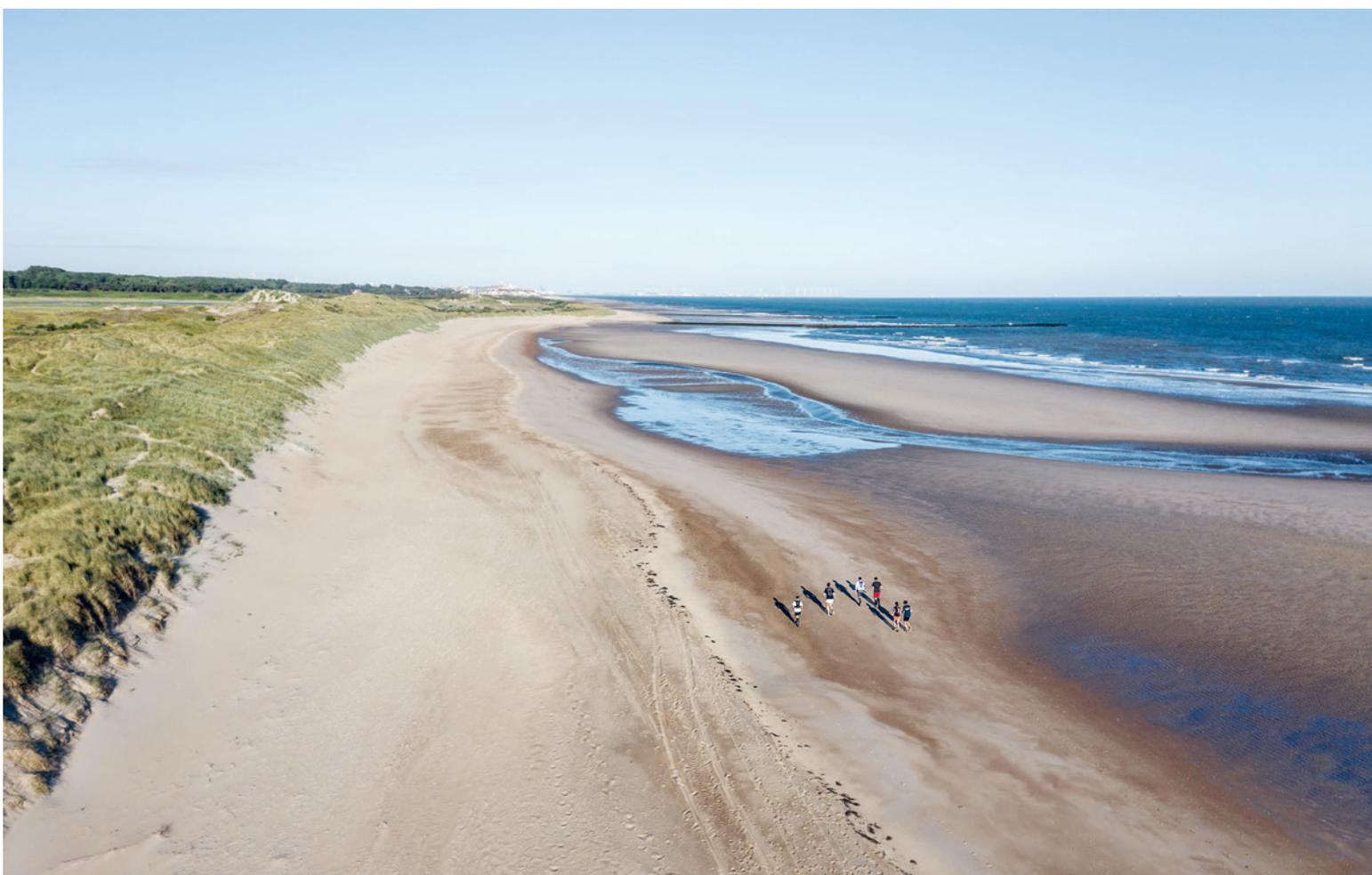
Nieuport ~~~

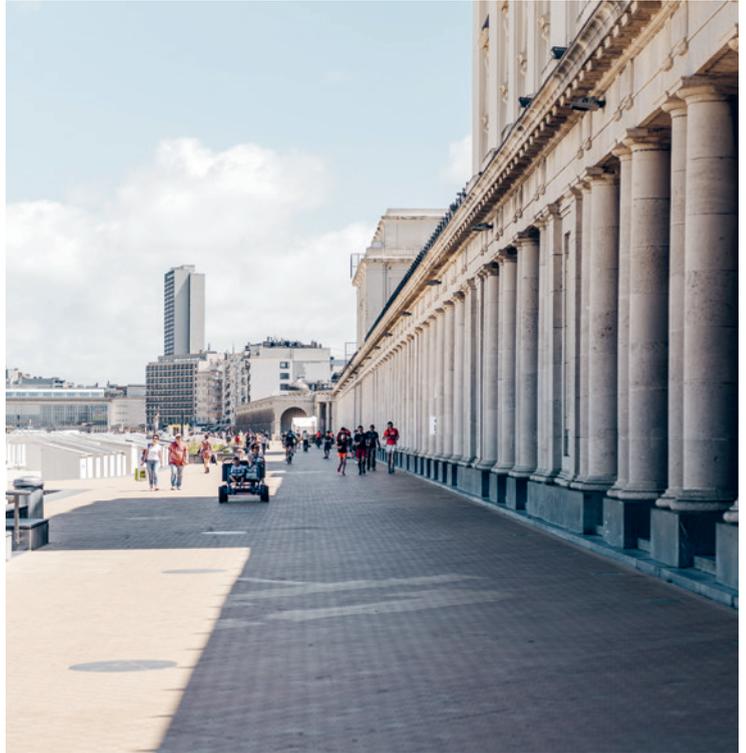
On y trouve l'un des plus importants ports de plaisance d'Europe. Nieuport possède un riche passé historique. L'impressionnant monument dédié au roi Albert Ier commémore les nombreux Belges morts durant la Première Guerre mondiale.

📍 Rejoindre

La Belgique possède le réseau autoroutier le plus dense au monde. Toutes les villes côtières, d'Oostdunkerque à Knokke, sont situées à quelques kilomètres d'une sortie d'autoroute. Les localités principales sont accessibles en train : Knokke, Duinbergen, Heist, Zeebruges, Blankenberge, Ostende et La Panne. La totalité de la côte est parcourue par le Kusttram, une ligne de tram qui compte 69 arrêts sur 68 km. Vous pouvez prendre l'avion jusqu'à Ostende, Bruxelles ou Anvers (ces deux dernières villes ne sont qu'à une heure de voiture de la côte). Il y a aussi un service de ferries reliant Zeebruges à l'Angleterre.









Le tram de la côte passant à Ravensijde, Ostende

51.210011, 2.855513



Searching for Utopia, Jan Fabre, Nieuport



Epernayplein, Middelkerke

51.187464, 2.812532



Étape 1



De gauche à droite : Heather Tanner (US), Charles Van Haverbeke (BE), Christophe Morbee (BE), Nick Van Praag (BE), Daniel Calvert (UK), Tim Corbusier (BE)

Shoreholders :

Nick Van Praag (BE)

Tim Corbusier (BE)

Charles Van Haverbeke (BE)

Heather Tanner (US)

Daniel Calvert (UK)

Christophe Morbee (BE)

Le Grand Départ de Mare Nostrum a eu lieu avec une importante équipe internationale.

Heather, notre première shoreholder américaine, a traversé l'océan pour découvrir la côte belge. Dans sa vie de tous les jours, elle court des marathons en moins de 2 h 45, ce qui fait d'elle l'une des coureuses les plus rapides des USA. Charles est le père de Mare Nostrum, le gardien des troupes. Christophe a couru les dix premiers kilomètres de l'étape 1 en guise d'échauffement pour l'étape 2. Nick s'est fait un CV impressionnant en ultra-endurance, avec l'UTMB, le CCC, le Marathon des Sables et l'Ironman. Dans notre voyage Mare Nostrum, il fut le premier à courir deux étapes à la suite, en deux jours. Daniel, un enthousiaste de la première heure, a fait l'effort de venir de Berlin (deux fois) durant la semaine qui a précédé son grand mariage écossais. Quant à Tim, il est le fondateur de « Proper Plage Lopers », un groupe de plusieurs milliers de personnes qui unissent leurs forces pour nettoyer nos plages. Il a décidé de courir cette étape pour sensibiliser la population au respect de la nature tout en dépassant ses propres limites (ses précédentes performances n'incluaient aucune épreuve de plus de 30 km). Le 1er juillet a été plus mémorable encore pour lui, car il a posé un genou à terre et demandé Ulrike en mariage.

Cette solide équipe aurait dû considérer cette étape comme une simple promenade et en venir à bout sans difficulté. Malheureusement, la plate côte belge s'est changée en bérézina. Après Ostende, c'est-à-dire après 40 km, Charles a dû déclarer forfait en raison d'une douleur persistante à la hanche. Puis, un peu plus tard, l'estomac de Daniel l'a forcé à rejoindre la voiture et, finalement, Heather a dû abandonner alors que la ligne d'arrivée était déjà en vue. Tout dépendait à présent de Tim et Nick. Par chance, le dernier jouissait d'une grande expérience et n'a eu besoin que d'un support mental et d'un pot de pickles acheté sur place pour poursuivre. Tim a commencé à être distancé près de Blankenberge, puis il a trouvé son propre rythme, finissant peu après Nick. Nick en a terminé vers 19 heures et a célébré cette entreprise à la baraque à frites locale en offrant des French Fries à toute l'équipe. Tim a finalement passé la ligne d'arrivée, baigné par la lueur dorée du soleil couchant, et a encore trouvé l'énergie de s'agenouiller, ignorant les crampes, et d'offrir sa bague... quelques minutes avant d'être victime d'un choc thermique.

Quel début mémorable pour ce voyage !

Étape 2



De gauche à droite : Peter Van Praet (BE), Stefaan Rossel (BE), Christophe Morbee (BE)

Shoreholders :

Peter Van Praet (BE)

Stefaan Rossel (BE)

Christophe Morbee (BE)

Faites connaissance avec les entrepreneurs qui ont couru l'étape la plus courte du parcours à ce stade, particularité due au fait que la côte est barrée par la zone impénétrable entourant une centrale nucléaire. Cela signifie qu'ils ont dû conquérir la jungle de béton du port de Dunkerque et ses interminables digues, avec pour seule distraction la vue des usines chimiques.

Peter, le Roi de la pasta, est un conseiller et un supporter enthousiaste de Mare Nostrum depuis sa conception en 2017. Passionné de nature et doté d'un esprit créatif, il était attiré par la démesure du projet et a tenté de s'adapter à son format à d'innombrables reprises. Stefan, un entrepreneur qui investit dans tout ce qui bouge, de l'herbe à la nourriture, est le compagnon de route régulier de Peter et ne pouvait pas le laisser courir l'étape seul. Christophe, qui s'était échauffé la veille en parcourant 10 petits kilomètres en prévision du grand jour, complétait le line-up.

Le nombreux détours, allers et retours, contournements et virages, tout ça était assez em***, mais le positivisme de l'équipe a été le plus fort. Suivie d'une voiture bourrée de délicieux plats de pâtes et autres bonnes choses, elle a affronté le soleil écrasant qui brillait dans le ciel de juillet. La digue du Braek, un tronçon asphalté de 7 km, pourrait bien être le plus long aller et retour du livre, aboutissant au feu de Saint-Pol où les pêcheurs locaux tentaient leur chance dans les eaux du grand port.

L'équipe a parcouru les derniers kilomètres à un rythme foudroyant, zigzagant entre les zones de travaux, et est arrivée au port de Gravelines vers 17 heures. Juste à temps pour une Duvel bien rafraîchissante avant de reprendre la route pour rentrer chez eux.

La légende dit que Peter et Stefan se sont encore vus à Gand pour une réunion de travail plus tard dans la soirée.

Étape 3



Elise Van de Vyver (BE)

Shoreholders :

Elise Van de Vyver (BE)

Rencontre avec Elise, la première à prouver que l'on n'a pas besoin de compagnon pour courir une étape de 100 km.

Quelques jours avant le départ, elle a appris que son partenaire de course était « out » à cause d'une blessure de dernière minute. « Pas grave » a-t-elle dû penser en conquérant les versants abrupts du cap Blanc-Nez et du cap Gris-Nez avec un grand sourire. Elise a été la première femme à « avaler » une étape de Mare Nostrum et, à cette date, l'une des rares à en avoir couru une deuxième, fût-ce dans des conditions radicalement différentes. Dans les deux cas, elle a dû terminer seule. La troisième fois sera peut-être la bonne ?

À 7 heures du matin, Elise s'est lancée de manière assez hésitante, mais avec le soutien de sa loyale équipe de supporters, de son coach Bert et de son co-shoreholder Alec, qui suivaient à vélo. La ligne d'arrivée du premier marathon a été franchie sur les hauteurs du cap Blanc-Nez et, à partir de là, ses jambes ont commencé à caresser l'idée courageuse de courir tout le trajet jusqu'à Boulogne-sur-Mer.

À Wissant, une station balnéaire célèbre pour ses sports nautiques, la glace vanille bien méritée qu'Elise s'est offerte lui laissera un souvenir mémorable. Au cap Gris-Nez, l'impitoyable marteau frappait fort, mais après un peu d'eau et une bonne dose de caféine, elle est repartie jusqu'à Boulogne.

Après une descente glissante sur les escaliers de la pointe de la Crèche, avec une vue spectaculaire sur le port de Boulogne-sur-Mer, la plage déserte a été une ligne d'arrivée magnifique, avec un incroyable dernier effort sur le mur de béton de la digue Carnot. Un tour de force inspirant et incroyable, après lequel les jambes d'Elise ont refusé de fonctionner, si bien que l'équipe de soutien a dû la porter jusqu'à la voiture pour un dîner bien mérité.

Étape 4



De gauche à droite : Robin Claessens (BE), Thomas Thewissen (BE)

Shoreholders :

Robin Claessens (BE)
Thomas Thewissen (BE)

Deux entrepreneurs et ultra-athlètes chevronnés, Thomas et Robin, se sont rencontrés lors d'une agréable promenade, relaxante, aux confins du désert, également connue comme le Marathon des Sables. Comme ils étaient passionnés l'un et l'autre de cuisine, l'équipe de soutien a souvent été surprise par de nouvelles recettes et de nouveaux petits plats, et non l'inverse. Thomas est passionné par l'idée de vous apporter des repas à domicile et aime savourer un bon vin rouge. Robin, de son côté, a investi dans l'or brun, c'est-à-dire le chocolat, et cultive les standards de notre formidable savoir-faire belge dans ce domaine.

Les deux héros ont couru deux étapes à ce jour et ont une préférence pour les longues plages de sable et les pieds qui se mouillent forcément quand on refuse de suivre la route et que l'on préfère traverser une zone humide. Une tradition amusante à conserver ! Pour rejoindre Étapes, ils ont dû patauger dans la rivière pendant quelques kilomètres afin d'éviter les rives boueuses parce qu'ils avaient raté la route menant au pont. De retour sur les rives du Touquet, l'expérience acquise au Sahara leur est venue à point pour conquérir les longues plages conduisant à Berck. Pour atteindre leur destination en baie de Somme, ils ont dû traverser le parc du Marquenterre. Ils ne savaient pas, hélas, que la partie la plus proche de la mer est interdite au public, si bien qu'ils ont dû franchir plusieurs clôtures pour en sortir et retrouver leur itinéraire.

Une arrivée à minuit au Crotoy n'a pas empêché le duo, que nous pouvons compter parmi les plus fiers combattants de tout le voyage, de s'engager pour l'étape 36 et un autre round entre les plages et les criques.

Étape 1



Le chenal du Zwin, Knokke (51.368494, 3.366849). Une vue de la plage au niveau du chenal du Zwin, avec la ville de Knokke en toile de fond. Créé en 1952, le Zwin fut la première réserve naturelle de Belgique. Ses 770 ha abritent une faune et une flore variées et sont principalement connus pour leurs richesses ornithologiques. À distance, on peut distinguer les immeubles de Knokke, la partie de la côte belge où l'immobilier atteint les prix les plus élevés et, si vous regardez de plus près, les éoliennes du port de Zeebruges.



Blankenberge, jetée (51.321305, 3.136429). La jetée de Blankenberge s'avance de 350 mètres dans la mer. Elle fut la première de ce type sur la côte atlantique et reste aujourd'hui encore la plus longue. En 1914, une première version a été réduite en cendres par les Allemands. La version actuelle remonte à 1933. Au fond, vous apercevez la silhouette du port de Zeebruges, le deuxième plus grand port de Belgique après Anvers. Zeebruges est, avec 2 millions de voitures importées en 2018, l'un des principaux ports rouliers du monde.



Ostende, rive est (51.241646, 2.936832). Photo prise à proximité d'Ostende, la principale ville de la côte belge, avec son Europacentrum, un immeuble résidentiel de 104 m dominant le paysage. La ville est surnommée « reine des stations balnéaires » car la famille royale aimait y passer ses vacances.



Ostende, rive est (51.226095, 2.901710). Ostende est la plus grande ville de la côte belge. Si vous la visitez, vous devez absolument vous rendre aux Galeries royales, ces arcades néoclassiques visibles à droite de la photo, qui s'étendent sur 380 mètres entre la villa royale à l'est et l'hippodrome Wellington à l'ouest. Cette promenade couverte, construite entre 1902 et 1905, accueille de nombreuses expositions d'art, offrant ainsi une activité culturelle accessible à tous. À l'est, l'hippodrome vaut le détour en raison de sa remarquable tribune. Ce site multifonctionnel sert régulièrement de cadre à des courses de chevaux ainsi qu'à des compétitions d'athlétisme et à des concerts de vedettes célèbres, comme Michael Jackson (1997), David Bowie (2002) et Bon Jovi (2003). On y trouve aussi un golf à 9 trous.



Le tram de la côte passant à Raversijde, Ostende (51.210011, 2.865513). C'est, avec ses 68 km, la plus longue ligne de tram au monde. Le tram relie Knokke à La Panne et dessert 69 arrêts. Durant la saison touristique, un tram démarre toutes les 10 minutes (toutes les 20 minutes pendant l'hiver). Le tram de la côte est emprunté par plus de 3 millions de passagers chaque année.



Searching for Utopia de Jean Fabre, Nieuport (51.150038, 2.723332). La côte belge est un endroit rêvé pour les amateurs d'art. Les deux sculptures visibles ici sont des souvenirs du festival d'art triennal Beaufort, qui est organisé tout le long du littoral. L'événement a eu lieu pour la première fois en 2003. Certaines des installations ont été conservées ou acquises par les villes où elles étaient exposées. Les plus célèbres sont l'Olnetop de Nick Ervinck, connu pour ses sculptures inspirées par l'impression 3D dans un jaune devenu emblématique, Searching for Utopia de Jan Fabre, les Rock Strangers oranges d'Arne Quinze, situés sur la digue d'Ostende à proximité du port, et Caterpillar 5bis de Wim Delvoye.



Place Epernay, Middelkerke (51.187464, 2.812532). Les promenades sur le front de mer sont une activité traditionnelle de la côte belge. La portion de digue Middelkerke-Westende permet de marcher ou de pédaler pendant 6 km avec vue sur la mer.



Bray-Dunes, France (51.088737, 2.544201). Il suffit de regarder autour de nous pour constater que nous avons traversé la frontière belge. Seule une poignée de buildings apparaissent parmi les dunes de Bray-Dunes, la première ville de la côte française. La plage de La Panne, que vous pouvez voir à l'arrière-plan, est la plus large de la côte belge – 450 mètres à marée basse – ce qui en fait l'endroit parfait pour la pratique du char à voile, petit engin à trois roues qui utilise le vent comme force motrice. C'est d'ailleurs à La Panne que les frères Dumont ont testé les premiers chars à voile de compétition, en 1898.



Leffrinckoucke (51.058992, 2.437299). Leffrinckoucke, avec la silhouette du port de Dunkerque.

Étape 3



Blockhaus des Escardines, Réserve naturelle nationale du Platier d'Oye (51.006002, 2.061081). Grand-Fort-Philippe est relié à Calais par un cordon de dunes de 14 km dont une bonne partie est une réserve naturelle. Vous y trouverez des souvenirs de la Seconde Guerre mondiale, en l'occurrence des bunkers décorés de street art, sur la plage voisine et dans les dunes.



Le Mémorial Dover Patrol, au sommet du cap Blanc-Nez (50.9247941, 1.7098543). L'obélisque, qui culmine à 134 m au-dessus de la mer, commémore les efforts de la patrouille de Douvres, une initiative conjointe mise en oeuvre par la Grande-Bretagne et la France pendant la Première Guerre mondiale pour débarrasser la Manche des sous-marins allemands. Le cap Blanc-Nez est un must absolu pour les amateurs de nature et les chasseurs de fossiles. Mais attention, cette activité n'est pas sans danger.



Cran d'Escalles, near Cap Blanc-Nez, view of the cliffs of Dover (50.920368, 1.701301). Par temps clair, vous pouvez voir une fine ligne blanche à l'horizon. Ce n'est pas un mirage, mais bien les falaises anglaises de Douvres, situées à 34 km environ. Cette vue au-delà de la mer a incité les hommes à inventer les façons les plus originales de relier les deux rives. Depuis 1988, le tunnel sous la Manche, surnommé le Chunnel, parcourt les 50,45 km qui séparent Douvres de Calais à 75 m sous le fond de sable et à 115 m sous le niveau de la mer. De nos jours, l'Eurotunnel est de loin le moyen le plus efficace de traverser la Manche. Permettant le passage de plus de 20 millions de passagers et de plus de 20 millions de tonnes de fret par an, il détient le record du plus long tunnel sous-marin du monde. Mais le mode de traversée qui fascine le plus consiste à nager d'une rive à l'autre. Depuis que Matthew Webb a parcouru les 33 km et quelque séparant l'Angleterre et la France en 1875, 2 000 personnes environ l'ont imité et 8 000 personnes ont participé à des traversées relais. Selon la Channel Swimming Association (CSA), une traversée à la nage de la Manche ne peut être officiellement reconnue que si vous n'êtes assisté par aucun moyen artificiel et que vous n'utilisez que des lunettes de protection, un bonnet, un pince-nez, des bouchons d'oreilles, et un maillot sans manches ni jambes. Heureusement, vous pouvez vous protéger des insolations, ce que beaucoup font en s'enduisant de graisse d'oie. La plage Shakespeare est le lieu de départ le plus courant et beaucoup visent le cap Blanc-Nez ou le cap Gris-Nez, ce dernier étant officiellement le point le plus proche du sol anglais. Le record de vitesse enregistré est de 6 heures et 55 minutes et le nageur le plus lent a passé 28 heures dans son bain d'eau salée. Difficile de dire quelle performance est la plus impressionnante ! Si l'aventure vous tente, prenez note des règles officielles : vous n'êtes pas autorisé à toucher une autre personne pendant la traversée, tandis que nourriture et boissons vous seront exclusivement transmises à l'aide d'une perche depuis le bateau qui vous escorte. Comme les températures peuvent descendre jusqu'à 6 °C, la CSA veut s'assurer que vous avez la condition physique nécessaire et vous demandera de nager 6 heures dans des conditions similaires avant de vous autoriser à vous lancer dans l'aventure. Enfin, veillez à vous inscrire un ou deux ans à l'avance.



Audresselles (50.829193, 1.591297). Le GR120 ou sentier du Littoral offre de superbes vues de la mer entre le cap Gris-Nez et Audresselles, le village photographié ici.



Pointe de la Crèche, Boulogne-sur-Mer (50.750270, 1.595773). Des marches de sable vous mèneront au sommet de la pointe rocheuse de la Crèche pour un panorama des villages de pêcheurs d'Audresselles, Ambleteuse et Wimereux, du nord au sud. Le dernier lambeau de terre à l'horizon est le cap Gris-Nez.



Plage de Boulogne-sur-Mer (50.747123, 1.595385). Une plage de sable délaissée à deux pas de Boulogne-sur-Mer, pas très loin de Nausicaa, gigantesque aquarium connu dans le monde entier. Quelques kilomètres plus loin, une flotte de près de 150 bateaux est prête pour la pêche au maquereau et au hareng. Elle fait de la ville le plus grand port de pêche de France.