

## LA TRIENTALE

### PROGRAMME DES ACTIVITES : juillet, août, septembre 2026

#### Samedi 4 juillet

##### Une dizaine de km sur les hauteurs de Trois-Ponts...

Au départ de Saint-Jacques, village chargé d'histoire, nous parcourons des chemins séculaires ouverts sur de grands paysages, ferons une incursion au sein de deux RN situées long de ruisseaux perdus dans les terrains humides et traverserons le joli village de Fosse avant de rejoindre les voitures. Sortie généraliste axée sur la botanique et les réserves naturelles.

**Guides** : Lily Désert et Marie-Eve Castermans – Infos au 0495 44 65 10

Rendez-vous à l'église de Saint Jacques - 4980 Trois-Ponts à 10h00 pour un retour vers 17h00 heures (env. 10 km) - PAF : 2,00€

#### Samedi 25 juillet

##### Baelen - Yoga dans la nature : entre son et silence

Ce circuit d'environ 3 km dans l'Hertogenwald combine marche en conscience et pratiques de yoga (postures, respiration, méditation, mantras...). Accessible à tous, l'activité invite à explorer le son et le silence, tout en se connectant à la nature.

Rendez-vous à 9h30, au « Chêne du Rendez-vous ». Sur la N68 Baraque Michel – Eupen, au km 18, suivre le panneau jusqu'au bout du cul-de-sac, à 2,5 km.

Fin de l'activité vers 13h.

**Guide** : Martine Duprez

Groupe limité à 15 personnes. Inscription obligatoire : Marie-Eve Castermans – 0495 44 65 10 – c.marie.eve@gmail.com. PAF : 3 €

Renseignements auprès de la guide : 0475 46 41 96.

**Attention : l'activité sera peut-être reprogrammée le 1er août en fonction de la météo : vérifiez bien sur [www.latrientale-cnb.be](http://www.latrientale-cnb.be) ou auprès de Martine Duprez.**

#### Samedi 22 août 2026

##### Promesse d'Ardenne, entre nature et patrimoine

Au cœur du Parc naturel des deux Ourthes, nous découvrirons Mabompré, Vellereux, Bonnerue : 3 hameaux ardennais qui ont préservé leur identité rurale et leur patrimoine. L'itinéraire en boucle d'une dizaine de km avec un dénivelé de 250 mètres nous offrira des

paysages ouverts, une forêt variée, un fond de vallée encaissée tracé par un ruisseau torrentueux ... promesse d'observations variées !

**Guide** : Gabriel Ney – Infos : 0473 35 38 50 ou [neygaby@gmail.com](mailto:neygaby@gmail.com)

Rendez-vous à 9h45 au parking de l'église de Mabompré – 6661 Houffalize – Sortie généraliste. PAF : 2 €

## **Dimanche 20 septembre**

### **L'Ardenne, un poumon vert peuplé d'Histoire(s)**

Balade ludique de 4,5km à la découverte des habitants de l'Ardenne à travers les âges. Nous traverserons le temps en abordant des thèmes variés : histoire et économie locales, petit patrimoine populaire ou encore habitants de nos forêts... Coopération, imaginaire et bonne humeur seront au rendez-vous ! Bienvenue à tou(te)s !

**Guide** : Amandine Petit

Rendez-vous à 9h00 à 6698 Grand-Halleux, 4, Avenue de la Résistance. Public familial et enfants bienvenus. PAF : 2 € - Infos auprès de Marie-Eve Castermans au 0495 44 65 10