



Bouquet garni

À parcourir le bocage avesnois, on peut parfois faire de bonnes ou de « mauvaises rencontres ». Depuis leur enfance, les promeneurs ont appris à se méfier de cette plante aux longues feuilles ovales et pointues couvertes de poils, qui gratte violemment le bas des jambes



Fleur d'églantier.



Fruits d'églantier (cynorrhodons).

à son contact. Pourtant l'ortie, puisque c'est d'elle qu'il s'agit, renferme des propriétés médicinales insoupçonnées. Elle est l'un des meilleurs revitalisants naturels qui soit. D'une façon générale, l'ortie se cuisine comme l'épinard, elle perd son piquant à la cuisson, à partir de 85 °C et au séchage. Elle se sert en potage, en salade, en farces ou en simple légume d'accompagnement.

Une autre plante « horripilante » est l'églantier, dit aussi rosier sauvage. Les grandes fleurs blanches ou roses de cet arbuste, attirent le regard mais il faut se méfier de ses

fruits rouge-orangé en forme d'olives : ils enferment de nombreux poils irritants dont le but est de protéger les graines. Si leur nom scientifique est cynorrhodons (étymologiquement « rose des chiens »), ils sont affublés d'un sobriquet qui prête à sourire « gratte-cul ». Cependant, sous cette carapace, se révèlent une grande richesse nutritionnelle : 100 g de pulpe de fruits contient 1 000 mg de vitamine C, qui se conservent même après cuisson, un record paraît-il ! De quoi se laisser tenter par une tartine de confiture d'églantines faite maison !

CONFITURE D'ÉGLANTINE

1 kg de baies d'églantines, 200 g de pommes acides, sucre.

Pelez les pommes acides et coupez-les en 4, en laissant les pépins (pour la pectine) ; mettez-les dans une bassine à confiture.

Ajoutez les fruits de Cynorrhodons, recouvrez-les d'eau et faites cuire à feu doux pendant 30 minutes.

Passez à la moulinette et pesez la purée obtenue.

Ajoutez son poids de sucre et refaites cuire pendant 10 minutes à feu doux.

Mettez en pots bien bouchés.

à PIED dans le NORD

Avesnois



Toutes les informations pratiques mentionnées couvrent un périmètre de 10 km autour du circuit.

Activités et curiosités

Avesnes-sur-Helpe : Visites guidées des fortifications, du patrimoine religieux (03.27.56.57.20).

Grand Fayt : Visites du Moulin à eau en saison (03.27.59.40.18).

Sains-du-Nord : Ecomusée - Maison du Bocage (03.27.60.66.11).

Office National des Forêts : Circuits guidés en forêt (03.20.74.66.10)
Parc naturel régional de l'Avesnois :

Découverte Nature et sorties guidées thématiques (03.27.77.51.60).

Manifestations annuelles

Avesnes-sur-Helpe : Foire aux Mouches en mars (03.27.56.57.52), Fête du Cochon et du beurre à l'ancienne en mai (03.27.57.98.72), Grande ducasse en août (03.27.56.57.20), Festival d'automne en septembre (03.27.56.57.20).

Beaurepaire-sur-Sambre : Fête de l'Ane en juillet (03.27.77.95.82).

Cartignies : Fête de la Chèvre et du Mouton en juillet (03.27.77.17.09).

Dompiere-sur-Helpe : Fête de la Saint-Eton en mai, (03.27.61.04.11).

Floyon : Fête paysanne en juin (03.27.59.21.56).

Grand Fayt : Fête du Moulin en juin (03.27.59.40.18), Fête du Pain en août (03.27.53.41.05).

Prisches : Fête du Chien en juin (03.27.77.59.07).

Saint-Hilaire-sur-Helpe : Fête de l'Eau et du Cheval en mai (03.27.61.47.77).

Sains-du-Nord : Fête du Cidre en octobre (03.27.59.82.24).

Wignehies : Fête du Printemps en mai (03.27.60.09.47).

Avesnois : Kiosques en fête du 1^{er} au 30 juin (03.27.77.51.60) ; Portes ouvertes chez les producteurs fermiers en juillet (03.27.77.39.07).

« **RDV Nature et Patrimoine** » Découvrez la faune, la flore, le patrimoine du département grâce aux sorties guidées gratuites du Conseil Général du Nord (brochure dispo au 03.20.57.59.59).

Hébergements-Restauration Pour des hébergements et lieux de restauration, informations et brochures disponibles dans les Offices de Tourisme et au CDT Nord.

Renseignements
Office de Tourisme d'Avesnes-sur-Helpe : 03.27.56.57.20.
Parc naturel régional de l'Avesnois : 03.27.77.51.60.
Pays d'Accueil Touristique de l'Avesnois : 03.27.61.48.48.

Renseignements complémentaires

Comité Départemental du Tourisme
6, rue Gauthier de Châtillon - BP 1232 - 59013 LILLE Cedex 03.20.57.59.59
Retrouvez toute l'information touristique sur le site du CDT : www.cdt-nord.fr où cette fiche de randonnée est également consultable et téléchargeable gratuitement.



à PIED dans le NORD

Avesnois



N° 23

Circuit de la Vallée du Chevreuil

(9 ou 5,5 km - 2 h 15 à 3 h 00 ou 1 h 50)

Saveurs et Savoir-faire en Sud-Avesnois

Saveurs et Savoir-faire en Sud-Avesnois



Les renouclées fleurissent les pâtures.



Randonnée Pédestre
Circuit de la vallée du chevreuil : 9 ou 5,5 km

Durée : 2 h 15 à 3 h 00 ou 1 h 50

Départ : Floyon, mairie

Balisage jaune

Cartes IGN : 2707 Est et 2708 Est



Criquet.

L'avis du randonneur :

Circuit dans la vallée du Chevreuil, qui se jette dans l'Helpe Mineure. Des descentes et des montées se succèdent autour des ruisseaux. Les routes empruntées présentent une circulation faible ; soyez néanmoins prudent. En période de pluie, le port de chaussures étanches s'avère nécessaire.



Rédactrice : Aline Ackx - Création : Penez Edition - Lille

Credit Photos : 1 : P. Hourzé, 2 : T. Tancrez, 3, 4 : G. Lemoine.

Circuit de la Vallée du Chevireuil

(9 ou 5,5 km - 2 h 15 à 3 h 00 ou 1 h 50)

Départ : Floyon, mairie.

Floyon a su préserver son bocage. D'anciennes haies d'aulépine, de charmes et de houx en témoignent. Plusieurs oratoires en pierre bleue, parmi les 17 que compte la commune jalonnent également le parcours.

1 Quittez la place et s'engagez à droite sur la route de Boulogne. Après le cimetière, continuez tout droit. Plus loin, laissez à gauche le chemin des Camiaux.

2 Dans le carrefour, traversez le Grand Chemin et prenez en face. En chemin vue panoramique sur la campagne alentour. La petite route serpente sur 1 km, jusqu'à un croisement - mont Orgueil. Montez à gauche.

3 Prenez à droite la direction de Cartignies. Après 400 m, avant la ferme, virez à gauche sur le chemin herbeux. Prudence, le sentier descend rapidement. Rejoignez une route - chapelle - et continuez en face sur 250 m (laissez à droite la rue de Basse Zone).

4 Au hameau, dirigez vous à droite vers les Reteaux et empruntez le pont sur le Chevireuil ; à la fourche suivante, bifurquez à droite. Le hameau de Chevireuil possède un mayeur particulier. Au moment de la Révolution, les conflits entre les habitants et leur seigneur sur l'application des droits seigneuriaux sont très nombreux, aussi la com-

mune constitue-t-elle, dès le 16 août 1789, une municipalité élue, la première de la région, pour remplacer le mayeur nommé par le seigneur.

5 A l'oratoire, poursuivez à gauche sur 550 m. Avant le croisement et les habitations, virez à gauche sur le chemin bocager - chemin Vert. Plus loin, coupez une route et empruntez une passerelle.

6 A la route, continuez à droite, de même à l'intersection suivante puis suivez tout droit le chemin des Camiaux. Engagez vous sur le premier sentier à droite et rejoignez le calvaire, au niveau du cimetière. Retrouvez à droite la mairie. N'hésitez pas à jeter un œil à l'église Saint-Martin toute proche, fortifiée. Le clocher est flanqué d'une tour à meurtrières.

VARIANTE COURTE 5,5 KM

4 Au hameau, continuez tout droit, empruntez la première rue à gauche puis en face le chemin des Camiaux. 850 m, plus loin, virez à droite. Au niveau du calvaire, descendez à gauche et retrouvez la mairie.

Suivez le guide !

Des flèches, des bornes de jalonnement ou des marques de peinture sont disposées le long du circuit.



Echelle : 0 250 500 m

1

2

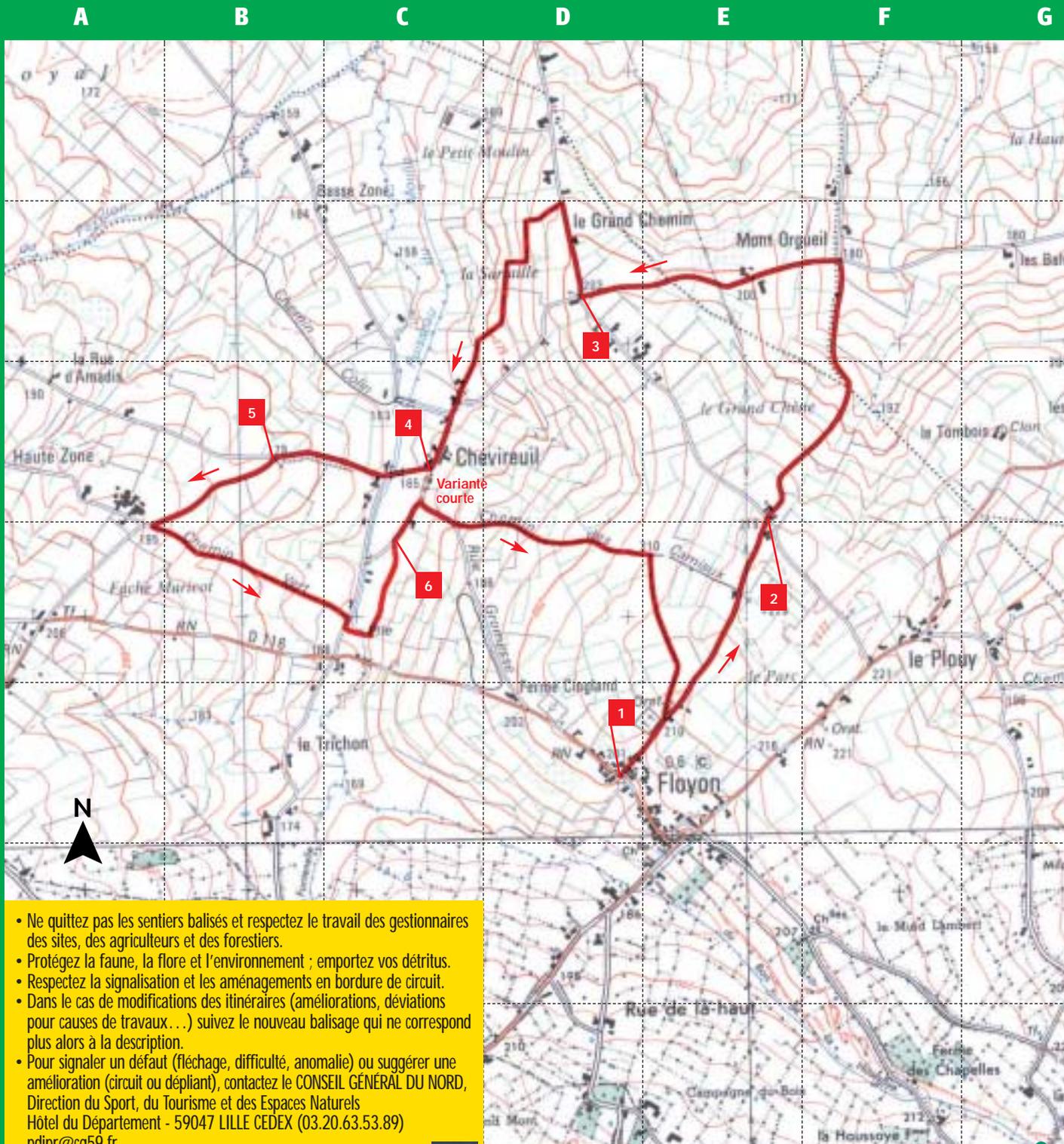
3

4

5

6

7



- Ne quittez pas les sentiers balisés et respectez le travail des gestionnaires des sites, des agriculteurs et des forestiers.
- Protégez la faune, la flore et l'environnement ; emportez vos débris.
- Respectez la signalisation et les aménagements en bordure de circuit.
- Dans le cas de modifications des itinéraires (améliorations, déviations pour causes de travaux...) suivez le nouveau balisage qui ne correspond plus alors à la description.
- Pour signaler un défaut (fléchage, difficulté, anomalie) ou suggérer une amélioration (circuit ou dépliant), contactez le CONSEIL GÉNÉRAL DU NORD, Direction du Sport, du Tourisme et des Espaces Naturels, Hôtel du Département - 59047 LILLE CEDEX (03.20.63.53.89) pdipr@cg59.fr

