

Prendre soin *de soi, des autres, de la planète...* *en ville aussi !*

6 RAISONS DE CHOISIR **LILLE**
POUR VOTRE PROCHAIN
WEEKEND RESSOURCEMENT

Un
Hors-série
esprit
HAUTS · DE · FRANCE



SE RESSOURCER **HAUT & FORT**

HAUTS-DE-FRANCE

Édito

Le confinement c'est sûr, a impacté durablement nos modes de vie et nos envies : plus d'espace, plus de nature, plus de sérénité, plus de lien. Citadins, on a caressé l'idée d'un exil à la campagne ou le rêve fou d'une forêt urbaine. En métropole lilloise, on a foulé les chemins de halage péri-urbains. On a redécouvert les parcs et jardins qui amènent la nature en ville. Et leurs bienfaits décuplés à l'arrivée du printemps. On a réappris à savourer l'instant, à apprécier la beauté quand elle se présente à nous, devant une œuvre magistrale, ou pas ! On a aiguisé nos regards pour dénicher « *l'extraordinaire dans la profondeur de l'ordinaire* » et conclure que la proximité peut largement être source d'étonnement et de plaisirs.

Une brise envahit nos rues et nos esprits résilients : la ville peut se réinventer (il suffit de changer de regard !) et nous avec elle, à mesure que notre sensibilité à l'environnement et au vivre ensemble croissent. On imagine tous une ville plus verte, plus durable, engagée, participative ?

Une ville de proximité dont les quartiers s'engagent, fermes urbaines et tiers-lieux à l'appui ?

Une ville où il fait bon vivre, rencontrer et partager une chaleur humaine qui déborde ?

Une ville où l'on se sent bien ?

Bienvenue à Lille !

“

On peut vivre plus heureux si on ouvre les yeux sur le monde qui nous entoure, il fourmille d'occasions de s'inspirer, de s'émerveiller et de se réjouir. La joie est partout !

Ingrid Fetell Lee - L'esthétique de la joie

”

Sommaire

Prendre soin de soi, des autres, de la planète, en ville aussi 6 raisons de choisir Lille et les villes de la métropole pour votre prochain weekend ressourcement



1

*On se dépaysse l'esprit,
il suffit de lever le nez !*

P. 4 à 7



2

*On prend un bain de nature ...
au bout de la rue*

P. 8 à 10



3

*On s'évade en mode actif.
C'est possible aussi (et très facile)*

P. 11



4

*On a tous les musées de la
Métropole pour vérifier que
« Le beau fait du bien »*

P. 12 à 17



5

*On prend part au
changement de monde*

P. 18 à 20



6

*On partage un art de
vivre joyeux et énergisant*

P. 21 à 27

1 Se dépayser... en ville

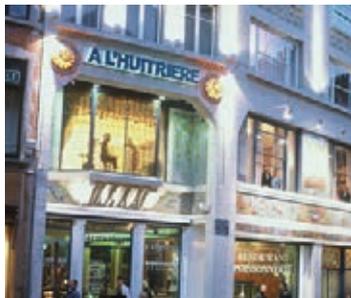
« C'est par défaut d'attention qu'on ne s'étonne pas plus souvent » (A. Gide)

Alors ouvrez les yeux, levez le nez : voici un voyage dans un nouvel exotisme, celui des villes de la métropole lilloise ! Vous allez adorer vous y perdre. Flâner en oubliant la ligne droite, à la recherche de ces détails et inspirations qui façonnent l'esprit du territoire. L'éclectisme est au rendez-vous ! Vous basculez en terre flamande avec Lille, la capitale des Flandres. Les styles néo-classique, Art déco et Art nouveau s'entremêlent, revisités à la sauce régionale (hors de question de se faire dicter les codes par d'autres !). L'esprit frondeur des habitants se cache dans les détails de cette architecture unique, qui raconte une singulière histoire.

Les icônes lilloises vous plongent dans un ailleurs (et elles ont un sacré caractère!)

Evadez-vous pour une promenade dans le **Vieux-Lille** aux pavés inégaux à partir de la Grand'Place (ou place du Général de Gaulle) placée sous le signe de la féminité avec « **la Déesse** » juchée sur son piédestal, boutefeux à la main. Elle semble vous défendre de tout envahisseur ! « **Lille ! C'est une femme dont le front doit porter l'empreinte du courage calme et obstiné des Flamands** », déclara Théophile Bra. Le sculpteur douaisien façonna cette déesse pour célébrer la résistance héroïque des Lillois lors du siège des Autrichiens en 1792. Le décor est campé et la métaphore filée avec les trois autres femmes que vous découvrirez sur la façade de La Voix du Nord, le quotidien régional né aux premières heures de la résistance de la Seconde Guerre mondiale. Symbole de l'activité marchande et commerciale qui a forgé Lille, **la Vieille Bourse**, de facture renaissance flamande, revit au son du tango le dimanche et la Grande Garde (le Théâtre du Nord) de style classique rappelle avec les armoiries du roi incrustées dans sa façade que Louis XIV a gagné Lille de haute lutte !





Dans l'intimité du Vieux-Lille, on s'imprègne de l'esprit de la ville

De là, le Vieux-Lille s'offre à vous par la rue Esquermoise. Votre regard sera tout de suite happé par la façade de **Meert**, la plus célèbre pâtisserie de Lille. Pénétrez dans ce temple de l'Art déco avec ses dorures, ses plafonds à caisson et ses balcons en fer forgé et dégustez leur célèbre gaufre à la vanille ! Il paraît que le Général de Gaulle, natif de Lille, s'en faisait livrer ! Autre façade qui ne peut vous échapper, celle de l'ancien restaurant « **l'Huîtrière** ». Un thème marin, telle une affiche publicitaire pour ce restaurant dont le poisson était la spécialité,

qui se décline avec poissons, bien sûr, et crustacés. Entre deux, vous aurez cheminé dans l'entrelacs de ruelles animées avec petites places et façades exubérantes toutes différentes et très souvent colorées. Une pause dans les petits restaurants et estaminets avant de vous livrer à un shopping frénétique dans les boutiques de créateurs, rue Bartholomé Masurel vers la cathédrale **Notre-Dame de la Treille**. N'hésitez pas à visiter la cave voûtée tout en briques du magasin de linge **Olivier Desforges**. Ce type de cave, tout comme les façades à pas de moineaux est une signature

de beaucoup de demeures du Vieux-Lille. Vous pourrez même vous laisser tenter par ses soldes qui ont lieu en continu toute l'année. Un petit tour par la rue Royale, la rue du roi Soleil dont la réalisation a été orchestrée par Vauban, et ses **hôtels particuliers** dont celui de la **Banque de France**. Vous ne pouvez quitter le centre de Lille sans monter au sommet du **beffroi** réalisé en briques et, encore rare à l'époque, en béton armé. Du haut de ses 104 mètres, une vue époustouflante sur la ville et ses environs pour vous extraire de l'agitation urbaine !

www.lilletourism.com



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé - A consommer avec modération

Attention aux détails (partout !) : admirer les pépites de l'Art nouveau / Art déco

Votre périple sous le signe de la séduction se poursuit en dehors du Vieux-Lille, à la rencontre d'une pépite de l'Art nouveau, **La maison Coilliot**, bien cachée au 14 rue de Fleurus, à proximité du **Palais**



des Beaux-Arts. Céramista et designer avant l'heure, Coilliot fait appel à Hector Guimard, célèbre en France par sa réalisation des bouches de métro à Paris, pour édifier sa maison. Un moment de contemplation inédit devant cette façade (la maison ne se visite pas), véritable fresque

Un sentiment d'harmonie sans égal se dégage de ce joyau de l'Art Nouveau d'inspiration toute bruxelloise !

publicitaire, émaillée entre vert d'eau et turquoise. Par ici, des influences bruxelloises, entre Art nouveau et Art déco, par là des inspirations mauresque, néoflamande ou classique avec les bow-windows et loggias

de la **rue Gounod** (quartier Saint-Maurice) à l'**avenue Simone et Germaine**, à proximité du tramway. Portez aussi votre regard émerveillé **avenue de l'Hippodrome à Lambersart** sur une kyrielle de maisons et villas éclectiques issues, début XX^{ème}, d'un concours d'architecte à l'initiative d'Edmond Ory, avocat d'affaires devenu urbaniste. De là, poussez jusqu'à **Armentières** là où se dresse fièrement sur la grand place le beffroi et la mairie. Réaménagée après-guerre par Louis-Marie Cordonnier, cette place offre un esprit « Renaissance flamande » idéalisé.

www.lambersart.fr - www.armentieres.fr

Roubaix et alentours : des reconversions qui réinventent les balades et les points de chute

Tenté par une échappée en tramway ? Le long du Grand Boulevard qui relie Lille à Roubaix et Tourcoing, vous découvrirez en mode doux un panorama composé d'anciennes demeures cossues des industriels ayant fait fortune au début du XX^{ème}. A **Roubaix**, changez de regard ! La ville aux « mille cheminées », sait surprendre. D'un côté, des demeures opulentes aux abords du **Parc Barbieux**, poumon vert et arboré invitant à la sérénité et au ressourcement. De l'autre, les châteaux forts de l'industrie qui se dressent comme les totems de l'industrie textile si florissante au siècle dernier. Ils sont les témoins du savoir-faire de ces patrons formés en Grande-Bretagne, dont ils ont rapporté des innovations techniques et un goût prononcé pour des manufactures édifiées sur le modèle des châteaux écossais ! Vous serez surpris d'apercevoir, à proximité immédiate du magasin de soldes **Mac Arthur Glenn**, les tubulures blanches d'un pont-levis « newlook » ... Ce sont les **Archives Nationales du Monde du Travail** abritées dans l'ancienne usine de coton « Motte-Bossut ».



Archives Nationales du Monde du Travail



Parc Barbieux

Votre étonnement sera à son comble lorsque vous découvrirez « **la Condition Publique** », une icône de l'opulence de Roubaix dans le quartier populaire du Pile. Vous serez impressionné par l'immensité de cet édifice en briques et éléments décoratifs en pierre blanche qui servait au conditionnement de la laine et de la soie. La ruelle couverte intérieure qui permettait aux camions de circuler vit aujourd'hui au rythme des marchés, des kermesses ou des événements culturels atypiques. La joie créative est de mise à la « CP » ! Dirigez-vous vers la verrière, vous serez enveloppé dans un halo de lumière. Auparavant dédiée au pesage de la laine, elle bruisse aujourd'hui d'un tout autre tempo : concerts, cours de yoga, bals... Revanche sur l'histoire, le shopping et la mode à prix modérés font aujourd'hui la réputation de Roubaix. « **L'Usine** », installée dans l'une des firmes de l'empire Motte-Bossut avec sa cheminée qui culmine à 42 mètres de haut, s'est transformée pour devenir en

1984 le premier centre européen de magasin d'outlet. On ressent dans cette ville une capacité de rebond toute particulière. Tout près, à Croix, l'incontournable **Villa Cavrois** vous plonge dans le chef-d'œuvre de Mallet Stevens, réalisé au siècle dernier pour un capitaine de l'industrie textile. Vous serez fasciné par les matériaux, les couleurs, les volumes et reflets innombrables qu'offre cette demeure de style « paquebot ». Le parc et son long miroir d'eau participent pleinement à la sérénité du lieu, beau et fonctionnel, sobre et élégant.



La condition publique



Villa Cavrois

www.roubaixtourisme.com - <https://laconditionpublique.com> - www.usineroubaix.fr - www.villa-cavrois.fr

Start-ups tourquennoises, balades hyper contemporaines

Bien que née elle aussi sous le règne de l'industrie textile, **Tourcoing** offre un profil plus sage mais séduisant avec ses témoignages de l'Art déco sur la façade de la Poste et la succession d'arcades à proximité du centre.

Elle aussi vous réserve ses surprises !

L'ancienne « Cité des Broutteux » a su transformer son patrimoine industriel en start-ups d'arts visuels. On doit à la plus connue, « **Ankama** », (spécialisée dans le jeu vidéo) le jeu de rôle Dofus.

Autre étendard hérité d'une transformation, **Le Fresnoy** fut d'abord un dancing où des familles entières de la métropole lilloise se retrouvaient le week-end, dans les années 1950. On y assistait à des matches de boxe et de catch. Aujourd'hui, Le Fresnoy abrite le Studio National des Arts Contemporains. De réputation mondiale, ce bâtiment revisité par l'architecte franco-américain Bernard Tschumi vous fait basculer dans un autre monde.

www.tourcoing-tourisme.com
www.lefresnoy.net/fr



Le Fresnoy

2 Un bain de nature pour s'évader... au bout de la rue



Se re-connecter à la nature dans un parc (urbain) immense

Fouler les allées du **Parc de la Citadelle**, édifié par Vauban à Lille, c'est croiser les habitués du dimanche qui viennent se perdre à pied ou à vélo le long des remparts et dans les dédales du Bois de Boulogne. Les enfants croisent avec joie le héron cendré. Le cri familier de Léon, le paon, leur annonce l'existence d'un zoo. Un parcours sensoriel apaisant, propice à des séances de yoga ou de qi gong à apprécier aux beaux-jours. De même, au **Parc Barbieux à Roubaix** les yogi affectionnent le « Bô jardin » à l'anglaise où de superbes essences d'arbres séculaires favorisent leur concentration, tandis que les petits s'amuse à l'aire de jeux. Au **Parc Mosaïc à Houplin-**

Ancoisne, ces derniers plongeront dans un joyeux bain dans dix jardins de cultures différentes. Rigolades aussi sur l'incontournable parcours des Vanupieds au **Près du Hem à Armentières** en plus d'un circuit ornithologique. Quant au **Parc du Héron à Villeneuve d'Ascq**, il vous promène à travers bois et dans un espace remarquable en termes de biodiversité, idéal pour un parcours santé. Et si vous empruntez les chaleureuses passerelles en bois très architecturées du design **Mallet Stevens à Croix**, vous sentirez alors de part et d'autre toute la convivialité au cœur de ce jardin résolument contemporain !



Mosaïc



Parc du Héron

<https://parcdelacitadelle.lille.fr>
www.ville-roubaix.fr/services-infos-pratiques/environnement/la-nature-en-ville/parcs-squares-et-jardins
<https://enm.lillemetropole.fr/parcs/mosaic-le-jardin-des-cultures>
<https://enm.lillemetropole.fr/parcs/les-pres-du-hem>
www.villeneuve-d-ascq.fr/le-parc-du-heron
www.ville-croix.fr/Qualite-de-la-ville/Nature-et-Espaces-verts/Parcs-et-squares

S'apaiser au vert dans un jardin en ville

Et le jardin ? Il y en a forcément un près de chez vous ! Une flânerie au vert et vous éloignez la pollution sonore tout en gagnant en sérénité.

Le Jardin des géants, à proximité de la Gare Euralille, vous balade à travers des décors originaux où dialoguent clairières, végétation luxuriante et étranges sculptures. De la poésie à deux pas des tours géantes et futuristes d'Euralille ! Tout près, il y a « l'écolo » **Parc Matisse** et son concept de « Tiers paysage » conçu par le paysagiste Gilles Clément sur 8 hectares, au cœur de ce quartier moderne dédié à la promenade.

La botanique vous parle ? Rendez-vous au **jardin des plantes au sud de Lille**, un havre de paix où petits et grands découvrent des milliers d'espèces de plantes, une serre équatoriale, une roseraie et une orangerie.

Inconditionnels de promenade romantique, optez pour notre petit Luxembourg intramuros, le **jardin Vauban à Lille** classé aux Monuments historiques. On entre dans ce jardin à l'anglaise comme dans un tableau du XIX^{ème} siècle, et l'on s'installe l'été en mode bohème sur son immense pelouse pour écouter les musiciens. Point besoin d'aller au pays du soleil levant pour contempler celui du **sentier du Chimonobambusa** à Hellemmes (près de Lille), il est structuré à la japonaise : objets et rites se succèdent dans chaque recoin du jardin, Bouddha veille sur vous et vous conduit à la méditation et à la paix intérieure...



Jardin des géants



Jardin des géants



Chimonobambusa

*« La présence d'espaces verts en ville améliore la santé et le bonheur de ses habitants » ...
Tous les scientifiques le disent !*

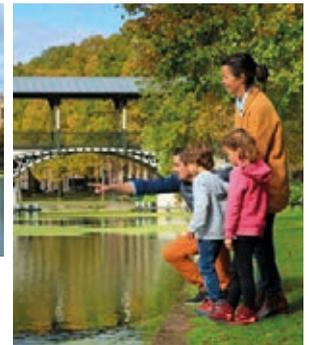


Parc Matisse

www.lilletourism.com/parc-et-jardin-lille/jardin-des-geants.html
www.lille.fr/Nos-equipements/Parc-Matisse
www.lille.fr/Nos-equipements/Le-jardin-des-Plantes
www.lilletourism.com/parc-et-jardin-lille/jardin-vauban.html
www.parcsetjardins.fr/jardins/1431-le-sentier-du-chimonobambusa

Flâner len-te-ment, au fil de l'eau

Un port de plaisance en plein cœur de ville : étonnant, non ? Et pourtant, dans la métropole lilloise, c'est possible ! Deux villes et deux ports : **Lille et Wambrechies dans le Val de Deûle**. A Lille, au pied de la Reine des Citadelles, baladez-vous en toute sérénité sur la Deûle avec les bateaux électriques (sans permis) à louer chez « **Marin d'eau douce** ». C'est vous qui manoeuvrez ! Vous préférez vous laisser bercer par le clapotis de l'eau ou vous laissez aller à la rêverie ? Direction la **péniche « Archimède »** et sa cuisine généreuse ! Au départ du port de Wambrechies, à bord de **la Sirène** ou de **l'Issis**, contemplez une campagne préservée et des villages authentiques de juin à septembre, en famille ou en amoureux. Prolongez cette flânerie par une promenade en **tramway des années 1920**. Là, on respire le charme d'antan sur 3 km sur les rails du chemin de halage entre Wambrechies et Marquette, pour le plus grand bonheur des petits.



www.wambrechies.fr/decouvrir-wambrechies/le-port-de-plaisance
www.marindeadouce.fr/base-nautique-de-lille
<https://peniche-archimede.com>
www.wambrechies.fr/culture-sports-loisirs/loisirs/balades-en-tramways-anciens

Les spots campagne tout près Gruson, Bouvines, Bondues...



La campagne est belle dans la métropole lilloise. Et les promenades alentour sont une véritable source d'apaisement loin de l'agitation de la ville. Il en est ainsi de **Gruson**, surnommée «*la petite suisse du Nord*», village paisible et vallonné sur les hauteurs de la rive droite de la Marque. Pour les passionnés de vélo, rendez-vous au carrefour de l'arbre, un incontournable de la course mythique du « Paris-Roubaix ». Un bonheur que de marcher sur le secteur pavé et classé qui se déploie sur 2,1 km. Il fait la réputation de cette célèbre course ! Les amateurs d'Histoire pourront admirer les vitraux impressionnants de l'église de **Bouvines** toute proche. Ils retracent « l'une des batailles les plus symboliques et

décisives de l'Histoire de France », selon l'historien Jean Favier. A 5 km. du centre de Lille, **Bondues** donne à son visiteur une sensation de retour aux sources. Dans cet îlot de verdure de 1300 hectares, vous pouvez emprunter de nombreux chemins pédestres. Ici, de belles fermes aux vastes toitures rouges dans un infini paysage vallonné. Là, un habitat soigné où l'on se promène en toute quiétude, comme dans le parc du Septentrion au château du Vert-Bois. Poussez jusqu'aux vestiges du Fort Lobau : il abrite depuis 1997 le musée de la Résistance qui rend compte aux petits et grands de la résistance en Hauts-de-France durant l'occupation allemande.

3

S'évader en mode actif... c'est possible aussi (et très facile)

Les aménagements en métropole facilitent votre envie d'évasion ! Que ce soit à pied, à vélo, en trottinette, en tyrolienne, en canoë-kayak... : de chemin de halage en voie verte, vous irez hors des sentiers battus respirer la campagne alentour et vous offrir en toute liberté une parenthèse au calme et hors du temps.

Empruntez une itinérance douce à bicyclette, le **chemin de Saint-Piat**, un pèlerinage sur 32 km. de Seclin à Tournai qui invite à découvrir l'histoire transfrontalière de notre contrée. Cap sur la « rivière d'or » : **longez la Lys** en roue libre, elle fait fi des frontières et vous charme de ses jolies pépites d'Armentières à Halluin en passant par Comines (B) et Wervicq (B).

Initié ou non, vous pouvez pagayer en **canoë, kayak et paddle le long de la Deûle ou de la Lys**, deux rivières atypiques. Les plus assidus peuvent même prendre une licence de stand-up paddle au **Grand Huit**, un club affilié à la Fédération Française de Surf. L'association vous propose en outre de découvrir Lille et son histoire en un parcours guidé insolite, muni de charmants **vieux vélos hollandais ou de trottinettes**. Aux « accro-branchés » préférant se ressourcer à la cime des arbres, régalez-vous de la vue depuis la Citadelle. Dans ce poumon vert de Lille, le **Parc Accro Lille** a installé ses parcours dans les douves et les remparts, avec tyroliennes bien sûr. Ceux de **ChloroFil à La Neuville en forêt de Phalempin** accueillent aussi vos bébés. Un « pur » bonheur en famille !



Accro Lille



Accro Lille



Le Grand Huit

www.seclin-tourisme.fr/visiter/chemin-de-saint-piat
www.af3v.org/les-voies-vertes/voies/3-v32-veloroute-du-nord-voie-verte-de-la-lys-de-halluin-a-deulemont
www.lille.fr/Nos-equipements/Centre-de-sports-nautiques-La-Deule%20
www.legrandhuit.eu/fr/9-keno-casino#regdl=categories
www.lilletourism.com/le-grand-huit-1.html
<https://chloro-fil.fr/accrolille>
<https://chloro-fil.fr/parcours-branches>





4 23 musées pour vérifier que le beau fait du bien

Une offre foisonnante ! La métropole lilloise abrite pas moins de 23 musées et lieux d'exposition répondant à toutes les envies et curiosités.

Au gré de vos inspirations, seul, en famille ou entre amis, laissez-vous aller au plaisir de la découverte ! Arpenter l'atrium magistral du Palais des Beaux-Arts. Scruter les spécimens incroyables et l'exposition d'oiseaux du Musée d'Histoire naturelle. Goûter aux collections d'art brut du LaM. Vous régaler à La Piscine des vitraux distillant au fil de la journée des couleurs et atmosphères changeantes...

Qu'on se le dise, le beau fait du bien ! Et les scientifiques de corroborer ce constat, à commencer par le neurologue et diplômé de médecine chinoise Pierre Lemarquis, dans son ouvrage « L'art qui guérit ».

Alors n'hésitez pas à vous rendre dans un musée ou un lieu artistique plus atypique dont regorge la métropole, on vous y accueille à bras ouverts ! Ici s'offre à vous toute une palette d'expériences adaptées à vos envies. Visites « classiques » libres pour picorer ou guidées pour approfondir, (re)découverte de chefs-d'œuvre, puissance créative du street art, expérience de la méditation ou du « yog'art » parmi les œuvres d'un musée... Lancez-vous !

LaM - Villeneuve d'Ascq



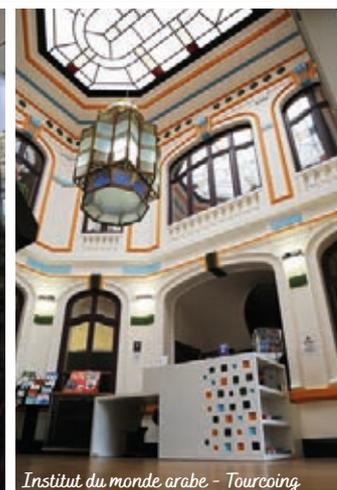
Palais des Beaux-Arts - Lille



LaM - Villeneuve d'Ascq



La Piscine - Roubaix



Institut du monde arabe - Tourcoing

« L'art lave
notre âme
de la poussière
du quotidien »

Picasso

Dans les temples du beau, éveiller ses sens et se laisser emporter

Avec son « Open Museum » (événement annuel original), le **Palais des Beaux-Arts** renouvelle votre regard sur sa collection permanente et ouvre vos sens, au rythme de la musique ou d'autres initiatives plus décalées les unes que les autres. Un rendez-vous à ne pas manquer, où culture et bien-être s'allient pour votre plus grand plaisir, en attendant le retour du yoga au musée ! De l'éveil des sens, il est aussi question au musée « **La Piscine** » à **Roubaix**. Outre une visite aux effluves parfumés, les collections se mettent à la portée des enfants, invités à résoudre des énigmes. Au moyen des tablettes mises à leur disposition, ils explorent le musée comme de petits détectives passionnés ! Et si vous souhaitez adopter la « **zen attitude** », des séances de qi-gong ou de yoga au coeur des œuvres (une fois par mois le dimanche matin) parachèvent l'expérience de ce musée hors du commun !

Concilier art et nature ? C'est la promesse d'une déconnexion totale que l'on savoure au **LaM à Villeneuve d'Ascq**, un musée dans un parc habité

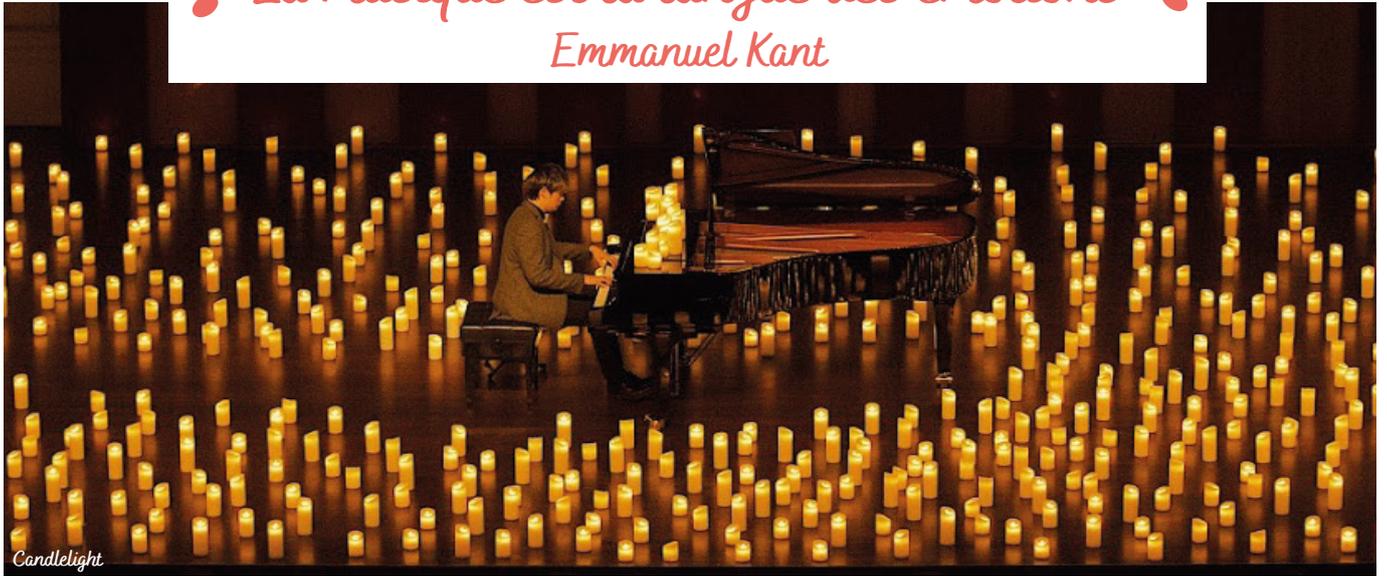
par des sculptures monumentales de Calder, Picasso ou encore Deacon. Un avant-goût des collections d'art contemporain, d'art moderne et d'art brut que renferme ce musée.

Des visites express le midi, des pauses savoureuses au café avec produits locaux, des boutiques aux souvenirs originaux et des siestes musicales le samedi matin : vous êtes à « **L'Institut du monde arabe** » à **Tourcoing** ! Plongez dans la grande collection d'art de la métropole qui vous fera voyager de l'antiquité jusqu'à nos jours. Avec le dernier né, « **L'Institut pour la photographie** », lieu d'échange et d'expérimentation, vous apprendrez à voir le monde à travers l'oeil d'un artiste. Parmi les vocations de l'institut : montrer de quelle manière la photo permet d'adopter un nouveau regard. « **Un coin de création vu à travers un tempérament** » (Zola)... Une aventure pleine d'émotions dans l'Art et le Beau !

<https://pba.lille.fr>
www.roubaix-lapiscine.com
www.musee-lam.fr/fr
<https://ima-tourcoing.fr>
www.institut-photo.com

Vibrer en musique au cœur de la métropole

La musique est la langue des émotions
Emmanuel Kant



Ecouter de la musique nous rendrait plus heureux, le saviez-vous ? Patrick Fagan, spécialiste en sciences comportementales, explique : « *nos recherches mettent en lumière le profond impact des concerts sur la santé, le bonheur ainsi que le bien-être* ».

Dans la joie, allez donc faire vibrer vos émotions positives en profitant d'un concert à la lueur des bougies, dans un lieu insolite lillois dévoilé en dernière minute. « **Candlelight** » vous ensorcelle de ses notes sorties des plus beaux répertoires classiques. A la lueur envoûtante des bougies, entre partitions savantes et acoustique unique, vous savourerez ce moment intensément.

Que dire aussi des mélomanes fidèles, depuis plus de 30 ans, aux concerts de l'**Orchestre National de Lille** ? Dirigé avec maestria par Alexandre Bloch, successeur de Jean-Claude Casadesu, l'ONL investit l'auditorium de Lille, véritable écrin phonique. Régulièrement, sa programmation de

qualité sait surprendre avec des rencontres dédiées aux petits, des échanges en bord de scène, des répétitions publiques et de nombreux autres rendez-vous !

Trônant avec prestige en plein centre de Lille, l'**Opéra** se distingue par sa large façade lumineuse néo-classique qui attise la curiosité des visiteurs. Là, vous arpentez avec joie le tapis rouge des trois escaliers qui vous mènent aux somptueuses galeries des étages. Dans le théâtre à l'italienne, vous êtes convié à la (re)découverte d'œuvres rares convoquant des émotions profondes, solennelles et lumineuses, avec Le Concert d'Astrée, ensemble instrumental et vocal dirigé par Emmanuelle Haïm. Les familles sont elles aussi les bienvenues, qui jouissent de visites-concerts programmées à l'année.

L'émotion se vit aussi à l'**Atelier Lyrique de Tourcoing** ! Vous ne pouvez qu'être émerveillé devant ses créations originales et grandioses, qui éveillent la curiosité.

<https://feverup.com/lille/candlelight>
www.onlille.com/saison_20-21
www.opera-lille.fr
www.atelierlyrique-detourcoing.fr



Emotions artistiques à partager en tribu dans des lieux inédits

Un fort, une ferme, un ancien hospice ou une ancienne usine... Tous ces lieux tirés du passé se muent en lieux d'avenir !

Héritage de Lille 2004 - *quand la ville fut élue Capitale Européenne de la Culture* -, les « **Maisons Folies** », devenues des lieux d'effervescence artistique, sauront vous séduire. Elles sont sept et vivent au rythme du quartier et des mouvances artistiques internationales, avec ce petit brin de folie qui fait tout leur intérêt !

A Wazemmes et Moulins à Lille, au Colysée à Lambersart, à l'Hospice d'Havré à Tourcoing, à La ferme d'En-Haut à Villeneuve d'Ascq, à Lomme et à la Condition Publique à Roubaix, vous pouvez déambuler et picorer selon vos envies lors d'une expo, ou d'un concert de rock alternatif. Et si vous y retrouviez aussi vos amis pour boire un verre ?

« *The place to be* » pour côtoyer l'art en toute décontraction avec des amis ou en famille, reste sans conteste « **Le Tri Po** », une ancienne gare de tri où exposent des artistes contemporains de toutes nationalités. Dans l'ancienne gare **Saint-Sauveur**, les propositions artistiques se succèdent, entre expositions, événements et ateliers. « Le Bistrot St-So » y est très en vogue, avec sa cuisine métissée et internationale à base de produits frais. Les enfants ne sont pas en reste : des spectacles mitonnés pour eux sont souvent à l'affiche. Plaisir des yeux et des papilles assuré !

<https://maisonsfolie.lille.fr>

www.lambersart.fr/Tourisme-et-culture/Le-Colysee

www.tourcoing.fr/Mes-loisirs/Culture/Maison-Folie-Hospice-d-Havre

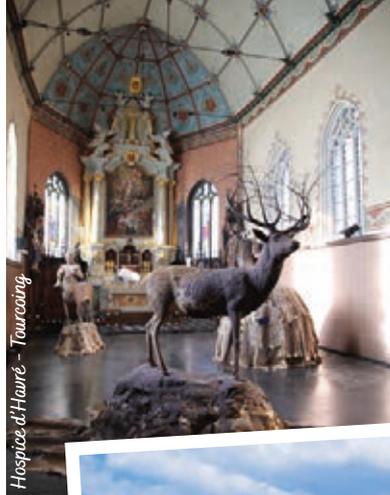
www.ville-lomme.fr/Culture-et-loisirs/La-Culture-a-Lomme/maison-Folie-Beaulieu

<https://lafermedenhaut.villeneuveascq.fr>

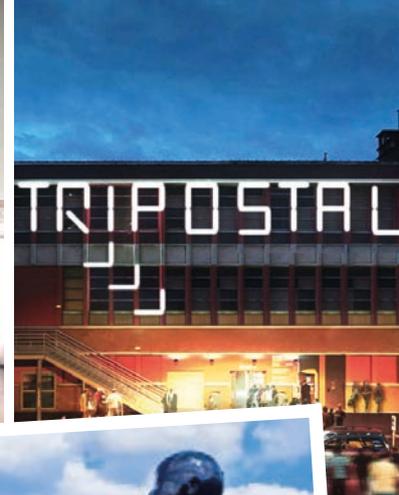
<https://laconditionpublique.com>

www.lille.fr/Que-faire-a-Lille/Envie-de-culture/Musees-et-expositions2/Le-Tripostal

www.lille.fr/Nos-equipements/Gare-Saint-Sauveur



Hospice d'Havré - Tourcoing



Gare Saint-Sauveur



Plongez dans un bouillonnement artistique, vibrer, s'étonner, ... vivre !

Désignée « **Capitale Mondiale du design** » en 2020, la métropole lilloise montre à l'international le chemin de la création artistique ! Elle fourmille d'idées, de talent(s) et de savoir-faire récompensés haut et fort !

Baladez-vous dans nos rues et vous verrez que l'art y est omniprésent. Il bouillonne, foisonne dans le dédale des petites ruelles pavées du Vieux-Lille ou sur les grandes artères de la métropole. Nombre de galeries d'art ont pignon sur rue et vous régaleront de leurs œuvres éclectiques. **Melting Art Gallery, LaSécu, Le Carré d'artistes, Artop, Galerie 59, galerie Cédric Bacqueville, Raison d'art, Quai 26, l'Espace Pignon...** :

passionnés ou néophytes, vous aimerez ces espaces d'art contemporain propices à l'étonnement et à la contemplation. Autre signe de la vitalité artistique métropolitaine, « **Art Up** », la plus grande foire d'Art Contemporain après Paris, se tient tous les ans à Lille Grand Palais.

www.designiscapital.com

<https://lille.art-up.com>



« *La beauté nous guérit de nos doutes. L'émotion esthétique est un réapprentissage de l'estime de soi* »
Charles pépin

AteliersRemyCo

Approcher (de très près) la création artistique, quoi de plus enivrant ?

C'est à Roubaix que les artistes ont élu domicile pour partager et exercer leur passion. Ils vous ouvrent leurs portes une fois par mois. Aux « **Ateliers Jouret** », céramistes, plasticiens et stylistes (entre autres) travaillent devant vous et sans filtre, dans un lieu étonnant. Vous souhaitez découvrir l'univers des graffeurs ? Aux **ateliers RemyCo**, les artistes, aérosols à la main, vous feront voyager dans cet univers qui tapisse les murs de vos cités. Partez à la découverte des trésors du **Grand Bassin**, le collectif des créateurs des Hauts-de-France. Installés près du musée La Piscine, ils partagent tous une même conviction : oeuvrer pour la slow production, le local et le design responsable.

<https://ateliersjouret.fr>
<https://remyco.fr/remyco>



Ateliers Jouret



Musarder dans les rues de la métropole au long des circuits de STREET-ARTISTES

Il se découvre à pied ou à vélo : **le street-art**, cet art non conventionnel et un tantinet subversif, s'affiche avec humour, poésie ou réalisme sur les murs de la métropole lilloise. Il changera votre regard sur l'art !

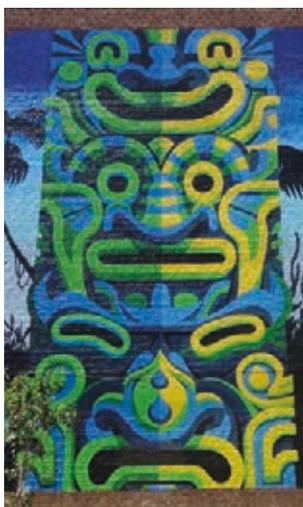
Comme dans un musée ou une galerie d'art à ciel ouvert, **baladez-vous entre Lille, Roubaix et Tourcoing** à la conquête de cet Art avec un grand A. Roubaix a conquis son public, même parmi les profanes, à la faveur de la grande exposition « *Street generation(s), 40 ans d'urbain* » en 2017. Les plus grosses peintures du street art figuraient à l'affiche : Obey, JR, Clash, Futura... et Banksy, le célèbre Londonien dont les œuvres s'arrachent aujourd'hui à prix d'or.

Vivier de graffeurs éclectiques et prolifiques, Roubaix continue d'attirer d'autres artistes comme JonOne qui, après avoir fait ses armes à New-York et Paris, s'est épris de l'histoire sociale de la ville. Le street-art s'y apprécie en deux parcours et c'est dans le

quartier du Pile près de la Condition Publique que la plus grande concentration de cette discipline se met en scène.

A Tourcoing, du nouveau quartier de l'Union à l'hyper-centre, un parcours long de 6,5 kilomètres vous emmène à la rencontre de 11 œuvres d'artistes locaux. A travers le regard original de ces artistes, vous découvrirez une ville pétillante ! A Lille, lors d'un city trip « art mural », sillonnez avec Julien Prouveur du Collectif Renart les quartiers Moulins (Gare Saint-Sauveur) et Wazemmes à la rencontre de fresques géantes, grafs et tags. Incollable sur le devenir du street-art en Hauts-de-France, il vous suggère aussi d'en découvrir les trésors à vélo. A cet effet, une carte spéciale art mural est

téléchargeable sur le site de l'Office de Tourisme de Lille.



www.roubaixtourisme.com
www.tourcoing-tourisme.com
www.lilletourism.com

Vous l'avez compris l'art en métropole lilloise n'est pas juste un supplément d'âme, plus que cela, c'est l'ADN du territoire !



5 Prendre part au changement du monde

Réenchanter le monde avec une planète en danger. Sacré défi ! Comment y contribuer à notre échelle ? Sommes-nous prêts à changer nos habitudes, à incarner concrètement les valeurs que nous prônons ? A agir haut et fort pour le bonheur de l'humanité et des générations futures ? On y pense sans se lancer et ce décalage entre notre quotidien et nos idéaux nous sape le moral. Chacun d'entre nous devrait pouvoir œuvrer selon ses convictions profondes et dans l'intérêt collectif. C'est ce qu'enseigne Pierre Rabhi à travers sa stratégie du colibri : « Celle du minuscule oiseau qui devant l'incendie de la forêt, va chercher dans son bec de l'eau pour l'éteindre. Les autres animaux ne font rien et lui disent que cela ne sert à rien. Lui répond : Je sais, mais je fais ma part. »

En métropole, on agit ! Les initiatives fourmillent et les passionnés se lancent. Vous trouverez des lieux qui entretiennent une relation Homme-Nature sage et pérenne, qui vous offrent une vision holistique du monde et vous invitent tout simplement à la sérénité, à la joie, à l'espoir et... à l'amour.

Vivre en mode « écolo »

Good et green food pour honorer Dame Nature

Alignez votre cœur, votre main et votre esprit, puis laissez danser vos émotions, vos actions et votre posture dans la même direction... Vous voilà dans une dynamique positive, ouverts à une démarche plus écologique au quotidien. L'idée force étant de respecter le cycle de la nature et de consommer ce qu'elle vous offre en temps réel.



Tentez l'un des plus « bio » des restos ! A l'**Hopen Source**, tout est "fait maison". Les produits sont frais et issus pour l'essentiel de l'agriculture biologique, responsable et locale. Ici pas de congélateur ni de micro-onde, mais des légumes qui sortent du jardin, des tartes du jour maison... Du pur « bio-nheur », relate le guide du Petit Futé 2021 ! Pour une virée au vert en pleine jungle urbaine,

rendez-vous à **la Wilderie**. Au petit-déjeuner, au goûter ou à l'apéro, la cuisine y est respectueuse de l'environnement et de votre santé (empreinte carbone réduite et produits de saison locaux). Ce concept-store fusionne avec une boutique de plantes et un espace de restauration. Ici, Lolita & Pauline partagent avec vous leur passion. Elles animent cette maison atypique avec des ateliers « Do It Together » et vous convient au rendez-vous « l'afterwork du jeudi » pour échanger et prendre part au changement du monde. Quant à Charlotte, elle œuvre pour la chasse au gaspillage ! A sa table bucolique de « **Chicon Pressé** », on mange au poids pour éviter le gâchis. Sur Instagram et Facebook, elle informe son fan club, affectueusement nommé « ses p'tits chicons », de son menu du jour innovant et 100% nature.

www.hopensource.com
<https://lawilderie.com/le-concept>
www.facebook.com/chiconpresse



Profiter de l'élan vert en ville : fermes urbaines et permis de végétaliser



Depuis le confinement, les citadins rêvent d'espace et de nature. De déconnexion et de ressourcement. Parfois même, de verts pâturages. Pas étonnant que fleurissent sur les balcons, terrasses et toits de leurs immeubles des herbes aromatiques et des mini-potagers. Jardiner en ville, c'est souvent possible, et cela contribue au bien-être.

Partant du constat qu'un mètre carré de terre cultivée peut fournir 20kg de nourriture par an, les fermes urbaines en métropole justifient leurs installations. **A la ferme des Dondaines et de la Gare Saint-So**, on apprend à cultiver pour se rapprocher de la nature, relancer la biodiversité, modifier nos comportements alimentaires, consommer plus responsable, tisser du lien social... Dans l'ancienne **Gare Saint-Sauveur** (Saint-So pour les intimes) réhabilitée en partie en un potager collectif, on vient en famille s'initier au jardinage et aux pratiques de culture urbaine, enrichir les banques de graines, participer à la collecte ou créer ses herbiers.



Parce que voir la vie en vert apaise, rassemble et éveille nos consciences, Lille propose aux « éco-citoyens » son « **permis de végétaliser** ». Quésaco ? Les habitants peuvent investir l'espace public minéral par des plantations. Le vert vous va si bien que vous avez envie d'en tapisser votre façade ou votre immeuble, de fleurir un pied d'arbre, de jardiner un espace délaissé, de végétaliser des espaces seul ou en groupe ? Proposez vos idées, vos projets ! La végétalisation urbaine se mue ici en processus naturel de résilience écologique, vecteur de « vivre ensemble » : on se retrouve pour concevoir, jardiner, échanger et se (re)découvrir...

<https://garesaintsauveur.lille3000.eu/ferme-urbaine>
<https://www.lille.fr/Nos-equipements/La-ferme-pedagogique-Marcel-Dhenin>
<https://elus-lille.eelv.fr>



Découvrir une sacrée abondance de nouveaux concepts responsables



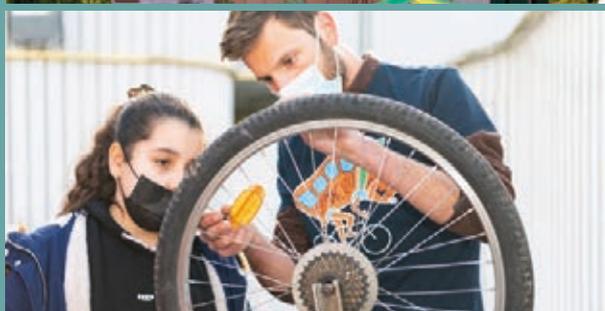
Première en France à éduquer et sensibiliser ses habitants au « **zéro déchet** », la ville de **Roubaix** est elle aussi inscrite dans la dynamique éco-responsable. Recettes et astuces se développent pour réduire vos détritrus... Comment faire son compost, fabriquer son shampoing, son gel douche, sa lessive maison ? Réutiliser ses épluchures de cuisine ? Les commerçants s'engagent aussi et affichent fièrement leur label. Chaque année, un festival claironne haut et fort le « zéro déchet » en vue de rassembler de nouvelles idées et innovations.

C'est ainsi que chez **EtNISI**, entreprise lilloise, chaque déchet est une ressource. Les coquilles de moules amassées à la braderie de Lille sont recyclées en objets design : tabouret, bougie...

Plutôt que de jeter, essayez de réparer ! Telle est la devise des « **repair cafés** » (une trentaine en métropole) qui vous initient à la mécanique ou au bricolage, et vous prêtent outils et matériel. Ici, on prend un verre et on échange dans la bonne humeur sur la façon de réparer un vélo, un vêtement, un appareil électrique, un jouet... Miracle ! Vos objets promis à la déchetterie sont réutilisables.

Expertise métier aussi à **Roubaix** lors des **Fashion Green Week** où se réunissent les professionnels de la mode. Dans ce forum national, on imagine une mode plus responsable et circulaire. Pour un dressing plus réfléchi et durable, on adopte un look neuf mais éthique, ou bien de seconde main.

www.roubaixzerodechet.fr
www.etnisi.com
www.repaircafe.ovh
<https://fashiongreendays.fr/>



Fashion Green Week

6 Prendre un bain de joie de vivre énergisante



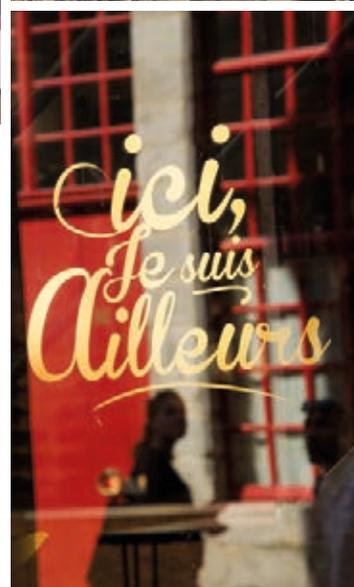
Sacrée ambiance ! La métropole de Lille renferme mille et un lieux conviviaux où il fait bon se fondre pour apprécier ses rencontres chaleureuses et admirer le savoir-faire des chefs qui régaleront les yeux comme les papilles

Vibrer : c'est ici que tout fourmille !

C'est en général sous l'œil de l'emblématique « Déesse » de **la Grand'Place de Lille**, que vous vous donnez rendez-vous. Elle vous donne le ton de cette ville où l'effervescence bat son plein le premier weekend de septembre lors de sa célèbre **Braderie**. L'art flamand prédomine, surtout dans **la Vieille Bourse** enclose dans 24 maisons identiques décorées de blasons. Ces derniers rappellent la richesse de cette ville tout entière dédiée aux échanges commerciaux. Des bouquinistes s'y sont installés. Les dimanches d'été, les danseurs **de tango** viennent la rythmer.



Savourer : à vos papilles !



Que la ville est joyeuse, accueillante et... gourmande !

A l'heure du thé, on se délecte des savoureuses gaufres de chez Meert, incontournables douceurs, divinement fourrées au beurre de vanille de Madagascar. A ceux qui souhaiteraient pousser l'exploration, le **petit musée d'Houplines** dévoile les secrets de fabrication de cette délicieuse tradition du Nord.

Au salon de thé « **L'Impertinente** », les irrésistibles Marine et Alexandre vous régaleront de leurs fabuleux « gâteaux » faits maison. Titillez aussi vos papilles chez **Monsieur M**, à Lille comme à Roubaix, avec ses folies à croquer. Pour l'arôme café, **Méo** ou **Coffee Makers** en plein centre de Lille vous invitent à une pause ; **Gelato&Coffee** l'agrément de sa généreuse glace au goût

authentique et naturel. Une fringale ? Un tour dans nos estaminets conviviaux s'impose. **Aux Vieux de la Vieille, Chez la Vieille, La Vieille France, au Barbue d'Anvers...** : vous ne résisterez pas aux spécialités qui hument le maroilles, les vapeurs de la carbonade ou du potjevleesch-frites. Vous préférez « bruncher » dans le quartier design de Lille ? Le **Mama Shelter** vous reçoit sur son impressionnant roof top, dans un joyeux décor signé d'un compère de Philippe Starck. Quand on vous aura dit que le chef triplement étoilé Guy Savoy s'est emparé des cuisines, vous imaginerez quelle aventure gourmande atypique et colorée vous y attend...

Ressentir le pouls de la métropole en arpentant ses marchés

Si vous voulez prendre le pouls de la métropole lilloise, allez vous aérer sur ses marchés ! Ils reflètent souvent l'âme des habitants.

Le dimanche matin à **Wazemmes**, plongez dans un marché cosmopolite et dépaysant. Toutes les cuisines du monde y sont réunies. Animé par les notes d'accordéons qui répondent aux harangues des vendeurs, ce



marché offre des étals colorés aux odeurs épicées. Impossible d'en repartir les mains vides !

A **Lomme**, le samedi matin, les enfants s'extasient devant les pyramides de bonbons, les adeptes des vêtements « vintage » dénichent leurs fripes, le producteur local expose les fruits de son verger et le fromager vous raconte l'affinage de son Maroilles... On y trouve absolument tout !

Plus discipliné, le marché de la **Place du Concert**, près du Conservatoire de musique, vous invite à faire sagement la queue devant des étals soigneusement garnis. Paisible, le **marché de Sébastopol**, juste à côté du théâtre, est la promesse d'une charmante flânerie.



Rencontrez tous ces créatifs qui ont pignon sur rue

Du marché aux boutiques de créateurs, il n'y a qu'un pas. A vous les ruelles animées aux pavés de guingois, les petites places, les façades exubérantes toutes différentes ! Levez les yeux et allez à la rencontre du « Made in Hauts-de-France ». Vous vous laisserez séduire par les bijoux de **Constance L** réalisés avec amour. Les élégants nœuds pap' du **Colonel Moutarde** célèbres bien au-delà de nos frontières. Les bibis chics et bobos de **Mademoiselle Chapeau**, les multi-sacs et pochettes en matières nobles de **Julie Meuriss**. Les objets contemporains, originaux, décalés des boutiques design **Memento Mori** et **Momentum**. Et la déco à gogo de l'**Atelier Kumo**.

Sans oublier le concept store de 300 m² **Le Grand Bassin à Roubaix**, avec ses 50 créateurs défenseurs d'un design responsable.



De la joie de vivre à partager

C'est le moins qu'on puisse dire : ici on cultive l'art de la fête, qu'elle soit carnaval, braderie ou festival ! C'est le même enthousiasme quand le lillois retrouve ses amis lors d'une pause conviviale autour d'un pot dans un café, bistrot, bar à bière... là où, sûr, il fera bonne chère ! Parce qu'épicurien de nature, il aime manger, partager en bonne compagnie et rire à volonté.

La bière, essence d'une culture joyeuse, un breuvage qui rassemble



Selon la légende locale, si l'on creuse le sol de la région lilloise, il en jaillit de la bière ! Ce breuvage séculaire composé

d'eau, de houblon, d'orge et de levure s'est transformé au fil du temps en « or liquide ». Les saveurs évoluent selon le dosage des matières premières et **le savoir-faire des maîtres artisans-brasseurs**. Blonde, brune, dorée ou ambrée, de la plus amère à la plus douce, légèrement sucrée, acidulée, légère ou plus forte : la bière séduit et sait surprendre. Ses multiples variétés font la renommée des brasseries et micro-brasseries qui poussent

comme des champignons, à Lille et alentour. A chacun sa bière, donc ! Vous souhaitez connaître ses subtilités ? **L'Echappée Bière** met en avant le savoir-faire de toute la filière brassicole. A ce titre, ce collectif saura vous faire découvrir

« C'est la boisson des retrouvailles et des moments festifs. Elle incarne nos valeurs et un art de vivre qu'on nous envie : de la générosité, du plaisir d'être ensemble, de la chaleur et de la simplicité. Elle nous ressemble ! »

cet emblématique breuvage qui symbolise à lui seul la générosité et la convivialité de toute une région, les Hauts-de-France. Cette équipe de passionnés organise des dégustations, circuits, weekends de biérologie, ateliers,

rencontres, échanges... Vous baignerez dans une ambiance chaleureuse tout en consommant, avec modération bien sûr.

<https://echappee-biere.com/>

Se faire un bar à bière entre amis



Envie d'une petite mousse entre potes ?

Hasardez-vous dans le Vieux-Lille à **La Capsule**, une pépite culte mondialement connue et même élue 1^{er} bar à bière français. Inscrivez d'office cette cave voutée en briques rouges typiques du Nord à votre « to-drink-list », très convoitée ! Ici, vous boirez tout sauf de la tradition, les deux acolytes Anthony et Franck maîtrisent leur « spécialité » : faites-leur confiance et en avant les découvertes !

Découvertes surprenantes aussi à la micro-brasserie **Le Singe Savant** à Lille, un bar-boutique atypique à inspirations musicales où de jeunes druides prennent tous les risques, développent des recettes qu'on vous laissera apprécier, comme la bière au piment du Mexique ou la bière au... concombre !

La Dilet, elle, est idéale pour chiller entre amis et **la Mousse Touch'** pour apprécier sa cervoise brassée sur place.

A la **micro-brasserie des Célestins**, en plein cœur du vieux-Lille, huit générations de brasseurs se sont succédé, apportant chaque fois leur touche de savoir-faire et d'excellence. Amaury d'Herbigny reprend le flambeau de son ancêtre Célestin et vous emmène en visite dans sa brasserie artisanale. Au programme, dégustation bien sûr et, juste à côté, une boutique avec des bières certifiées bio Ecocert.

Parfaire sa bonne humeur dans des bars à jeux



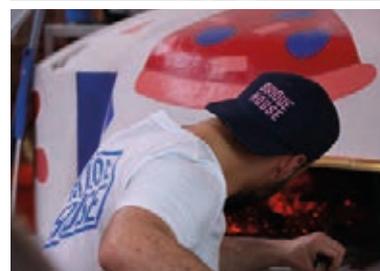
Certains lieux sont par nature heureux ! Bar à jeux au look vintage, **La Luck** est de ceux-là, qui vous invite à manger et vous divertir en famille ou entre amis. Avec ses 450 jeux de styles très divers, les fous rires sont légion et la bonne humeur de mise. Au **Ludibreak**, on joue beaucoup aussi et on déguste local. Dans un univers de science-fiction, **Le Dernier Bar avant la fin du monde** vous plonge dans la culture geek mais pas que : jeux cultes, livres et recettes originales comblent vos papilles. Dans l'esprit buvette et cantine, **Le Mother** répond à toutes vos exigences, de la petite soif à la faim de loup. Cet espace est suffisamment grand pour que vous puissiez travailler, lire, regarder un match ou une exposition, voire... jouer !

S'enivrer d'humanité en des lieux branchés et vivants, des tiers-lieux où l'on échange

Certains rues s'enflamment dès le début de soirée, avec des « afterwork » répondant à la formule consacrée du « beer, food and chill ». C'est le cas de **la rue Royale** et ses alentours - dont les bars foisonnent à qui mieux mieux avec bières, vins, cocktails, fromage... Ici, à chacun son bar ! Côté **estaminets** aussi, on joue la carte de la diversité, le long de la **rue de Gand** où les effluves de carbonade se répandent comme un doux parfum de ch'Nord. Celui du **Bierbuik** incarne la nouvelle génération, avec à sa tête le charismatique Florent Ladeyn. Sa force réside peut-être dans la simplicité avec laquelle il vous convie à sa table. Dans un décor et une ambiance épurés de tout chichis, vous savourez des frites divines et des déclinaisons de



recettes locavores au bon goût de sa Flandre natale. Pour sortir des sentiers battus lillois, plongez au **Brique House à Saint-André-lez-Lille** dans l'effervescence d'un Brooklyn. L'espace, très généreux, associe à la brasserie et à l'espace food une terrasse, un potager, un terrain de pétanque... Le **Bistrot Saint-So à Lille** vous reçoit quant à lui dans son ancienne gare de tri réhabilitée en complexe socio-culturel où sont programmées des expositions d'envergure.



Ce bar aux airs de grande cantine conviviale mixe les saveurs culinaires et le style melting-pot de ses clients. Les enfants s'amuse sur le parvis ou avec les jeux mis à disposition gratuitement.

Dans un ancien entrepôt des années 1950, une autre **Friche gourmande à Marcq-en-Barœul** vous propulse dans plus de 1.200 m² combinant street-food et espaces jeux accessibles à tous.

Vous vous sentez plutôt l'âme d'un marin d'eau douce ? Embarquez joyeusement à bord d'**Archimède**, bar-restaurant flottant qui a jeté l'ancre sur les berges de la Deûle.

Pour bien manger, prendre de la hauteur et faire la fête du matin au soir depuis un rooftop avec vue à 360°, rendez-vous au **Nū**, unique établissement à proposer cette offre irrésistible. «Entre nous, Nū se dit « nous », parce que l'esprit du lieu c'est d'être ensemble», expliquent ses propriétaires. Une expérience à vivre prochainement, perché sur un toit au cœur de Lille, le parc Matisse d'un côté, les toits du Vieux-Lille de l'autre...

Dernier arrivé mais non des moindres : la

« **Grand scène** », nouveau temple de la street food fera à coup sûr bouger le 31, rue de Béthune ! Avec ses 10 restaurants locavores, ses deux bars et son coffee-shop, cet espace ouvert au printemps entend faire encore évoluer l'offre lilloise et l'enrichir d'événements culturels. A ceux qui souhaitent manger sur le pouce, une kyrielle de **food trucks** fleurissent dans des endroits stratégiques de la métropole : Vous craquerez sûrement pour les burgers bio, les tortillas de blé mexicain, les pizzas ou les pâtes fraîches. Une cuisine voyageuse de qualité, à base de produits frais.



Dormir comme à la maison (les city-breakers vont a-do-rer)

Sensibles à l'architecture futuriste, les jeunes city-breakers aiment à descendre à l'**Auberge de jeunesse Stéphane Hessel**, dans un environnement à la fois minéral et verdoyant, aux normes HQE. Sa forme ultra-moderne en heptaèdre et aux couleurs flashy, presque sorties de la palette Miró, en met plein les yeux. Là, ils se sentent comme chez eux avec tout le confort nécessaire, une cuisine partagée, une laverie, un local à vélos...

www.lilletourism.com/auberge-de-jeunesse-lille/auberge-de-jeunesse-stephane-hessel.html



A contrario, de style néo-industriel **The People Hostel** en plein cœur du Vieux-Lille (109, rue Saint-André) les immerge dans l'ambiance si « typique » de Lille : murs en briques apparentes, bar en zinc, objets détournés... Un ch'ti coin de paradis avec en prime l'accueil légendaire des gens du Nord. Ils aiment rencontrer, tout comme dans la cuisine, le bar et le salon, une clientèle très cosmopolite. Dans cet établissement ouvert 24h sur 24, tout est prévu jusqu'aux badges d'accès individuels.

<https://thepeoplehostel.com/fr/lille>

Se divertir ensemble pour se créer de bons souvenirs communs et renforcer les liens

L'**escape Game** détient tous les records d'affluence chez les ados, jeunes adultes, familles et même collègues. Il a le vent en poupe ! Mais de quoi s'agit-il exactement ? En groupe, dans une pièce verrouillée à l'atmosphère théâtrale, la mission est d'en sortir après avoir résolu l'énigme dictée d'un comédien ou du maître de ce lieu, le tout au rythme endiablé du tic-tac du chronomètre. Faites travailler vos méninges et surtout collaborez ! Tels sont les secrets de la réussite. L'aventure est grisante, idéale à la cohésion d'une équipe, pour renforcer les liens et se créer de bons souvenirs. Ce jeu a conquis le cœur de la métropole, allant jusqu'à investir ses musées, ravis de mêler le divertissement à la découverte de leurs chefs-d'œuvres. Le pionnier à Lille, **Get Out**, vous plonge dans l'ambiance du bureau de Sherlock Holmes avec une foule de détails. Quant au **Team Break**, il mise sur les

scènes façon Mission Impossible, Walking Dead et Prison Break. Les fans inconditionnels des challenges affectionnent l'**X Scape**. Offrez-vous avec délice une virée en famille au **One Brain**, au cœur de la braderie de Lille, ou dans un estaminet lillois.

A chaque escape Game son point fort, il en existe d'autres en métropole.

A **Roubaix**, tentez le divertissement plus sportif dans le vélodrome couvert, juste à côté de celui qui accueille en grande pompe chaque année le vainqueur de la mythique course « Paris-Roubaix ». Dans une ambiance délirante, que vous aimiez ou non la petite reine, vous vous laisserez griser par « **le baptême de piste** » et vivrez le grand frisson d'un champion.



D'autres lieux pour se divertir en métropole : <https://www.lillemetropole.fr/evenements>



Piscine de l'Hermitage Gantois

BONUS !

... Et maintenant que vous avez décidé de rester, des adresses pour vous faire chouchouter (parce que c'est essentiel à votre bien-être !)

On aime tous se faire chouchouter, surtout quand le tempo de la semaine s'accélère et, avec lui, le flux incessant des injonctions du quotidien. Ah, ce temps précieux qui nous échappe ! Prendre un « temps pour soi » revêt alors un caractère particulier, dans un centre dédié au bien-être tel un hôtel, une chambre d'hôte, un hammam...

Lâcher prise total chez des hôtes aux petits soins !

Se relaxer (complètement) dans un hôtel chargé d'histoire

Derrière une magnifique façade gothique flamande se cache, à Lille, un hôtel-musée peu commun. Ancien hospice du Moyen-Âge, **L'Hermitage Gantois** réserve à ses hôtes une harmonie subtile entre Histoire patrimoniale et architecture contemporaine. Dans une extension de ce splendide bâtiment du XVI^{ème} siècle, vous accédez à un espace bien-être où la détente est de mise, au son d'une musique orientale. Faites un tour au hammam et prolongez ce moment relaxant dans la piscine, avec un doux massage en prime, si le cœur vous en dit.



Détente aussi dans l'ancien **Couvent des minimes**, bâtiment du XVII^{ème} siècle inscrit aux monuments historiques, face à un plan d'eau paisible et proche du Bois de Boulogne. Devenu l'**Hôtel Alliance 4***, il offre aujourd'hui un esprit plus contemporain, valorisant la flamboyante architecture flamande de briques rouges et de voûtes spectaculaires. Ici, vous baignez dans un confort exceptionnel où l'harmonie de ce lieu invite à la sérénité.

Au **Carlton**, la mythique coupole renferme sur deux étages la plus emblématique suite de Lille de 80 m², face à l'Opéra. Là, vous profitez d'un moment hors du temps dans un espace intimiste et chaleureux avec spa et hammam.

Comme son nom l'indique, **Le Bellevue** bénéficie d'un panorama d'exception sur la Grand'Place et ses bâtiments d'époque, à l'architecture flamande. Un écrin reposant qui, pour la petite histoire, enchantait la famille de Mozart venue y séjourner en 1765.



Dans un hôtel particulier du XVIII^{ème} siècle, au cœur du Vieux-Lille se niche le luxe raffiné d'un hôtel 5*, **Le Clarence**. Les artistes contemporains ont ici la part belle. Ils exposent leurs œuvres colorées et donnent ainsi vie à cette noble demeure. Régalez-vous de l'assiette de son chef dont le talent a été récompensé d'une étoile. Une vraie détente gustative !

Oublier le quotidien dans un hébergement branché, décalé et... étoilé !



Dans le quartier design de Lille entre alu, pierres rouges et verrières, à deux pas des deux gares, le **Mama Shelter** voit les choses en grand pour vous accueillir et prendre soin de vous. En plus de son joyeux décor conçu par l'architecte Jalil Amor - l'ancien compère de Philippe Starck - ses chambres sont spacieuses et fantasmagoriques, avec leur moquette bigarrée et leurs coussins dépareillés. On s'y sent bien et on apprécie beaucoup les quelques extras : la literie 5* et les produits de soin bio pour cajoler sa peau.

A chacun son voyage à **L'arbre Voyageur**. Si les chambres 4* vous plongent dans des paysages différents, toutes promettent un sommeil réparateur. L'une d'elles est en outre équipée d'un spa privatif. Tout nouveau, tout beau, le look de la faculté de médecine et de pharmacie ! L'**hôtel Moxy Lille City** a investi ce site inscrit aux monuments historiques et l'a rhabillé au goût des millennials. Un hôtel conçu pour les instagrammers, avec effet « waouh » à chaque étage ! La décoration éclectique et chinée, mixant le charme de l'ancien, la hauteur sous plafond, les styles industriel et design à la fois, vous en met plein les yeux. De la couleur, il est toujours question, que ce soit dans ses espaces de vie et de travail, ou dans la salle de fitness ! A deux pas des rues piétonnes de Lille vient d'ouvrir un hôtel 4*, **Le Okko**. Dans cet espace moderne et durable, vous vous sentez chez vous et disposez en plus d'une kyrielle de services, d'un espace forme et sauna.

Et aussi : A Lille, La Madeleine, Lomme... près de 100 hôtels de la métropole lilloise à choisir et réserver ici : www.hotelslille.com

Cocooner autrement : chambres d'hôte d'art, house boat et cottages en ville

La chambre d'art nichée dans une ancienne Teinturerie à Roubaix anticipe la nuit de rêve qui vous y attend ! En plongeant dans l'univers du beau, d'emblée vos yeux, votre cœur et votre esprit se réjouissent car le « beau » rend heureux, le saviez-vous ? Dans ce lieu d'exposition magique, les hôtes attentifs et accueillants partagent leur passion et vous laissent à vos émotions. La suite est décorée d'objets design et d'œuvres d'art, avec un accès au jardin, véritable havre de paix. Prolongez ce sentiment d'apaisement par une balade au Parc Barbieux classé jardin remarquable, juste en face.

Détente aussi dans les espaces bien-être de **Tourcoing**, avec jacuzzi haut de gamme. **Les Gites n'Spa** disposent de trois ambiances distinctes pour vous dépayser à deux, en famille ou en tribu jusque 10 personnes.

Côté loft, découvrez l'atelier réhabilité en suites branchées de 25 à 30 m² du **Comptoir industriel à Lille** avec ses espaces coconing, terrasse privative et jacuzzi. Profitez-en pour aller flâner alentour, dans les parcs, le musée d'Histoire Naturelle ou encore le Palais des Beaux-Arts.

Changement de cadre avec **La maison du Champlain**. Dans cette ancienne demeure bourgeoise de 1873, on vous accueille dans de confortables chambres alliant modernité et tradition, avec leurs parquets, cheminées d'époque et hauts plafonds. Le Spa offre un moment de détente absolu et, par chance, vous vous trouvez ici au cœur de Lille. Un spot idéal pour une sortie culturelle ou sportive.



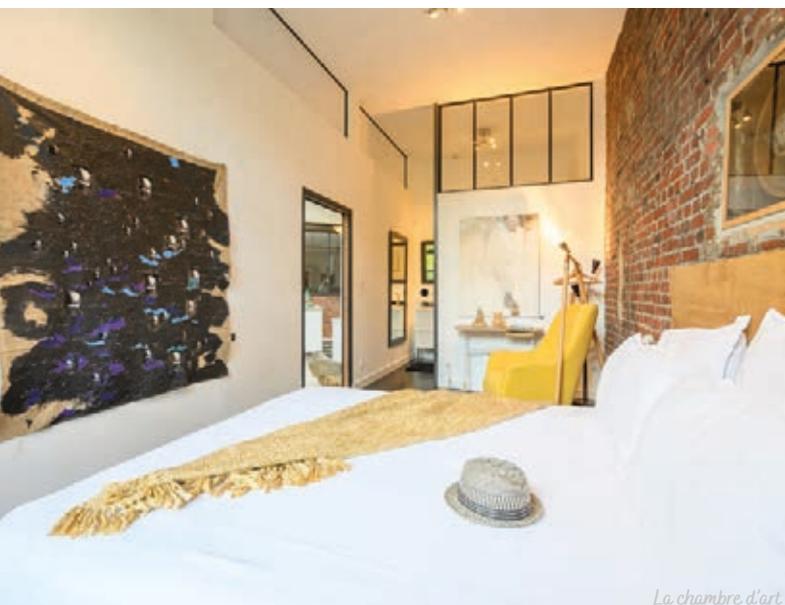
La maison du Champlain

La Maison bleue, saura aussi vous dorloter dans son espace dédié à la détente profonde, avec spa et hammam.

Pour une nuit version « conte de fées », optez pour le **Château de Courcellette à Lannoy** (à 15 minutes de Lille), avec son magnifique parc planté d'arbres centenaires.

Enfin, les cocons douillets aux influences canadiennes, suédoises et norvégiennes des **Cottages du Parc** vous immergeront dans un jardin aux airs de forêt, en plein... centre-ville de Roubaix ! Un lieu complètement inattendu.

Et pour le cosy-fun, ajoutez du charme à votre escapade cocooning avec une ou plusieurs nuits sur l'eau. « **La Bigoudène** », un house-boat amarré au port de Wambrechies, vous séduira avec son intérieur feutré et sa terrasse aux beaux jours. Amarré sur un emplacement de choix, elle jouxte des commerces et un parc arboré. Une inoubliable aventure !



La chambre d'art

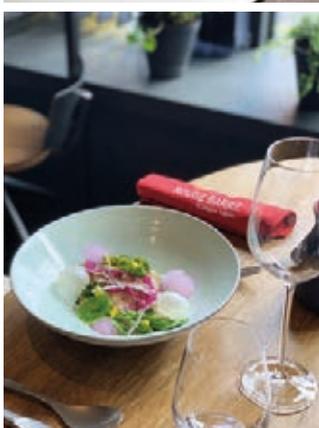


Comptoir industriel



La Bigoudène

Dépayser vos papilles dans les havres de nos chefs



« **Le bonheur est dans la cuisine** » nous disait **Paul Bocuse, allez donc le chercher dans celle des chefs de la métropole !**

Après la table du Vert Mont et le Bloempot, l'estaminet nouvelle vague le **Bierbuick** à Lille respire toujours autant la Flandre chère à Florent Ladeyn, natif du coin. Inventif et généreux, il l'assaisonne au goût du jour et vous en met plein les sens. A la table du jeune chef peu conventionnel et si chaleureux, on se régale des plats enlevés, dans une ambiance débridée. D'alchimie et d'alliance sucrée-salée il est question au **Rozo**, au cœur du Vieux-Lille. Camille et Diégo, couple audacieux, partagent leur cuisine pep's, explosive et déjà étoilée.

Etoile aussi pour le restaurant **Nature à Armentières**, face au beffroi. Point de mystère quant à la provenance des produits et à l'excellence de leur transformation, ici l'étoile sied à 100% au chef Nicolas Gautier. Un festin naturel et émotionnel ! Dans la cuisine de **L'Empreinte à Lambersart**, on en prend plein les pupilles dès la mise en bouche. Inès et Ismaël vous réjouissent de leurs œuvres instinctives, simples et élégantes, au courant végétal. Le nirvana de la subtilité ! Au **Cerisier à Lille**, le chef Mathieu Boutroy confirme sa nouvelle étoile à chacune de ses créations gustatives. Plaisir assuré ! Sincère et franche, la table lilloise du **Rouge Barre**, aux mains de l'ex-Top chef Steven Ramon, concocte sans chichi des menus simples et admirables, alliant haddock, betteraves et chèvre, ou bar, et cresson et céleri... Une pléthore d'établissements innove aussi en métropole, dans l'ombre mais avec détermination, à l'instar des restaurants **Aux Ephérites, Ripaille, Sébastopol, le Bistrot iodé, Les Oiseaux, Le Nouvel Atelier, Octopus, Le Balsamique, Le Baysca...**

Encore d'autres bonnes raisons de venir ? Inspiration ici www.lillemetropole.fr/evenements

VOTRE NUIT

dans les plus beaux hôtels !



Vous habitez les Hauts-de-France ?
Cette opération spéciale est faite pour vous !
Du 1^{er} juillet au 31 août, 50 hôtels étoilés de la métropole lilloise vous ouvrent leurs portes à des tarifs préférentiels.

Des offres exclusives à partir de 45 € en chambre double petit-déjeuner inclus pour PRO-FITER : flâner à votre aise dans une métropole qui fourmille de découvertes inattendues : street art, paddle sur les canaux, bain de nature dans de gigantesques parcs, bain d'art dans 23 musées fameux, boutiques et tables branchées pour vous imprégner d'un art de vivre effervescent...

Dépaysez-vous près de chez vous !



psssst

Des cadeaux en plus pour les 1000 premières réservations en 2 et 3!!*

www.etedanslestoiles.com

Offre promotionnelle réservée aux habitants de la région Hauts-de-France du 1^{er} juillet au 31 août.
Des infos toute l'année sur les hôtels de Lille Métropole ! : www.hotelslille.com

hello
lille

L'ÉTÉ

dans les
ÉTOILES



Création : COCOTTE en PAPIER.com | Lille

Nuit en chambre
double avec
petits déjeuners*

Hôtel ★★
45€

Hôtel ★★★
55€

Hôtel ★★★★
70€

Hôtel ★★★★★
109€

du 1^{er} juillet au 31 août

OFFREZ-VOUS UNE NUIT DE RÊVE !
cet été dans 50 hôtels étoilés*
de LILLE et sa métropole

* Offre limitée et réservée exclusivement aux habitants des Hauts-de-France (sur présentation d'un justificatif de domicile de moins de 3 mois) et valable uniquement du 1^{er} juillet au 31 août 2021 sur réservation préalable.



AVEC LE SOUTIEN DE
MEL MÉTROPOLÉ
EUROPÉENNE DE LILLE

SNCF TER
HAUTS-DE-FRANCE

Réservation sur
www.etedanslesetoiles.com

Retrouvez nos solutions bien-être toute l'année près de chez vous

- 500 rendez-vous bien-être sur agenda.esprithautsdefrance.com
- 200 weekends ressourcement sur weekend-esprithautsdefrance.com



"Le n° 4 vient de sortir !"

Pour recevoir *Esprit Hauts-de-France*, le magazine du "prendre soin de soi"

Abonnement gratuit ici



Conception : Mission Attractivité Hauts-de-France - Comité régional du tourisme et des congrès
Rédaction : Adeline Vendeville ; Isabelle Laforce - Rewriting : Hélène Reitzbaum ; Isabelle Thellier
Mise en page : Sandrine Wacquez - Illustrations : Jean-Luc Verbrugge

Crédits photo : Couverture : J.B. Degandt ; L. Ghesquière ; B. Teisseire | P. 2 : L. Leleu | P. 3 : OTC Lille ; S. Jarry ; Accro Lille ; A.S. Flament ; Lille 3000_Ferme urbaine de Lille ; B. Guilleux | P. 4 : L. Ghesquière | P. 5 : X. Renoux ; L'Huîtrière / P. Macquet ; A.S. Flament ; A. Versluis ; A.S. Flament ; B. Guilleux ; L. Leleu | P. 6 : OTCL Lille / Maxime Dufour photographies ; F. Astier ; Roubaix Tourisme / O. Rogues ; F. Astier | P. 7 : M. Dufour ; Villa-cavrois / J.L. Paille ; F. Astier (x2) ; Le Fresnoy / P. Mauss | P. 8 : A.S. Flament ; Ville de Croix / T.Libbrecht ; S. Jarry ; S. Wacquez | P. 9 : Max Lerouge (x2) ; Le sentier de Chimonobambousa ; OTC Lille / M. Dufour | P. 10 : Marin d'eau douce ; A.S. Flament (x2) ; S. Wacquez (x2) ; Ville de Bondues / L. Warin | P. 11 : Accro Lille ; A.S. Flament ; Accro Lille ; Le Grand Huit / J. B. Degandt | P. 12 : B. Teisseire | P. 13 : M. Fargeot ; B. Teisseire ; A.S. Flament ; MA / S. Castel | P. 14 : Candlelight / O. Davies ; Ugo Ponte / ONL | P. 15 : Maxime Dufour Photographies ; Lille 3000 ; A.S. Flament ; X. Alphanth | P. 16 : O. Rogues ; D. Barbry | P. 17 : Roubaix Tourisme ; Tourcoing Tourisme/Ludovic Leleu x2 ; Collectif-Renart | P. 18 : Lille 3000_Ferme urbaine de Lille ; Hopen Source | P. 19 : Lille 3000_Ferme urbaine de Lille | P. 20 : 1 à 5 ; Service communication de la Ville de Roubaix ; Yu Ledoux | P. 21 : Maxime Dufour Photographies ; OTC Lille / L. Ghesquière | P. 22 : J. P. Metsers ; A. S. Flament ; F. Amiard ; L. Leleu ; A.S. Flament (x2) | P. 23 : OTC Lille ; A.S. Flament (x3) ; Roubaix Tourisme / Le Grand Bassin | P. 24 : A.S. Flament ; B. Guilleux | P. 25 : Pexels/Anete Lusina ; J.Verbeke ; Brique House (x2) | P. 26 : A.S. Flament ; AJ Lille Stéphane Hessel ; The People Hostel | P. 27 : I Love my Pixel ; One Brain (x2) ; A.S. Flament | P. 28 : Spa by Hermitage Gantois Lille ; B. Teisseire ; Spa by Hermitage Gantois Lille ; R.Feuillette | P. 29 : OTCL Lille / L. Ghesquière ; Le Clarence ; L'Arbre Voyageur ; J. Galland | P. 30 : La maison du Champlain ; X. Renoux ; Le comptoir industriel ; La Bigoudène | P. 31 : A.C. Heraud ; S. Bahic ; G. Nicolas ; S. Stalnikiewicz ; Sublimeurs ; A. Degaigne ; E. Debreu ; Sublimeurs | P. 32 : A.S. Flament ; B. Guilleux ; B. Teisseire - P. 33 : Club Hôtelier Lille - 4^{ème} de couverture : Maxime Dufour Photographies.



esprit
HAUTS-DE-FRANCE

PRENDRE SOIN HAUT & FORT

HAUTS-DE-FRANCE