

# KNOKKE HEIST

## Communiqué de presse

### **Knokke-Heist : courir, savourer et randonner avec une application**

**Bern/Knokke-Heist, le 30.09.2025. À l'automne, Knokke-Heist déploie toute une gamme d'atouts : des activités de plein air au cœur d'une nature maritime, à vivre comme un défi sportif ou au rythme paisible de chacun.**

L'été tire peut-être sa révérence, mais la saison des activités en extérieur est loin d'être terminée dans la station balnéaire belge de Knokke-Heist. Outre la vaste plaine du Zwin et son centre des visiteurs, le parc naturel du Zwin propose un réseau de sentiers variés. Les amoureux de nature peuvent même s'y laisser guider par la voix de l'aventurier et producteur de télévision Arnout Hauben. Grâce à l'application gratuite VRT Podwalks, ce passionné du grand air entraîne les curieux à la découverte des trésors cachés de la réserve. Les dunes du Groenpleins constituent un autre terrain d'exploration fascinant : un biotope secret, parallèle aux dunes du Zwin mais séparé d'elles par la Zwinlaan. Même les prairies dunaires les plus fragiles, où prospère une flore rare et unique, se parcourent à pas respectueux.

La baie de Heist, zone écologique précieuse d'environ 50 hectares, est un véritable paradis pour de nombreuses espèces d'oiseaux, tels que les limicoles et les canards, attirés par ses sols argileux riches en nutriments. Le pont Lichtenlijn relie cette zone à trois remarquables réserves naturelles : Sashul, Vuurtorenweiden et Kleiputten van Heist. Mais l'exploration ne se limite pas à l'observation des oiseaux : l'histoire aussi se découvre à ciel ouvert. Dans la réserve naturelle Sint-Donaaspolder à Westkapelle, les randonneurs d'aujourd'hui marchent sur les traces des anciens territoires des Pays-Bas historiques. Ici, presque toutes les puissances ayant dominé la région ont laissé leur empreinte : des Espagnols aux Autrichiens, des Néerlandais aux Français, jusqu'aux Allemands.

### **Trails et courses : ensemble, c'est mieux**

Les amateurs de défis sportifs trouveront à Knokke-Heist de quoi combiner nature et performance. Sous la devise « L'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt », les coureurs se donnent rendez-vous le 5 octobre à 7 h 30 pour le Early Bird Run. Le départ et l'arrivée se situent dans le parc naturel du Zwin. Trois parcours de 7,5 à 12,5 km permettront à chacun, quel que soit son niveau, de respirer l'air marin et d'assister, en mouvement, à l'éveil de la nature.

Pour une expérience plus insolite, le 25 octobre, place au Knokke-Heist Fluo Night Run, une course nocturne pleine d'ambiance, organisée à l'occasion d'Halloween. Ce mélange de course et de marche traverse la plage, la promenade, des zones protégées et même plusieurs bâtiments. À la nuit tombée, les participants sont surpris tout au long du parcours par des animations, effets lumineux et musique.

# KNOKKE HEIST

Ici, la performance sportive passe au second plan : l'expérience prime avant tout. Long de sept kilomètres, le parcours se prête parfaitement à une participation en famille ou entre amis.

Les sportifs aguerris ont rendez-vous le 23 novembre pour le Besox Trail Run, un événement dédié aussi bien aux coureurs qu'aux marcheurs. Plusieurs distances sont proposées à travers les landes et dunes automnales, offrant un décor aussi sportif que poétique.

## **Explorer les quartiers sur de nouveaux itinéraires**

Knokke, Heist, les Polders, Het Zoute et Duinbergen – chacun de ces quartiers de la commune de Knokke-Heist a son caractère propre. Les nouvelles "Routes Origami", inspirées de cartes découvertes ingénieusement pliées, invitent à la fois à la découverte culturelle et naturelle, à vivre librement, à pied ou à vélo, au rythme de chacun.

La Route Origami de Heist, par exemple, allie aventure, histoire et nature. Deux circuits sont proposés : l'un de six kilomètres, l'autre de neuf. Sur le parcours, on découvre des lieux emblématiques tels que la chapelle des pêcheurs (Visserskapel) et la Tour des Héros (Heldentoren). Avec son riche passé maritime, Heist éveille la curiosité de tous ceux qui, le long de cette route, voyagent entre présent et mémoire.

À l'opposé, Het Zoute offre un tout autre visage. Conçu à l'origine par les Anglais, ce quartier chic – avec son golf et son centre équestre – demeure aujourd'hui le symbole du luxe à Knokke-Heist. Sur la Route Origami "Zoute", l'accent est mis sur le plaisir et le raffinement : le circuit mène aux restaurants étoilés, boutiques exclusives et adresses élégantes, idéales pour les amateurs de gastronomie haut de gamme et d'un art de vivre raffiné.

## **Zoute et les voitures de collection : le luxe à l'état pur**

Du 8 au 12 octobre 2025, Zoute révélera à nouveau son cœur luxueux à travers un événement incontournable : la Zoute Grand Prix Car Week. Des voitures classiques prestigieuses venues du monde entier y seront présentées lors de courses, du Zoute Concours d'Élégance et de parades. La vente aux enchères promet, elle aussi, son lot de pépites automobiles prêtes à changer de mains. La billetterie est désormais ouverte – et comme toujours, Zoute voit les choses en grand.

Vous trouverez des images avec copyright sur le [lien suivant](#).

Informations complémentaires [www.myknokke-heist.be/fr](http://www.myknokke-heist.be/fr)

Facebook: [www.facebook.com/KnokkeHeist](https://www.facebook.com/KnokkeHeist)

Instagram: [www.instagram.com/myknokkeheist/](https://www.instagram.com/myknokkeheist/)

# KNOKKE HEIST

**Pour plus d'informations (médias):**

Laura Fabbris et Gere Gretz, service de presse Knokke-Heist  
c/o Gretz Communications AG, Zähringerstr. 16, 3012 Berne,  
Tél. 031 300 30 70, email: [info@gretzcom.ch](mailto:info@gretzcom.ch)  
Internet: [www.myknokke-heist.be/fr](http://www.myknokke-heist.be/fr)