LA HAUTE-MARNE RESPIRE ET INSPIRE !

Novembre 2026

SOIGNER EN RESPIRANT : LA FORÊT ET L'EAU AU SERVICE DU BIEN-ÊTRE EN HAUTE-MARNE

Avec plus de 40% de son territoire couvert de forêts, la Haute-Marne offre un cadre particulièrement adapté aux séjours nature et bien-être, où l'on respire vraiment. Entre le Parc national de forêts et les thermes de Bourbonne-les-Bains, le territoire permet d'associer nature et soins.

Le **Parc national de forêts**, né en 2019, protège de vastes forêts de feuillus et une biodiversité remarquable. À pied, les sentiers permettent de découvrir les paysages forestiers et d'observer la faune et la flore dans un environnement préservé. Des balades qui permettent surtout de profiter pleinement du calme et des paysages du Parc. L'automne offre une période particulièrement propice pour découvrir ces forêts, lorsque les feuillus prennent des teintes flamboyantes et donnent au territoire une véritable ambiance de saison.

À **Bourbonne-les-Bains**, l'eau occupe une place centrale. La tradition thermale y remonte à l'Antiquité. Les eaux, qui jaillissent naturellement à 66 °C, sont riches en minéraux et en oligo-éléments et sont utilisées dans le cadre de cures en rhumatologie et pour les voies respiratoires. La station propose également des mini-cures bien-être, santé ou sportives, ainsi qu'un institut spa avec des soins spécifiques et des espaces de détente. La saison thermale 2026 s'achèvera le 21 novembre, mais il est d'ores et déjà possible de réserver une cure ou une mini-cure pour la saison 2027, à partir du mois de mars.

Les **lacs haut-marnais** offrent un autre cadre pour découvrir le territoire, à pied ou à vélo. Parmi eux, le lac de la Mouche, le plus petit et le plus sauvage, ou encore le lac de la Liez, le plus grand des quatre lacs du Pays de Langres, se prêtent particulièrement à la promenade.







Parmi les expériences à découvrir sur le territoire :

- une balade dans le Parc national de forêts avec un guide ;

- la découverte des thermes de Bourbonne-les-Bains et de leurs soins ;
- une promenade autour du lac de la Mouche ou du lac de la Liez.

À l'automne, le territoire accueille aussi le plus grand rendez-vous européen dédié à la photographie animalière et de nature, avec la 29e édition du **Festival international de la photographie animalière et de nature de Montier-en-Der**, qui se tiendra du **19 au 22 novembre 2026**. Pendant quatre jours, photographes et naturalistes se retrouveront autour d'expositions et de rencontres consacrées à la biodiversité.

La proximité du **lac du Der**, l'un des plus importants sites d'observation des oiseaux migrateurs, permet également de prolonger cette découverte du territoire. À cette période, les grues cendrées s'y rassemblent en grand nombre avant de poursuivre leur migration vers le sud, offrant l'un des grands spectacles naturels de l'automne en Haute-Marne.

Nous nous tenons disponibles pour tout élément complémentaire sur ce sujet.

Contact presse :
Laura Palierne
l.palierne@agencehemispheresud.com
06 78 64 97 07

hémisphère Sud L'agence épicurieuse