Isla contoy au Mexique, entre plage de rêve et nature vierge

L'isla Contoy fait partie de ces endroits de carte postale qui se révèlent encore plus beaux qu'en photo. Plage de sable blond, eau turquoise et translucide… Mais aussi une faune et une flore préservées, ce qui devient (trop) rare sur la Riviera Maya, lentement grignotée par le béton, notamment entre Cancún et Playa del Carmen.

Je vous emmène pour une journée au paradis en excursion à isla Contoy en passant par isla Mujeres. Vous retrouverez tous mes conseils de visite, l'agence que je conseille et toutes les infos pratiques pour une visite réussie de l'île Contoy depuis Cancún ou Isla Mujeres.

Isla Contoy, une réserve naturelle d'exception à proximité de Cancún et Isla Mujeres

Avant toute chose, il faut savoir que l'île Contoy est une exception dans ce coin de la Riviera Maya. Car cette réserve naturelle à l'accès restreint fait partie des derniers endroits autour de Cancún où la nature est encore réellement préservée.

Cette petite île de quelques kilomètres de long pour quelques centaines de mètres de large est bien protégée, car sensible au dérangement induit par les activités humaines.

Seule une petite partie de l'isla contoy est ouverte au public et seules 200 personnes peuvent y débarquer chaque jour (100 le matin et 100 le soir).

Résultat, c'est un petit bijou aux paysages naturels renversant et à la biodiversité préservée.

Si beaucoup de visiteurs viennent pour profiter de sa plage d'exception, il y a bien plus à découvrir.

Excursion à l'Isla Contoy depuis l'isla Mujeres

Pour se rendre sur l'île de Contoy, il n'y a pas vraiment le choix. Il faut embarquer sur un bateau en réservant une excursion auprès d'une des agences autorisées. La grande majorité part de Cancún et passe par isla Mujeres pour rejoindre ensuite la réserve de l'île Contoy.

Si les conditions sont favorables (vent, vagues), une pause pour faire du snorkeling vous sera proposée pour observer les merveilles sous-marines du récif corallien.

Après m'être bien renseigné, j'ai choisi de partir en excursion vers l'isla Contoy et isla Mujeres depuis Cancún avec Exciting travel holidays.

Départ à 8 h depuis mon hébergement. Un van vient me chercher pour m'emmener au point de départ de l'excursion en bateau.

Après un petit déjeuner, nous embarquons sur le bateau qui accueille une trentaine de personnes. Trois guides plus le capitaine nous accompagnent pour cette croisière, attentionnés et avides d'assouvir ma curiosité.

L'une d'entre elles parle parfaitement français. Même si je suis anglophone et hispanophone, il me manque parfois du vocabulaire, notamment pour connaitre les espèces animales en français et autres subtilités du langage.

La météo étant parfaite en ce mois de mars, nous débutons calmement ce voyage et, après seulement une ou deux minutes, nous apercevons des raies aigles avec leurs taches blanches si caractéristiques !

Incroyable, elles semblent voler dans l'eau avec une grâce inégalable. J'aurais adoré nager à leurs côtés, mais déjà, depuis la surface, c'était fou.

Pour débuter en beauté, une séance de snorkeling

Nous nous rendons vers un site de snorkeling situé sur un récif corallien entre Cancún et isla Mujeres. Il y a un autre gros bateau de type catamaran sur place. Quand je vois la centaine de personnes en rang serré dans l'eau, je me dis qu'ils ne doivent pas voir grand-chose…

Notre groupe se répartit autour des trois guides pour aller nager équipés, d'un masque, d'un tuba et de palmes. Nous sommes maximum 10 par groupe, ce qui permet de suivre le guide et voir ce qu'il a déniché sous l'eau.

Le récif est plutôt bien préservé et très poissonneux. Je suis assez surpris, car si proche de Cancún, j'imagine qu'il est soumis à un flot de visiteurs important, qui ne respectent pas toujours l'interdiction de mettre de la crème solaire (cela abime très fortement les coraux, même la crème solaire biodégradable).

Mais le fait que les coraux soient assez profonds permet qu'ils ne soient pas abimés par des mains ou palmes qui trainent.

J'ai vu pas mal de poissons différents, trois ou quatre raies et même un poulpe !

NB : Cette activité n'est pas obligatoire, une partie des participants sont restés sur le bateau. Mais sachez que c'est adapté au plus grand nombre, même si vous n'en avez jamais fait. Les guides sont très attentifs, tout le monde doit porter un gilet de sauvetage et ils ont des bouées en plus.

Pause visite et farniente à isla Mujeres

Ensuite, nous nous dirigeons vers isla Mujeres. Je pense que c'est mieux d'y aller le matin et ensuite se rendre à isla Contoy. Car, le matin, il y a moins de monde sur les plages d'Isla Mujeres.

Après une petite demi-heure de navigation, nous débarquons sur l'île d'Isla Mujeres, dans le nord, où se trouvent les plus belles plages. Nous avons quartier libre pendant deux heures.

Le temps pour moi d'aller un peu marcher pour découvrir ce coin d'isla mujeres avant d'aller me poser un peu.

Je découvre une île très urbanisée, entièrement dédiée au tourisme, mais avec une bonne ambiance calme et des bâtiments beaucoup moins imposants qu'à Cancún. Ce peut être une bonne alternative à Cancún que de dormir ici si vous cherchez une ambiance farniente plus calme, mais avec tous les services à proximité.

Côté plages, il y a deux ambiances très différentes selon le côté sur lequel vous vous situez. Côté Ouest, les plages sont relativement sauvages, avec une alternance entre côte rocheuse et sable. Il y avait un peu plus de vagues lors de mon passage que du côté est, mais c'était très largement baignable, même avec des enfants.

J'ai beaucoup aimé la petite plage de Media Luna, près de l'inscription Isla Mujeres, face à l'océan. Elle était complètement déserte à cette heure de la journée (vers 10 h 30).

En poursuivant le long de côte ouest vers le nord, je suis tombée sur une petite crique également déserte pour ensuite arriver à la pointe nord de l'île Mujeres. Là se trouve un petit îlot avec un hôtel de luxe. Entre l'îlot et la plage du nord se trouve une crique magnifique.

L'eau très peu profonde parsemée de petits rochers est idéale pour les enfants. Cerise sur le gâteau, il n'y a pas trop de monde.

Je poursuis ma balade le long de la côte pour arriver à la playa norte, la plus connue d'isla mujeres et peut être même du Yucatan.

Une plage très réputée, cela implique généralement deux faces d'une même pièce : une magnifique plage, mais très fréquentée. Et Playa Norte ne fait pas exception à la règle. Malgré tout, probablement parce que nous étions encore en fin de matinée, ce n'était pas non plus la foule, il était tout à fait possible de poser sa serviette ou trouver un transat.

Personnellement, je suis plus fan de plages sauvages, sans aménagements, mais je dois avouer que cette plage reste très belle malgré les transats, bars et restaurants.

Pour terminer, je me rends sur la playa centro profiter du temps qui me reste pour me poser un peu. C'est une plage sympa, un peu moins belle que la Playa Norte, mais plus tranquille avec plus de bateaux.

Le clou du spectacle, l'isla Contoy

Après une petite heure de navigation le long de la côte dans une eau turquoise calme, la voici enfin, l'isla Contoy. Ce petit bout de terre émerge des flots entourés de végétation et surmonté d'oiseaux marins.

Seul un petit bâtiment vient rappeler la présence de l'Homme. Arrivés au petit débarcadère, une jetée en bois nous mène jusqu'à une plage parfaite, déserte.

Entre palétuviers et cocotiers, le cadre est splendide, accompagné par les pélicans posant tranquillement sur leurs piquets.

La guide francophone m'invite à venir découvrir l'île (on ne peut y aller qu'accompagné d'un guide certifié). Nous sommes seulement quelques-uns à la suivre. Certains sont plus intéressés par la plage et la baignade que par la nature sauvage de l'île Contoy.

Nous suivons un court chemin dans la végétation de l'île vers l'autre côté de l'île, découvrant la faune et la flore. C'est aussi l'occasion d'en apprendre plus sur l'histoire du lieu. D'ailleurs, elle n'a jamais été habitée, car il n'y a pas d'eau douce sur isla Contoy. Ce qui explique aussi qu'il n'y ait pas de mammifères. En revanche, les oiseaux marins et iguanes sont là en force ! C'est clairement leur royaume.

Nous poursuivons vers une petite lagune entourée de palétuviers. La mangrove, si fondamentale aux écosystèmes tropicaux, est magnifique, grouillante de vie.

Pour terminer, nous atterrissons dans un petit musée présentant les espèces animales terrestres et maritimes locales ainsi que d'autres infos sur la réserve, avant de retourner sur la plage.

Après un bon moment de détente et de baignade, à observer les pélicans, les raies et même une tortue, nous allons manger un très bon repas sous des palapas installés non loin de là.

Déjà, il est temps de repartir vers Cancún, après 2 / 3 heures passées sur ce petit paradis.

Après avoir vu que voir et que faire à Isla Contoy, place aux infos pratiques pour organiser votre voyage et nos bonnes adresses !

Quelle excursion pour visiter Isla contoy depuis Cancún ?

Comme évoqué dans mon récit, la visite de l'isla contoy n'est possible qu'en excursion organisée. Le nombre de visiteurs est strictement limité (100 par demi-journée) et tous les visiteurs sont obligatoirement accompagnés d'un guide certifié.

C'est strict, mais, à mon sens, c'est indispensable pour préserver cette réserve naturelle. Ce sont des espaces très sensibles, alors il est très important de les protéger au maximum.

Aussi, pour visiter isla contoy, le choix de l'agence qui vous emmène en excursion est très important.

Je vous recommande Exciting travel holidays.

Déjà parce qu'il y a des guides francophones, ce qui est top pour vraiment bien tout comprendre. Ensuite, parce que le service était parfait, les guides accueillants, à l'écoute, bienveillants et érudits sur la mer et l'île.

Enfin, parce qu'ils respectent scrupuleusement les règles de sécurité et de protection de la réserve naturelle, comme la protection des coraux, l'interdiction de la crème solaire, des plastiques sur l'isla contoy etc.

Bref, c'est une valeur sûre pour une expérience parfaite à isla contoy et isla mujeres plus une séance de snorkeling si les conditions de mer sont bonnes.

Le tarif est assez élevé, mais c'est sensiblement le même pour toutes les compagnies qui proposent des excursions à l'isla contoy et isla mujeres depuis Cancún. La différence se fait donc sur le confort et l'accueil.

réserver une excursion à isla contoy et isla mujeres depuis Cancún

Visiter isla Contoy et isla Mujeres : guide pratique 2026

Comment se rendre à isla contoy ?

Pas le choix, vous devrez y aller obligatoirement en bateau via une excursion organisée. Seule une poignée d'agences sont autorisées et les places sont limitées !

Excursion à isla Contoy depuis isla Mujeres ?

À ma connaissance, il n'y a pas d'excursion allant à isla Contoy depuis isla Mujeres. Elles passent toutes par Cancún, mais vous pouvez également être pris en charge depuis d'autres lieux de la Riviera Maya si vous n'êtes pas à Cancún.

Excursion à Isla Contoy sans passer par isla Mujeres ?

La question est légitime, on pourrait être tenté d'aller à Isla Contoy, mais pas à Isla Mujeres. Après tout, ce sont des lieux très différents. Mais toutes les expéditions doivent passer par Isla Mujeres. La raison est simple : on ne peut pas rester plus de 2h30 à isla Contoy et l'arrêt à isla Mujeres permet de couper le trajet en bateau qui dure au total 1h30.

Tarif d'une excursion vers l'isla contoy et isla mujeres en 2026

Environ 170 € par personne

Durée la visite à isla Contoy et isla mujeres

Environ 10h

réserver une excursion à isla contoy et isla mujeres depuis Cancún

Où dormir à Cancún en 2026 ?

Si vous souhaitez partir en excursion à isla contoy, il vous faudra très probablement dormir à Cancún.

Deux possibilités, soit dans la zone hôtelière, très vaste, bordée de grand complexe type all inclusive souvent tournée vers la fête et le farniente. Ou dans le centre-ville, un peu plus éloigné de la mer, mais proche du port, des terminaux de transport et d'une vie plus « locale ». Tout dépend de vos goûts et du type d'expérience que vous recherchez.

Hotels au centre-ville de Cancún

Hotel Quetzal – catégorie moyen/supérieur

Un des meilleurs hôtels du centre de Cancún, sans être un gros complexe impersonnel. La déco est étonnante, moi j'adore ! Mais le vrai plus, c'est la qualité de l'accueil, la belle piscine et l'emplacement idéal.

---

réserver un séjour à l'hôtel Quetzal

B&B Pecari – catégorie moyen/économique

Un très bel hôtel avec piscine en plein centre de Cancún, proche des commerces et transports. Au calme, dans une ambiance détendue, un magnifique rapport qualité prix.

---

réserver un séjour au Pecari

Najanro Hostel – catégorie économique

Je vous mets au défi de trouver un hostel aussi accueillant offrant une chambre double à ce prix là ! Ambiance internationale et cuisine partagée, idéal pour faire de belles rencontres.

---

réserver un séjour à l'hostel Naranjo

Hotels dans la zone hôtelière de Cancún

Soyez prévenu, les tarifs sont très élevés pour loger dans cette zone. Si vous recherchez un logement économique ou même moyenne gamme, allez plutôt vers le centre de Cancún.

Nizuc hôtel & spa – très haut de gamme

Sans aucun doute le meilleur hôtel de Cancún, idéalement placé en front de mer sur la pointe de Nizuc, un espace relativement protégé entre lagune et mer. Les infrastructures ne sont pas démesurées, contrairement à la plupart des complexes de la zone hôtelière, bien intégrés dans son environnement. Les bâtiments et les services sont tout simplement exceptionnels, donnant un tout autre visage à Cancún.

---

réserver un séjour au Nizuc hôtel & spa

Wyndham alltra Cancún – haut de gamme – famille

Un des rares hôtels de la zone hôtelière adaptés aux familles. De type all inclusive, tout est prévu pour un séjour grand confort en bord de mer avec des services haut de gamme.

réserver un séjour au Wyndham alltra Cancún

Temptation Cancun resort – haut de gamme – fête

L'hôtel parfait pour faire la fête, que ce soit pendant le springbreak ou toute l'année. Une ambiance « on se lache », avec un set de DJ près de la piscine et des nuits endiablées, sans renier sur le confort et des moments de détente au spa.

réserver un séjour au Temptation resort Cancún

Vous préparer un voyage au Mexique ? Retrouvez nos autres articles sur le Yucatan

Nos itinéraires pour découvrir le Yucatan de 1 à 3 semaines
Visiter Tulum et ses environs
Que faire à Bacalar ? Notre guide
Visiter Cozumel

Cet article contient des liens affiliés vers des hôtels, activités ou autres prestations touristiques. Nous les avons sélectionnés avec soin pour leur pertinence. En passant par ces liens, nous toucherons une commission, ce qui permet de soutenir notre travail (sans que cela coûte plus cher pour vous). Nous vous remercions par avance.