



Où observer des animaux sauvages en France ?

Observer les animaux fait partie de mes plaisirs en voyage. Et la bonne nouvelle, c'est qu'il n'y a pas besoin d'aller à l'autre bout du monde pour en voir. Même en France, de nombreuses espèces nous font l'honneur de pointer leurs museaux ou leurs becs pour des moments de pur émerveillement. Pour vous aider à vivre ces jolis moments, retrouvez ici mes idées de destinations où il est facile d'observer certaines espèces.

Cet article est la retranscription d'un épisode du podcast « Les coulisses du voyage ». Vous pouvez donc accéder à ce contenu sous format audio en activant tout simplement le player ci-dessous.

[Abonnez-vous au podcast sur votre appli préférée !](#)

Où observer des phoques et veaux marins en France ?

Beaucoup de personnes sont surpris d'apprendre que l'on peut observer des phoques en France. Ces animaux longtemps menacés et chassés bénéficient depuis les années 70 de mesures de protection. Celles-ci ont permis à la population de phoques d'augmenter et à des colonies de s'installer durablement sur les côtes françaises. Le veau marin que l'on confond souvent avec le phoque gris se plaît aussi très bien. Une sortie nature accompagnée d'un guide vous permettra d'apprendre à les distinguer et à comprendre leurs comportements.

Informations pratiques pour observer les phoques en France

Où : Dans la Somme (Pointe du Hourdel, Baie de Somme et Baie d'Authie) ou sur la [côte d'Opale](#) au niveau de la plage de Berck. On peut également observer des phoques dans [le parc marin de la mer d'Iroise en Bretagne](#) à l'occasion d'une sortie en mer.

Quand : Toute l'année – Prenez compte des horaires des marées. A marée basse, les phoques se reposent sur les bancs de sable. A marée haute, ils sont plutôt dans l'eau. C'est le moment de les voir dans les ports comme à Saint Valéry sur Somme mais aussi lors d'une balade en kayak.

Comment : A la pointe du Hourdel et à Berck, il est possible d'observer les phoques seuls. Prenez toutefois des jumelles pour mieux les contempler. Dans d'autres sites, notamment dans la baie, il est recommandé d'être accompagné d'un guide.

Mon conseil : Ne tentez pas d'approcher les phoques. En les effrayant vous risquez de provoquer l'abandon des petits par leur mère.

Ressources : [Notre guide complet pour observer les phoques en baie de Somme](#)

Où observer des cerfs en France ?

Avec ses bois immenses et son port altier, le cerf élaphe est le plus grand cervidé d'Europe avec une hauteur au garrot pouvant aller jusqu'à 1m50. Il habite principalement les forêts mais s'approprie de plus en plus les zones montagneuses. Fait étonnant, ses bois sont caduques et doivent repousser chaque année afin que les mâles soient prêts à la période de reproduction.

Si le cerf ne se manifeste pas, tentez votre chance et essayez de voir des chevreuils. Ils sont plus faciles à observer surtout au moment du coucher du soleil où ils ont tendance à sortir en lisière de forêt pour aller dans les champs.

Informations pratiques pour observer les cerfs en France

Où : Les régions avec une plus forte population de cerfs sont la Bourgogne, la Sologne, l'Alsace, la Nouvelle Aquitaine, l'Occitanie et la région Sud dans les zones forestières. Le cerf s'approprie aussi désormais des zones montagneuses. En Belgique, la forêt ardennaise comme celle de Saint Hubert est propice à son observation.

Quand : La période du brame entre la mi-septembre et la mi-octobre est idéale. Les cerfs sortent davantage dans les zones découvertes. On peut mieux les voir et entendre le brame.

Comment : Mieux vaut être accompagné d'un guide pour maximiser ces chances d'autant plus lors du brame (les cerfs ont des places de brame précises). A Chambord, il existe des miradors spécifiques pour observer les cerfs et les biches. Ce sont des lieux d'observations parfaits si vous n'êtes pas avec un guide.

Mon conseil : Restez discrets et silencieux. Les cerfs ont l'ouïe fine et peuvent vite détaler.

Ressources : [Notre expérience du brame du cerf en Belgique](#)

Tous mes conseils pour observer de manière éthique les animaux

Où observer des dauphins en France ?

Autre bonne nouvelle, en France aussi et même en France métropolitaine, il est possible d'observer l'un des animaux les plus populaires dans le cœur des petits et des grands, à savoir le dauphin. On le retrouve à certains endroits précis des côtes, de la Méditerranée jusqu'à la Bretagne. Tentez votre chance de l'observer en partant naviguer avec un prestataire spécialisé de l'observation responsable de ces mammifères marins comme l'association Al Lark dans la baie de Saint Malo ou Archipel Excursion dans le Finistère ou bien encore [découverte du vivant](#) dans le Var. Le [sanctuaire Pelagos](#) situé dans l'espace maritime autour de la Corse entre la France, l'Italie et Monaco est une initiative pour favoriser la préservation des mammifères marins. Les acteurs du sanctuaire évaluent les répercussions de l'observation des cétacés et ont mis en place des outils et une charte des bonnes pratiques en la matière. Une initiative à aller regarder de plus près quand on veut trouver des prestataires engagés.

Informations pratiques pour observer les dauphins en France

Où : En Méditerranée (au départ de Sanary, Canet en Roussillon, Port Vendres), en Bretagne depuis le Conquet (parc marin de la mer d'Iroise), dans la baie du Mont Saint Michel depuis Saint

Malo. Différentes espèces de dauphins passent aussi par la côte basque mais je n'ai pas de précision sur les lieux. Dans les dom tom, il y a de nombreux spots que ce soit à la Réunion, la Martinique, la Guadeloupe

Quand : Entre mars et octobre, quand les conditions de sorties en mer sont bonne (mer calme) et la température clémente pour en profiter.

Comment : Sorties en mer avec des prestataires spécialisés comme Al Lark, Archipel excursion et découverte du vivant pour la métropole.

Mon conseil : Si vous avez tendance à avoir le mal de mer, [lisez mes conseils](#) à ce sujet, cela pourrait vous aider à mieux profiter de votre balade en mer

Ressources : [Le récit de notre observation des dauphins en Bretagne](#)

Où observer les grues cendrées en France ?

Du haut de son 1m20, elle est élancé et très élégante avec sa queue en panache. La grue cendrée est un oiseau impressionnant et très reconnaissable grâce avec son gabarit et sa calotte rouge sur la tête. Durant sa migration annuelle, ces oiseaux peuvent traverser 2500 km. Une performance qui laisse sans voix. En France, du fait du réchauffement climatique, on peut les voir hiverner à certains endroits alors qu'elles préfèrent en général l'Europe méridionale ou l'Afrique du nord pour le faire. Quand elles se réunissent par millier, le spectacle est à couper le souffle.

Informations pratiques pour observer les grues cendrées en France

Où : Dans les Landes de Gascogne (Réserve Nationale d'Arjuzanx, Camp du Poteau à Captieux), En Champagne (lac du Der), En gironde (réserve naturelle des étangs de Cousseau)

Quand : Durant leurs haltes d'hivernages (entre mi-octobre et mi-mars selon les régions). A ces périodes, avant leur migration, elles se rassemblent en nombre sur certaines zones humides. Elles sont utilisées parfois comme des dortoirs. Les grues n'y reviennent alors qu'à la tombée de la nuit et y restent jusqu'à l'aube. Il faut donc privilégier ces horaires pour les voir.

Comment : Ces espaces sont souvent protégés et encadrés. Des sentiers ou sorties spécifiques sont proposés selon les endroits pour s'assurer de ne pas déranger les grues.

Mon conseil : Couvrez vous bien et n'oubliez pas vos jumelles.

Où observer les bouquetins en France ?

Il est incontestablement le roi de la montagne. Il en impose par sa prestance et sa force tranquille. Malgré ses cornes imposantes, il est plutôt pacifique et très sociables. Je veux parler du bouquetin. Grâce à des programmes de réintroduction, il n'est plus en danger d'extinction et s'épanouit bien dans les Alpes. Dans les Pyrénées, il y a un projet en cours mais pour l'instant il reste plutôt rare.

Informations pratiques pour observer les bouquetins en France

Où : Dans les Alpes de préférence dans des milieux ouverts (plus rare en forêt) et des sites escarpés avec des falaises orientées au sud. Le vercors et le parc de la vanoise sont de bons spots d'observation.

Quand : Il se déplace au gré des saisons et de l'accessibilité de la strate herbacée. Au printemps, il redescend alors qu'en été et en automne on peut le trouver au-delà de 2500 mètres

d'altitude. En hiver, il est présent à différentes altitudes. Pour voir des mâles et des femelles ensemble, préférez le temps des amours entre fin novembre et la mi-janvier.

Comment : Lors de randonnées, si on va sur ces terrains de prédilection et qu'on observe bien, il peut être très facile de voir des bouquetins. Ils ne sont pas aussi farouches que les chamois ce qui permet de les observer parfois de très près.

Mon conseil : Rester quand même à bonne distance

Ressources : [Sur les traces du bouquetin en hiver dans le Vercors.](#)

Où observer des chamois et des isards en France ?

Plus petit mais toujours élégant avec sa robe brune, noire et blanche, il peuple les montagnes françaises et porte un nom différent selon sa localisation. Dans les Alpes, on parle du Chamois alors que dans les Pyrénées, on utilisera le terme isards. Même s'ils se ressemblent beaucoup, il s'agit bel et bien de deux espèces différentes. Contrairement aux bouquetins, ils sont très farouches. Pour les observer, il faudra donc être bien discret. On peut reconnaître les mâles des femelles à la forme de leurs cornes. C'est très subtil donc soyez attentifs.

Informations pratiques pour observer les isards en France

Où : Réserve naturelle d'Orlu, parc national des Pyrénées. Plutôt au dessus de la zone arborée de montagne jusqu'à 2500 mètres.

Quand : N'est pas au même endroit en fonction des saisons. En été, il est plus haut en altitude et il est actif plutôt en début de journée. Dès que la chaleur est importante, il va se reposer à l'ombre. En hiver, il redescend sur les lieux d'estive, dans les prairies, là où la couche neigeuse est moins dense ou sur les crêtes venteuses. Le rut a lieu entre mi-novembre et début décembre.

Comment : Lors de randonnées, vous pouvez en apercevoir si vous avez de la chance et que vous êtes discrets.

Mon conseil : L'isard est très farouche, si vous faites du bruit ou trop de mouvement, il détalera très rapidement. Gardez vos distances, prenez des jumelles pour l'admirer de loin.

Ressources : [Sur les traces de l'Isard en Ariège](#)

Où observer des mouflons en France ?

On le confond parfois avec le bouquetin mais il est plus petit et ces cornes sont plus enroulés (en forme de spirale) que ce dernier. Au garrot, il mesure environ 70-80 cm. Les mâles et les femelles adultes se distinguent par la différence flagrante de taille de leurs cornes. Il a été introduit en France dans de nombreux espaces naturels.

Informations pratiques pour observer le mouflon en France

Où : En Corse (massif de Bavedda et de cintu), en isère (massif de Belledonne), les massifs du carroux et de l'espinouse (haut languedoc), parc national des Cévennes, domaine du Marquenterre (Somme)

Quand : Il est plus facile de les voir en automne quand la neige commence à tomber en altitude. A ce moment, les mouflons redescendent pour continuer à avoir accès à la nourriture. Pendant le rut, le mouflon est plus grégaire. Mâles et femelles se réunissent. Ils sont donc plus faciles à voir.

Pendant le rut, le mouflon est plus grégaire. Mâles et femelles se réunissent. Ils sont donc plus faciles à voir.

Comment : Avec un guide pour avoir plus de chance d'en voir. Renseignez vous auprès des bureaux de guides de montagne ou offices de tourisme pour connaître les sorties possibles.

Mon conseil : Le domaine du Marquenterre dispose d'affûts photos pour observer facilement les mouflons.

Où observer des marmottes en France ?

Marmotte qui prend le soleil

Ce sont les stars des enfants en montagne l'été. On peut la repérer facilement grâce à ses sifflements aigus. Il s'agit des marmottes qui vivent entre 1000 et 3000 mètres d'altitude. Elles aiment les territoires dégagés (prairies) de préférence bien ensoleillés. Elles profitent des entassements de rochers pour installer leur terrier dont l'entrée est facilement repérable. C'est d'ailleurs au sommet de ces rochers qu'on peut les voir faire le guet et prévenir leurs copines de l'arrivée des randonneurs curieux.

Informations pratiques pour observer les marmottes en France

Où : Dans les Alpes (Ecrins, Mercantour, Vercors, Col de la Vanoise, sentier des marmottes d'Eygliers dans le Queyras, Lac du Lauzanier dans la vallée de l'Ubaye, lac de Roy ...) dans le Juras, les Pyrénées (refuge de Basellance, réserve d'Orlu), les Vosges, le massif central (Puy du Sancy) et le Jura.

Quand : En été ! L'hiver elles hibernent.

Comment : En randonnant dans les prairies en altitude l'été. Pour vous aiguiller, demander conseil aux offices de tourisme.

Mon conseil : Ne les nourrissez pas, cela est néfaste à leur santé et nuit à leur état sauvage. Elles ont largement de quoi se nourrir dans la nature.

Ressources : [Notre expérience aux sentiers des marmottes dans le Queyras.](#)

Où observer des flamands roses en France ?

C'est un de mes oiseaux préférés. Avec ses longues gambettes et son rose tendre, impossible de ne pas succomber au charme des flamands roses. J'aime leur air élégant et drôle à la fois. La couleur de leur plumage varie légèrement en fonction des saisons. Cette pigmentation est dû à leur régime alimentaire à base d'algues et de crustacés. Leur imposant bec à la forme si caractéristique est un puissant outil de filtration de l'eau et de la vase. Grâce à un système de lamelles, leurs proies sont prises au piège.

Informations pratiques pour observer les flamands roses en France

Où : Camargue (parc ornithologique du pont du Grau, étang de Vaccarès, salins Aigues mortes, lagunes ...)

Quand : Toute l'année au parc ornithologique. De novembre à décembre, c'est la saison des amours, une période intéressante pour observer d'autres comportements et le plumage plus intense des flamands.

Comment : Visite libre au parc ornithologique du pont du Grau (sentiers faciles et proximité avec les flamands), observation libre dans les zones humides de Camargue (besoin de jumelles),

observation guidée

Mon conseil : En dehors du parc ornithologique, gardez bien vos distances pour ne pas déranger les oiseaux. Les flamands peuvent abandonner leurs nids ou leurs petits quand on les dérange et les conséquences s'accroissent depuis quelques années. Prenez des jumelles pour les observer parfaitement sans trop vous approcher.

Ressources : [Récit de notre séjour en Camargue](#)

Où observer des macareux en France ?

Le macareux est un des oiseaux qui attire le plus de sympathie avec son air de clown triste. Son bec coloré et son regard si expressif donne envie de l'observer en situation réelle. C'est possible de le faire dans la réserve ornithologique des 7 îles en Bretagne qui accueille la seule colonie de cette espèce en France. On compte seulement 180 couples qui font l'objet d'une protection accrue. Ces îles abritent aussi une immense colonie de fous de Bassan (environ 20 000 individus). Des sorties en bateau au départ de Perros Guirec permettent d'approcher les côtes en bateau. Il est interdit de débarquer sur les îles (à part l'île au moine). Elles forment une réserve naturelle réglementée.

Informations pratiques pour observer les macareux en France

Où : Réserve ornithologique des 7 îles en Bretagne

Quand : Entre mars et Juillet (pour le macareux moine). A partir de mi-juillet, les macareux, pingouins et guillemots migrent.

Comment : Sorties en bateau pour s'approcher du littoral et observer les oiseaux

Mon conseil : Prenez vos jumelles pour profiter de l'instant.

Ressources : LPO et site réserve naturelle des 7 îles.

Impossible de parler de tous les oiseaux possibles à observer en France tant ils sont nombreux. Cigognes, vautour, gorge bleue, il y a vraiment des oiseaux merveilleux à découvrir. Pour connaître les principaux spots d'observation d'oiseaux en France je vous recommande de consulter [cette carte en ligne](#).

Où observer la loutre en France ?

Crédit photo : Samuel Jouon

La loutre est animal gracieux qui a bien failli disparaître à cause d'une chasse intensive. Heureusement grâce à l'arrêt de sa traque et la restauration de son habitat, la loutre a pu revenir s'établir dans des rivières sauvages. Cependant, sachez qu'elle est extrêmement difficile à voir car elle n'a pas oublié le passé et le danger que peut représenter l'homme. De plus, c'est un animal qui a des habitudes plutôt nocturnes. Même si vous ne pouvez pas la voir, il est intéressant de s'intéresser à son environnement, ses habitudes et sa biologie auprès d'un guide. Avec un peu de chance, vous verrez peut être des traces de son passage. Il paraît que ses excréments ont une odeur bien particulière.

Informations pratiques pour observer la loutre en France

Où : Vallée du Léguer en Bretagne

Quand : Plutôt en hiver et au printemps quand la végétation est moins dense et que les loutres ressortent pour manger abondamment. Elles sortent plutôt en fin de journée et la nuit.

Comment : Faites vous accompagner d'un guide local. C'est un animal très dur à voir.

Mon conseil : N'espérez pas trop voir la loutre à moins de faire des tentatives répétées et de partir avec un guide expérimenté. L'animal est très farouche. En revanche, vous pourrez surement voir des traces de son passage (empreintes, fécès ...)

Ressources : [Sur les traces de la loutre dans la vallée du Léguer](#)

J'aurai pu vous parler également des loups, lynx et ours qui habitent aussi dans nos montagnes. Cependant, ils sont rares et difficiles à voir. Même les guides naturalistes ont besoin d'années de recherche pour avoir la chance de les observer.

Sachez également qu'il y a la possibilité de voir des bisons d'Europe et des chevaux de Prewalski en Lozère. Ces deux animaux font partie de projets de préservation car leur espèce est menacée d'extinction. On peut les découvrir dans des réserves où ils vivent en semi-liberté. Des scientifiques sont impliqués dans ces projets pour les étudier et participer à la sauvegarde des espèces. Je n'ai pas pu visiter ces deux réserves pour l'instant. Je vous ferai un retour plus complet quand ça sera le cas.

L'idée de cet article était de vous donner des idées d'observation accessibles pour vous donner l'envie de vous intéresser davantage à notre faune locale.

J'espère que le pari est réussi.

Si tu en veux plus, retrouve [notre série de vidéo sur l'observation animalière sur notre chaîne youtube](#) .

Cliquez sur l'image pour vous abonner au podcast

N'hésitez pas à me soumettre des sujets et me faire des retours en commentaires de cet article qui reprend les notes de l'épisode.

Et si le cœur vous en dit, mettez moi plein d'étoiles sur votre appli de podcast préférée pour faire connaître « les coulisses du voyage » !