



Slow tourisme en France : Notre guide pratique (principes, ressources et destinations)

Apparu vers l'an 2000, le terme slow tourisme est dérivé du mouvement Slow food. La slow food est une démarche qui va à l'encontre de la fast food. Elle vise à redéfinir notre manière de s'alimenter en prenant plus le temps de cuisiner, privilégier des producteurs locaux et le fait maison. Cette appellation a été reprise dans le domaine du tourisme. Elle s'oppose au tourisme de masse, au tourisme de consommation.

J'avais envie de vous parler de slow tourisme en France car c'est un terme de plus en plus utilisé. Cette tendance se développe d'autant plus depuis la crise du coronavirus qui réinterroge et contraint nos pratiques touristiques.

C'est intéressant d'avoir des mots pour décrire des pratiques ou courant spécifique du tourisme. Cependant ces termes peuvent vite devenir des mots valises où l'on met tout et n'importe quoi dedans. C'est pourquoi je voulais revenir sur les principes fondamentaux du slow tourisme.

Cet article est disponible sous format audio dans notre podcast « les coulisses du voyage ». Pour l'écouter, il suffit d'utiliser les deux players inséré dans cet article. Voici la première partie :

Les 5 principes du slow tourisme

En faisant quelques recherches, j'ai trouvé de nombreuses définitions du slow tourisme. Plutôt que d'en choisir une, j'ai préféré en extraire les principes qui reviennent le plus souvent.

Prendre son temps

Bien entendu, la question du temps est au cœur du slow tourisme, que ce en France ou n'importe où dans la monde, on la retrouve dans l'intitulé même. Cependant la perception du temps est propre à chacun(e). Si nous vivons tous le temps universel, il est vécu et appréhendé différemment par chaque individu. Quand certains trouveront suffisant d'avoir 2 jours pour visiter Paris, d'autres trouveront ça vraiment trop peu.

Je pense que dans le slow tourisme, la question du temps n'est pas seulement lié à la quantité de temps que l'on prend pour vivre telle activité mais aussi de sa qualité. J'aime l'idée de redonner le juste temps à ce que l'on fait, d'être pleinement là, de ne faire qu'une seule chose à la fois, de ne pas être sursollicitée. Bref de se déconnecter pour mieux se retrouver et se ressourcer.

Pour illustrer mon propos, je peux donner les exemples suivants :

Si on visite 1 jour une ville mais en visitant peu de lieux, en allant à la rencontre des gens, en prenant son temps sans essayer de tout visiter, oui on est dans une démarche de slow tourisme. A contrario, on peut rester 5 jours dans une ville mais courir de visites en visites sans s'arrêter auquel cas on ne sera pas dans une démarche de slow tourisme.

Le flou du slowtourisme est alors évident car on ne peut pas en dicter les contours en disant qu'il faut tant de temps pour faire ceci ou cela. Or parfois cela peut être une dérive. Ainsi en faisant des recherches, j'ai trouvé un site qui se revendiquait du slowtourisme uniquement l'auteur du blog prenait au moins 3 jours pour visiter une ville. Cela n'a aucun sens selon moi. Bien sûr, plus on passe du temps à un endroit, plus on peut prendre son temps. Mais on peut aussi passer ce temps à courir à droite et à gauche sans prendre le temps de rencontrer, comprendre, ressentir ce qui nous entoure.

Profiter de la nature

Le slow tourisme privilégie l'idée de déconnexion. Les espaces naturels sont donc spontanément des lieux privilégiés. Ils offrent plus facilement des moments où l'on peut se ressourcer, ralentir et se retrouver.

Être dans une démarche de découverte

Une autre notion qui revient fréquemment est celle de la découverte. Le slow tourisme s'attarde vraiment sur les savoirs être et la philosophie avec laquelle on aborde son voyage. On est loin de l'idée de « faire un pays » !

Privilégier les rencontres et les expériences

Qui dit découverte, dit également privilégier les rencontres et les expériences. Le slow tourisme s'attache particulièrement aux relations humaines, aux sensations et aux émotions. Elles sont au centre des expériences de slow tourisme. On ne consomme pas des activités, on les vit !

Savourer les produits locaux

Enfin, j'ai remarqué que le slow tourisme se teinte également d'épicurisme en s'attachant aux plaisirs de la table et à la dégustation des produits locaux. Je n'avais pas pensé à cette dimension mais ce n'est pas si étonnant quand on considère que le slow tourisme s'est inspiré du mouvement slow food.

Le slow tourisme en France, un état d'esprit !

Ces quelques principes montrent bien que le slow tourisme tient plus d'un état d'esprit. Ses contours ne peuvent pas être strictement balisés. D'ailleurs cet état d'esprit ne se décrète pas, il se construit aussi, on le développe au fur et à mesure de ces expériences. Il faut parfois lutter contre ces vieux réflexes. Car il faut le dire le slow tourisme est tout de même à contre courant de la civilisation frénétique dans laquelle on vit.

Si le slowtourisme plaît de plus en plus c'est d'ailleurs sûrement à cause de cette accélération perpétuelle de la société dans toutes les sphères de notre vie qui finit par être usante. Le slow tourisme est un donc une forme de tourisme qui vise à se ressourcer, se retrouver, s'éloigner de la pression et de la course. Pour autant, n'allez pas croire que le slow tourisme est synonyme d'inactivité et de lenteur. C'est plus subtil que cela.

Les avantages du slow tourisme

En observant de plus près les principes du slow tourisme, de nombreux avantages en ressortent spontanément.

- Lutter contre le stress
- Relâcher la pression
- Réapprendre à s'émerveiller
- Renouer avec ces sensations
- Se recentrer sur l'essentiel
- Vivre des moments forts
- Limiter son impact écologique

je mets cet avantage en dernier car ce n'est pas toujours la motivation première de ceux qui souhaitent expérimenter le slow tourisme mais c'est une conséquence vertueuse.

Quelques questions à se poser pour être dans une démarche de slow tourisme en France ou ailleurs dans le monde

Comme le slow tourisme est une démarche, une philosophie, je voulais vous proposer quelques questions que vous pouvez vous poser durant vos voyages. Elles vous permettront de prendre de la distance et de questionner votre rapport au slow tourisme.

Est-ce que j'ai l'impression de me mettre parfois la pression dans mes voyages ?

Si la réponse est oui, c'est important que vous identifiez pourquoi, qu'est ce qui empêche le lâcher prise.

Suis-je déçu(e) ou frustré(e) quand je n'ai pas visité ou fait tout ce qui était prévu ?

La rentabilité et la performance n'ont pas leur place dans le slow tourisme tout simplement car elles engendrent davantage de frustration que de plénitude.

Ai-je l'impression de vivre réellement l'instant présent ?

Vous arrive t'il de penser déjà à l'étape suivante de votre parcours, d'avoir l'esprit distrait, de penser davantage à l'organisation et moins au moment que vous êtes en train de vivre ? Ce n'est pas si facile de vivre l'instant présent. Le fait même de vous poser la question vous permettra peut être de vous reconnecter à ce moment T que vous vivez.

Dans quel environnement j'arrive à davantage déconnecter ?

Comme la déconnexion et le lâcher prise ne vont pas toujours de soi, vous pouvez vous aider en identifiant les situations, les environnements, les contextes qui vous aident à les atteindre plus facilement.

Quelles activités m'aident à ralentir naturellement et sereinement ?

Idem pour la question précédente mais en s'attachant aux activités plutôt qu'à l'environnement.

La deuxième partie de cet article est également disponible en version audio grâce au player suivant. Retrouvez là aussi sur toutes les plateformes d'écoute de podcasts en cherchant « les coulisses du voyage ».

7 conseils pratiques pour préparer son voyage en mode slow tourisme en France

Partir l'esprit tranquille

Avant de partir pour des vacances « slow travel », essayez de boucler ce qui risquerait de parasiter votre séjour. Cela peut être un dossier important au boulot, une tâche à faire à la maison. Si vous n'avez pas la possibilité de le réaliser avant votre départ, programmez sa réalisation dans votre planning du retour de manière à ce que cela sorte de votre tête, votre disque dur. Vous aurez ainsi l'esprit plus tranquille.

S'autoriser à être dans sa bulle

Pour vivre l'instant présent et bien profiter, on peut avoir besoin de se créer une petite bulle, un cocon rassurant. Pour cela je vous conseille de :

- Prévenir votre entourage (notamment le travail) que vous ne serez pas toujours disponible
- Couper les sollicitations extérieures (téléphone, notifications des réseaux sociaux ...) si besoin
- Bien vous équiper (vêtements confortables, encas etc.) pour ne pas être parasité par un inconfort à ce niveau là

Ne pas (trop) planifier et oublier les to do list !

Choisissez plutôt au jour le jour ce que vous allez faire pour être raccord avec votre état d'esprit du moment. Pas plus d'une activité ou visite par jour si jamais vous planifiez. Le reste c'est pour l'imprévu ! Moins on planifie, moins on se met d'objectifs et moins on risque d'être déçu. CQFD.

S'écouter et se faire confiance

Écoutez vous ! Vos envies, vos sensations, votre intuition et le hasard pourront vous guider sans problème pour vivre de jolis moments. Parfois, à trop suivre les itinéraires et programme des autres, on se perd !

Privilégier les mobilités douces et oublier la performance

La marche, le vélo et le train permettent de ralentir et de considérer que le déplacement fait partie du voyage. Ce sont des modes de transports qui facilitent le fait de prendre son temps. Cependant, je pense qu'il est tout à fait possible d'être dans une démarche de slowtourisme même si on se déplace en voiture. Tout dépend de l'usage que l'on en fait. Il est vrai qu'en voiture, les déplacements étant facile, on peut être tenté plus facilement de faire de multiples sauts de puces et d'enchaîner les visites.

Mais à pied ou à vélo, si on est dans une perspective de performance sportive, on ne sera pas non plus dans un mode slow.

Accepter l'ennui

Ou plutôt accepter que tout votre temps ne soit pas rempli. Les moments de flottements peuvent être désagréables quand on a pas l'habitude mais il faut plutôt les voir comme des opportunités de faire des rencontres ou d'être surpris.

Susciter les rencontres

Il y a de multiples manières de provoquer des rencontres et des échanges. Je ferai sûrement un article et un podcast spécifique sur cette question. Mais en attendant voici quelques pistes pour vous y aider :

- Pousser les portes des ateliers d'artistes et artisans, des producteurs locaux qui accueillent du public
- Poser vous dans un lieu public propice à la discussion (terrasse de café, marché, place centrale ...)
- Participer à des événements locaux
- Pratiquer une activité fédératrices (rando, vélo etc...). Quand on partage un point commun, c'est toujours plus facile d'engager la conversation.
- N'hésitez pas à demander de l'aide (votre chemin, de l'eau etc...) aux locaux. Vous serez surpris de la générosité des gens et des belles rencontres que cela peut provoquer.

Comment trouver des activités de slow tourisme en France ?

Utilisez les ressources classiques et faites le tri

Dans un premier temps, utilisez tout simplement les ressources que vous avez l'habitude de consulter quand vous organisez vos voyages. Cela peut être des guides de voyages, des blogs, les sites des offices de tourisme etc... Ensuite, avec les principes du slow tourisme que vous connaissez il sera plus facile de trier les propositions.

Restez au même endroit et rayonner

Pour vous aider à pratiquer le slow tourisme en France, j'aurai tendance à vous conseiller de séjourner à un même endroit et de rayonner autour pour vos découvertes plutôt que d'être en mode itinérant (surtout si vous êtes en voiture).

J'ai découvert un [jeu très sympa qui s'appelle « Drole d'Expé »](#) et qui permet de se lancer de petits défis dans un périmètre que l'on choisit. Le jeu est dans la démarche de slow tourisme puisque les défis sont ludiques et tournés autour de la découverte de la nature et de la culture. C'est un bon moyen pour voir un territoire réduit autrement et l'explorer à fond plutôt que de picorer à gauche et à droite.

Rester dans un périmètre réduit diminue le risque d'être sursollicité de propositions en tout genre et d'avoir le sentiment de ne pas réussir à tout faire.

Slow tourisme itinérant

La randonnée, le vélo et le [tourisme fluvial](#) sont des mobilités douces à privilégier. Il existe de nombreuses ressources sur internet pour trouver des itinéraires et des conseils pratiques.

Pour consulter les différentes grandes randonnées et les chemins de Stevenson, je vous recommande le site [Mon Gr.fr](#), pour les itinéraires à vélo, le site de [France Vélo tourisme](#) recense les véloroutes et itinéraires à vélo. Concernant le tourisme fluvial, vous pouvez consulter le site des [Voies navigables de France](#).

Dénicher des séjours « slow tourisme » clé en main en France

Si vous n'avez pas envie d'organiser par vous même vos escapades en mode slow tourisme en France, voici quelques idées de prestataires qui proposent de beaux week-ends ou séjours clés en main dans cette philosophie.

Box out of reach

Out of reach propose des séjours où la déconnexion est au cœur de l'expérience. Plusieurs box sont proposées en fonction de vos envies. Le catalogue des expériences et week-end est vraiment bien fourni. Les hébergements, lieux et activités sont propices pour tout oublier le temps d'une parenthèse ressourçante.

Natura box

Naturabox propose des coffrets cadeaux 100% écologiques et responsables en France comprenant des activités et hébergements engagés. Vous pouvez choisir parmi une dizaine de coffrets selon votre budget. On y trouve des éco-activités, des escapades cocooning en cabane perchée ou bien des instants de relaxations. Les emballages des coffrets sont fabriqués en matière recyclée et sont recyclables. Des versions électroniques sont aussi disponibles.

Slowbreak

Slowbreak un concept que j'adore : Des week-ends mystères en France et en train. Au delà du caractère insolite, j'aime beaucoup la démarche durable de leur proposition. En effet, du transport jusqu'à l'hébergement en passant par les activités, tous les prestataires sont engagés. Pour l'instant tous les départs se font de Paris pour des destinations à proximité de la capitale. Question budget, comptez en moyenne 195 €/personne pour un week-end comprenant les billets de trains, 2 nuits d'hébergements et les activités.

Globethik

Globethik propose la création de circuits en train sur mesure en France et en Europe. Une fois sur place, les hébergements et activités sont choisies selon leur critères éthiques et de respect pour l'environnement. Tout est personnalisable pour coller au plus près de vos attentes.

8 destinations en France qui développent particulièrement le slow tourisme

Je termine cet article avec 8 exemples de destinations en France qui ont mis en place des sites ou démarches spécifiques autour du slow tourisme. Je vous invite donc à découvrir leurs propositions.

Des destinations avec des sites 100% slow tourisme

Certaines destinations françaises ont fait le choix de dédié des sites internet dédié spécifiquement au slow tourisme. On y retrouve uniquement des activités et prestataires qui s'ancre dans cette philosophie.

- **Terra Gers**, le gers en mode slow tourisme. Le département possède aussi 4 cittaslow à la démarche originale
- La région Centre Val de Loire et son **site En roue libre** qui met l'accent particulièrement sur le cyclotourisme (mais pas seulement)
- Les **slowlydays en Mayenne** avec leurs idées d'escapades près de Paris

Bienvenue à Laval et son château

Des destinations qui proposent un tourisme plus lent en France

D'autres destinations sans nécessairement avoir dédié des sites internet distincts ont à cœur de favoriser un tourisme plus durable et guident les voyageurs dans ce sens.

C'est le cas de la **Loire Atlantique** qui mise aussi sur la valorisation d'autres sites touristiques (au delà du littoral) avec des propositions d'escapades plus en accord avec le slow tourisme. Le cyclotourisme et les

activités autour de la navigation douce font partie de ce qui est proposé.

Notre guide pour découvrir la Loire Atlantique

La Sarthe également envie à se la couler douce avec notamment ses propositions de tourisme fluvial ou de **tourisme vert (bien plus funky que cela n'y paraît)**

Randonnée avec un âne dans la Sarthe

Enfin les **vallées du Lot et de la Dordogne** proposent sur plusieurs pages des déplacements, hébergements, visites etc. en mode slow tourisme. De belles idées pour prolonger son séjour et prendre son temps.

Le slow tourisme Lab dans l'Aube

En faisant des recherches, je suis également tombé sur cette initiative du comité départemental touristique de l'Aube : **le slow tourisme lab**.

Il s'agit d'un incubateur de start up et de projets innovants dans le domaine du slow tourisme et la valorisation du tourisme rural. Ce laboratoire permet d'accompagner, de donner des ressources à de nouveaux acteurs. Je vous invite à aller découvrir les porteurs de projets. J'y ai découvert de belles initiatives.

Renaître ici en Auvergne Rhône Alpes

Et pour finir, je voulais vous parler du **podcast de la région Auvergne Rhône alpes qui s'intitule « Renaître ici »**. Chaque épisode est dédié à une expérience à vivre dans cette région, au plus proche de la nature et des hommes. Arpenter la via Rhona en vélo ou faire du canoé sur le fleuve, rencontrer les vigneron du beaujolais, contempler les couleurs du parc régional des Baronnies sont autant d'instant à vivre en mode slow. De très belles immersions sonores et une manière originale de découvrir le territoire.

J'espère que cet article (décliné en 2 épisodes de podcasts) sur le slow tourisme en France (mais valable partout dans le monde au final) vous seront très utiles pour vivre autrement vos prochaines escapades.

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 » !