



Vacances à la mer en France : 20 conseils pour voyager durable

Chaque année, une majorité préfère les vacances à la mer en France durant l'été. Farniente, baignade et barbecues à rallonge ponctuent la saison. L'afflux de visiteurs sur le littoral, les pollutions engendrées ne sont pas sans conséquence pour l'environnement et l'équilibre de certaines endroits. Heureusement, il existe de nombreuses manières de voyager à la mer et de nombreuses initiatives pour réduire son impact et profiter de la mer durablement.

Dans ce podcast (et l'article qui l'accompagne) de nombreuses ressources pour vous aider à organiser des vacances à la mer en été les plus durables possibles que ce soit en solo, entre amis ou en famille.

Belle écoute ou bonne lecture !

« Les coulisses du voyage », le podcast pour voyager avec sens et bon sens

Tous les 15 jours, je vous propose un nouveau format pour répondre à toutes les questions pratiques que vous vous posez sur le voyage. Dans cette épisode, vous trouverez plein de conseil pour bien choisir votre destination balnéaire, trouver des alternatives durables pour vos activités et vos hébergements.

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

Vacances à la mer en France : comment choisir une destination ou une station balnéaire écoresponsable ?

La première étape pour préparer des vacances à la mer l'été durables est de choisir de préférence une station ou destination qui développe une démarche allant dans ce sens. Pour faciliter ce choix, il existe différents labels ou outils qui peuvent être des repères et aides à la décision. Vous pouvez aussi dans un premier temps éviter également les lieux déjà sur-fréquentés.

Le label Pavillon bleu

Le pavillon bleu est un label créé par Teragir et décerné aux communes et ports de plaisance qui développent une approche touristique durable sur leur territoire. Concrètement, cela signifie que de nombreuses actions sont mises en place pour réduire les impacts touristiques (tri des déchets, actions de sensibilisation à l'environnement, projet pour préserver la faune et la flore...), assurer une bonne qualité environnementale tout particulièrement concernant l'eau. Dans les ports de plaisance cela se traduit par des actions évitant les rejets dans le milieu naturel, la récupération des eaux usées et des déchets spécifiques.

Si vous avez un iphone, vous pouvez télécharger l'application « Pavillon bleu 2019 » pour retrouver facilement l'ensemble des destinations bénéficiant de ce label.

[Retrouvez l'ensemble des communes et ports de plaisance bénéficiant du pavillon bleu.](#)

Les stations vertes

Le label station verte concerne les communes de moins de 10 000 habitants qui développent une offre touristique écoresponsable de proximité. Il est décerné par la fédération des stations vertes selon un cahier des charges comprenant 24 critères à respecter (écologie -aménagement du territoire – qualité et diversité des services – offre de loisir nature ...).

Ce label valorise aussi les spécificités locales de chaque territoire, une offre de loisir en lien avec le patrimoine environnant qu'il soit naturel ou culturel et les initiatives durables mises en place. Les stations qui se voient décernées ce label bénéficient d'accompagnement, de formation et d'évaluation des stations vertes pour les aider à s'améliorer et aller plus loin dans leur démarche.

[En savoir plus sur les stations vertes](#)

Plage saint michel

Les grands sites de France : Allier fréquentation touristique et préservation du patrimoine naturel

Le label Grands sites de France est un des labels intéressant pour regarder comment on peut allier fréquentation touristique et préservation du patrimoine. Mis en place par l'état, il concerne des sites classés avec un patrimoine naturel et/ou culturel particulièrement emblématique en France. Répartis sur l'ensemble de la France, on en compte une vingtaine déjà labellisé et tout autant en cours de labellisation. Plusieurs sites comme [la baie de Somme](#), les deux caps, le [cap Sizun et la pointe du Raz](#) ou le [Cap Fréhel](#) se situent sur des territoires littoraux.

Pour obtenir ce label, il faut mettre en place de nombreux aménagements et démarches qui répondent à une charte commune et un ensemble de valeurs de développement durable. Le territoire s'engage notamment à respecter « l'esprit des lieux », à favoriser une visite qui respecte la sensibilité du paysage. Le site met également en place des moyens de préservation dynamique qui inclut toutes les dimensions du territoire. Loin de mettre le paysage sous cloche, cette démarche favorise une approche globale en prenant en compte les interactions avec les habitants ou visiteurs. Les questions d'accueil et de partage sont aussi au centre de la démarche. Dans les grands sites de France, on privilégie une approche de slowtourisme, le lien social et l'émotion.

Par exemple, que ce soit dans la Baie de Somme ou les 2 caps, de nombreuses initiatives permettent de découvrir les lieux sans voiture, de prendre son temps et de s'imprégner des paysages.

[Découvrir ici la carte complète de tous les grands sites de France actuels et en devenir](#)

Les parcs naturels marins et aires protégées

Lors de vos vacances à la mer, vous pouvez aussi regarder si la zone où vous séjourner fait partie d'une aire protégée ou un parc naturel marin. Tous ses espaces sont soumis à des règles particulières pour répondre à des enjeux spécifiques. Il peut être très intéressant de se renseigner à toutes les actions mises en place pour protéger la faune et les biotopes marins. Dans certains parcs naturels marins, des sorties ou activités peuvent être proposées aux visiteurs ou habitants pour découvrir le patrimoine naturel et se sensibiliser à l'environnement.

[Retrouvez ici l'ensemble des parcs naturels marins en France](#)

Des hébergements écoresponsables pour vos vacances à la mer en France !

Une fois la station choisie, si vous souhaitez trouver un hébergement avec une démarche engagée et durable, [je vous conseille d'aller consulter l'article et le podcast dédié à ce sujet](#). Vous y trouverez de nombreux sites et outils pour faciliter la réservation de vos hébergements durables.

Cependant, je vais profiter de ce podcast, pour donner quelques précisions et ressources supplémentaires plus spécifique au littoral.

Des campings écoresponsables

Côté camping, le site de la Clef verte et celui de [Vacances vertes](#) que j'ai déjà mentionné comporte de nombreuses options en bord de mer. Vous pouvez aussi regarder sur le [site Camping France qui a une section camping écolo](#) ainsi que la démarche des campings Huttoptia.

Des hébergements au bord de l'eau

Le littoral regorge également d'hébergements insolites où vous aurez quasiment les pieds dans l'eau. Nous avons eu par exemple l'occasion de dormir dans [un hôtel face à un phare à la pointe Saint Mathieu en Bretagne](#), sur un bateau ou dans une pêcherie traditionnelle en Loire Atlantique ou même sur un bateau.

La vue depuis notre chambre à l'hostellerie de la pointe saint mathieu

D'ailleurs [Bathô](#) propose une belle initiative, son chantier de réemploi de bateaux permet de réaliser par la suite des hébergements insolites sur la terre ferme.

Autre proposition originale et intéressante, [celle des sentiers de la mer](#) qui met en relation des cyclistes ou randonneurs avec des plaisanciers. Les bateaux des plaisanciers servent d'hébergement à chaque étape du voyage itinérant des marcheurs ou cyclistes.

Enfin, le site [Rives de rêves](#) référence des hôtels, campings, hébergements insolites ... qui ont la particularité d'être au bord de l'eau.

Vacances à la mer en France : De nombreuses possibilités de mobilité douce

Tout comme [les vacances à la montagne](#), la question des transports est importante quand on souhaite réduire l'impact de son voyage. Je vous donne ici des informations spécifiques pour préférer l'itinérance douce en bord de mer.

Aller à la montagne en train, ici en Suisse !

La mer sans voiture c'est possible ?

De nombreux TER ainsi que des bus régionaux permettent de rejoindre de nombreuses stations balnéaires sans avoir recours à sa voiture. Pour savoir si la destination que vous avez choisi est accessible sans voiture, je vous conseille d'aller voir le site TER de la région concernée ou de regarder sur le site de la SNCF. Ensuite, vous pouvez également regarder les sites de cars ou bus régionaux pour voir si d'autres transports peuvent prendre le relai.

Les sites d'offices de tourisme peuvent s'avérer aussi bien utile pour trouver les informations spécifiques sur les transports notamment les navettes mises en place l'été.

La région Bretagne a développé le projet ambitieux « la Bretagne sans ma voiture ». En associant les différents acteurs des transports et du tourisme, la région peut désormais proposer de nombreuses idées de séjour en totale écomobilité.

Les grands sites de France dont je parlais un peu plus haut mettent aussi en place des actions pour laisser sa voiture au parking. En baie de Somme, entre l'accès en train et ensuite les nombreuses pistes cyclables, il est très facile d'organiser un séjour sans voiture.

Découvrir le littoral à pied – Du classique à l'atypique

La randonnée en itinérance ou à la journée est une belle manière de découvrir le littoral et ses spécificités. Voici quelques idées de randonnées des plus classiques aux plus originales

- Les traditionnelles GR (grandes randonnées) en bord de mer

Une grande partie du littoral notamment dans le nord et l'ouest est bordée par différents GR que l'on peut parcourir selon ses capacités. [Le site dédié aux sentiers de grandes randonnées en France](#) pourra vous donner toutes les informations pratiques pour organiser votre périple.

- Des randonnées gourmandes iodées

La mer au delà des ses paysages est aussi un immense garde manger. Des prestataires comme la mer monte dans le Golfe du Morbihan propose des sorties de pêche à pied et de ramassage d'algues mais aussi des ateliers pour apprendre à les cuisiner. Une manière originale de titiller ses papilles tout en découvrant la richesse de l'écosystème de l'estran. La mer monte fait partie des acteurs du parc naturel régional du golfe du morbihan qui font partie de la marque « valeurs parc ». Cette marque garantie le respect de nombreux critères écologiques et sociaux définit par les parcs naturels régionaux. C'est donc un indicateur intéressant de qualité et de sens.

- Des randonnées engagées

De nombreuses associations comme les [mains dans le sable](#), [Surfrider](#), [The SeaCleaners](#), [Hirondelle](#) propose de nombreuses sorties qui allient balade et ramassage des déchets sur les plages. Une belle manière de donner un peu de son temps pour préserver l'environnement tout en profitant d'un cadre agréable. Renseignez vous localement pour trouver des associations.

- Des randonnées de sciences participatives

Vous pouvez également profiter de vos balades sur la plage pour aider les scientifiques dans leurs différentes recherches en cours. Le site de sciences participatives [Biolit](#) liste de manière claire de nombreuses actions pour faire des observations et partager ses résultats. Vous pouvez choisir votre action en fonction du degré de difficulté ainsi que la zone d'observation. Chaque action est reliée à une fiche d'observation et une fiche pédagogique pour vous aider dans votre démarche.

Le site de [Plages vivantes](#) vous propose aussi d'aider à faire des observations sur les algues ou les oiseaux selon un protocole bien détaillé que l'on peut réaliser à l'occasion d'une balade sur le littoral de la manche ou de l'atlantique.

Découvrir le littoral à vélo

En France, nous avons la chance d'avoir un littoral bordé de grands itinéraires à vélo. Que ce soit la vélomaritime/Eurovélo 4 dans le Nord, [la voie 5 en Bretagne](#), la Vélodysée le long de la côte atlantique ou celui qui longe la méditerranée, les possibilités sont nombreuses.

Grâce à ces itinéraires, vous pouvez programmer facilement des vacances itinérantes à vélo en bord de mer ou partir vous balader à la journée.

[Voir la carte des itinéraires vélo en bord de mer en France](#)

Navigation douce en voilier

Bien entendu, il serait impensable d'évoquer la mobilité douce à la mer sans parler de navigation. Là encore certains modes de navigation sont plus écologiques que d'autres. Il est préférable de choisir un voilier ou un catamaran plutôt qu'un gros bateau à moteur pour vos sorties en mer.

Plusieurs sites de partage de bateau ont vu le jour comme [vogavecmoi](#). Ce site met en relation des propriétaires de bateau avec des équipiers potentiels pour naviguer ensemble. Une sorte de bateau stop ou de covoiturage pour bateau. Les propositions vont de la sortie à la journée jusqu'aux grandes traversées.

Si vous avez une expérience en navigation, vous pouvez également opter pour la location d'un bateau via un particulier. Et pour vous aider à trouver des lieux sympas de mouillage, pensez à télécharger l'application Navily.

Vous n'avez aucune expérience dans le nautisme ? Pas de panique, il vous reste encore l'option des bateaux sans permis. Si en plus, ils sont électriques ou fonctionnent à l'énergie solaire, c'est encore mieux ! Solar boat propose par exemple ce service sur la côte d'azur.

Ressources pour des comportements écoresponsables à la mer

Que ce soit à terre ou en mer, le littoral et les environnements marins sont fragiles et nécessitent que l'on respecte différentes règles de conduite pour les préserver au mieux. Localement, pensez à demander des informations sur les bonnes pratiques à respecter que ce soit pour la pêche à pied, la plaisance, les activités nautiques etc....

Sur le site de Pavillon bleu, une [charte du plaisancier](#) est consultable, cela donne déjà des idées.

La parc naturel régional du golfe du Morbihan a édité [un guide très complet sur les bonnes pratiques lors de ces activités en bord de mer](#) (pêche à pied, kayak, plaisance, plongée ...). Elles sont détaillées de manières claires pour chaque activité. Vous retrouverez aussi des conseils de sécurité.

Des pistes pour concevoir ses vacances à la mer en été autrement !

Les vacances à la mer rime souvent avec farniente mais il est tout à fait possible de les concevoir différemment ou d'allier découverte et repos. Voici quelques unes de mes pistes préférées.

Lire le littoral

Près du hâble d'Ault à Cayeux sur mer

Si vous nous suivez un petit peu, cette expression de lecture du paysage ne vous sera sûrement pas étrangères. Lire le paysage, en l'occurrence le littoral dans ce cas précis, c'est tout simplement dans un premier temps l'observer et ensuite comprendre et apprendre de ces différentes composantes. Sur quel type de plage je me trouve ? comment on été formées ces falaises ? De quelle manière l'érosion a sculpté le paysage ? Quelles sont les interactions entre l'environnement et les humains ? Trouve t'on ici une flore et une faune singulière ? Autant de questions que l'on peut se poser devant n'importe quel paysage. Même sans avoir toutes les réponses, on peut s'amuser à décortiquer tous les détails du littoral. En faisant ce petit exercice, nul doute que des questions émergeront et que vous verrez la plage où vous vous trouvez différemment.

Dans le hâble d'Ault en baie de Somme, j'ai pu faire cette expérience. Grâce à son elle, j'ai pu posé mon regard sur des détails et apprendre comment et pourquoi ce paysage est actuellement ainsi. En Algarve, au Portugal, j'ai pu faire une randonnée géologique. Grâce à un guide, j'ai pu aller au delà de la beauté extérieur du paysage pour en saisir d'autres nuances et me rendre compte que la richesse de ce territoire allait au delà de son apparence.

Pour trouver ce genre de sorties nature, cherchez du côté des guides naturalistes. Les offices de tourisme locaux peuvent vous aiguiller.

[Retrouvez ici le récit de ma découverte de la baie de Somme avec 3 guides atypiques](#)

Observation de la faune

Le littoral français en métropole et dans les dom tom est très propice à l'observation de la faune marine. Les milliers de kilomètres de côtes et les habitats attenants sont autant de refuges, de lieux de passages pour les animaux marins que ce soit les oiseaux, cétacés et poissons.

Où voir des dauphins en France ?

Nul besoin d'aller au bout de la planète pour espérer voir des dauphins. En France métropolitaine, c'est tout à fait possible.

La première région propice pour cette observation est la Bretagne. Vous pouvez partir à leur rencontre au départ de Saint Malo avec [l'association Al Lark](#) ou au départ du Conquet avec [Archipel Excursions dans le parc naturel de la mer d'Iroise](#). Ces deux prestataires sont reconnus pour leur sérieux et leur éthique.

Dans le bassin méditerranéen, c'est autour de Sanary, Canet en Roussillon et Port Vendres que l'on peut prendre un bateau pour des sorties en mer. Vous pouvez aussi tenter votre chance au pays basque. Pour ces régions, je n'ai pas de prestataires à recommander.

Enfin, dans les Dom Tom, que ce soit à la Guadeloupe, la Martinique ou la Réunion, il y a aussi de belles opportunités d'observation.

Soyez vigilant au respect des bonnes pratiques concernant l'observation des dauphins. Au moment de choisir votre prestataire, posez lui des questions, essayez de voir son positionnement à ce sujet. Évitez les offres qui vantent le fait de pouvoir nager avec les dauphins. Si c'est un argument de vente, cela veut souvent dire qu'ils tenteront au maximum de s'approcher des dauphins. Quand au delphinarium, je pense qu'ils sont à proscrire tout simplement. Les dauphins ne peuvent pas vivre de manière harmonieuse dans des espaces si réduits.

[Retrouvez le récit de notre observation des dauphins dans le parc naturel marin de la mer d'iroise](#)

Où voir des phoques en France ?

Le phoque est un des autres animaux étonnants que l'on ne s'attend pas nécessairement à voir en France.

Pourtant, il s'observe à différents endroits que ce soit dans le [parc naturel de la mer d'Iroise](#) ou sur le littoral Nord Ouest de la baie de Somme à la côte d'Opale. Nous les avons déjà observé dans les deux premiers lieux et nous allons aller à leur rencontre prochainement sur la côte d'Opale.

[En savoir plus sur l'observation des phoques en baie de Somme](#)

Où voir des oiseaux en France ?

Les côtes françaises sont des endroits privilégiés pour observer des oiseaux tout au long de l'année. De nombreux spots d'observation au niveau des estuaires ou dans les marais permettent aux curieux ou aux ornithologues plus chevronnés de les contempler.

Le parc du Marquenterre situé en baie de Somme fait partie des lieux aménagés idéaux quand on commence à s'intéresser à l'observation des oiseaux. Les sentiers balisés, les postes d'observation, le matériel à disposition ainsi que la présence de guides permettent aux néophytes de découvrir l'univers merveilleux des oiseaux.

Sur le site du parc du Marquenterre, vous pouvez trouver une carte très détaillée des différents spots d'observation des oiseaux en France. Cette carte distingue les endroits aménagés pour tout public (pictogramme jumelles) et les sites pour ceux les ornithologues amateurs qui ont leur matériel d'observation et ont déjà une pratique d'observation. On remarque assez nettement qu'il y a de nombreux spots tout le long du littoral.

Je remarque que nous commençons à connaître pas mal de ces lieux, que ce soit [la réserve de Grand Laviers](#) dans la Somme, le [cap Sizun](#), le [lac de Grand Lieu](#), le [parc ornithologique de Pont de Gau](#) en Camargue.

[Retrouvez la carte complète des spots d'observation d'oiseaux en France](#)

Pour découvrir davantage d'animaux marins, vous pouvez également faire des sorties nature sur le littoral pour en apprendre davantage sur les coquillages et les crustacés ou pratiquer la plongée.

24 activités insolites et durables à tester pendant vos vacances à la mer en été

Je termine cet article et podcast par une sélection d'activités insolites et durables que l'on peut tester durant ces vacances. Je les ai classé en deux catégories pour plus de lisibilité mais même en famille, on peut pratiquer certaines activités de la première sélection et vice versa. Tout dépendra de l'âge de vos enfants, de leurs capacités et envies.

Pour ceux qui veulent s'activer !

La mer ne manque pas d'activité sportive ou à sensations. Il y a bien entendu toutes les activités de navigation. J'ai choisi de vous parler uniquement des modalités de navigation douce comme le **kayak de mer**, les sorties en catamaran et en voilier et le dériveur. Pour les excursions en mer, si vous pouvez le faire au coucher de soleil avec un petit apéro en plus, c'est le top !

Ensuite, il y a bien sûr les activités dans l'eau. Outre la baignade, vous pouvez tester le longe côte qui consiste à faire de la randonnée dans l'eau (j'aimerais beaucoup tester car cela doit être à la fois agréable et sportif). L'aqua gym et l'aqua sport sont des variantes possibles. Le snorkeling et la plongée sont aussi des activités à essayer notamment là où il y a une belle visibilité comme en Méditerranée.

Toujours dans l'eau ou sur l'eau, il y a également de nombreux sports de glisse que ce soit le paddle, la planche à voile, le body board, le kite surf ou le surf. Vous pouvez aussi regarder le wave ski, une espèce de kayak pour surfer ainsi que le wakeboard, du ski nautique sans bateau pour être tracté ! Cela vous intrigue, allez voir des vidéos pour mieux comprendre de quoi il s'agit.

A propos des sports de glisse sachez qu'il existe une initiative intéressante à ce sujet. La Green session est un média qui fourmille d'informations pour pratiquer ces sports de la manière la plus écoresponsable qui soit. Vous y trouverez notamment des marques de matériels écoresponsables, des annuaires de surfs camps avec des démarches engagées selon les régions, des conseils pratiques et des interviews de riders inspirants.

En t'inscrivant à leur newsletter, tu peux recevoir gratuitement leur guide du top 14 des surfs camps en France.

[En savoir plus sur la Green session !](#)

Enfin, il y a les activités que l'on peut faire sur la plage comme l'équitation, le char à voile, le char à cerf volant.

Pour les familles (mais ce n'est pas interdit aux autres !)

De nombreuses activités sont également envisageable quand on voyage avec des enfants en bas âge.

Tout ce qui va tourner autour de la découverte du littoral et du monde marin sous forme ludique est déjà une première démarche. Pour cela, il y a la pêche à pied, les sorties nature (observation de la faune, découverte des Landes et forêts de bord de mer, ...), les chasses au trésor et le géocaching.

Séance de géocaching

La mer est un bon environnement pour sensibiliser vos enfants aux enjeux de la planète. Il y a de plus en plus d'activités de sensibilisation à l'environnement à destination des enfants. Vous trouverez facilement des propositions à l'office de tourisme.

Bien entendu, vous n'échapperez pas au traditionnel château de sable. Si vous vous voulez épater vos enfants, sachez qu'il existe des festival de châteaux de sable. Bon le risque par la suite c'est qu'ils vous demandent de faire pareil ! Idem pour le cerf volant, vous pouvez le pratiquer facilement et émerveillez vos enfants aux différents festivals de cerf volants comme celui de Berck sur mer.

Dans l'eau, à partir de 3/4 ans il est possible de faire du snorkeling grâce à une bouée transparente qui permet de voir sous l'eau. C'est un accessoire que j'ai testé avec Hélió et qui est super en attendant qu'il soit à l'aise avec un masque et un tuba.

J'espère que cet article et podcast vous aura plu, n'hésitez pas à rajouter vos idées et vos ressources en commentaires pour enrichir ce contenu.

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 connaitre « les coulisses du voyage » !