



L'EXPRESS

MONTAGNE-MER

Un été dans l'air du temps

Concilier vacances et écologie,
c'est possible, que ce soit
dans les Alpes, les Pyrénées,
le long de l'Atlantique ou
de la Méditerranée.
Voici comment.

NOUVEAUX DÉPARTS

Un été dans l'air du temps

Retour aux sources, écoresponsabilité, connexion avec la nature... Des valeurs de plus en plus prisées, à la mer comme à la montagne.

PAR RENAUD RICHEBÉ



Réinventer notre relation à l'environnement, une tendance qui s'accélère.

Peu importent les raisons – crise sanitaire, conflit ou dérèglement climatique –, depuis 2020, l'envie nous a pris de réinventer notre relation à l'environnement, naturel comme de travail. La tendance n'est pas récente, mais elle s'accélère. La fréquentation accrue en montagne ces trois derniers étés marque une réelle volonté de se reconnecter avec le vivant, de suivre un autre chemin. Dans une enquête d'avril 2022 de l'Association nationale des maires des stations de montagne (ANMSM), les sondés estiment qu'une station doit « protéger et faire de la

prévention pour ses espaces naturels, sa biodiversité [...] et mener des actions concrètes en faveur de l'environnement ». Eau, déchets, transports, rien n'y échappe, et manger local devient une exigence des vacanciers.

Le schéma est transposable et le littoral suit la même voie, depuis la méditerranéenne Grande-Motte jusqu'à l'atlantique Arcachon. Zones humides, forêts, chemins et fonds marins font l'objet d'attentions redoublées. Partout, les promoteurs du tourisme recherchent davantage d'authenticité et de contacts avec les acteurs locaux... Désormais on « yoga-randonne », on « rando-philosophe », on se charge

→ infos Une mobilité et des actions responsables

• [Gosavoie-montblanc.com](https://www.gosavoie-montblanc.com) est une plateforme qui permet de programmer, réserver et payer ses déplacements vers les stations, vallées et lacs de Savoie et de Haute-Savoie. L'outil ajuste chaque critère (type de transport, émission de CO₂, temps de transit, coût) pour faire remonter la solution la moins carbonée. L'initiative est aussi déclinée par neuf stations, dont Tignes, Val-Cenis, Les Saisies...

• En Isère, on trouve plus facilement son chemin en fonction de son moyen de transport sur [Itinisere.fr](https://www.itinisere.fr)

• Les actions concrètes suivies par les stations sur les enjeux socio-éco-environnementaux se trouvent sur le site [Demainsavoie-montblanc.com](https://www.demainsavoie-montblanc.com)

d'ions sous une cascade et on fait des câlins aux arbres. Bref, la mode consiste à donner du sens à son séjour. Slow tourisme et dépaysement à impact réduit : il y a comme une envie de décroissance dans l'air estival.

Les vacances loin de chez soi 100 % décarbonées sont-elles pour autant possibles ? Non, car le trajet demeure une source majeure de pollution. Selon Patrick Provost, président de l'Observatoire des stations de montagne à l'ANMSM, « la réduction de l'empreinte carbone doit passer par une amélioration notable, rapide et adéquate de l'offre de trains ; 15 % de ceux qui prennent la voiture seraient alors prêts à changer leurs habitudes ». A cet égard, l'initiative de Savoie Mont Blanc sur les transports (*voir ci-dessus*) représente une décision judicieuse pour agir en faveur de la « transition positive ».

Nos idées de séjours vous guideront vers ces chemins pavés d'actions concrètes en faveur de la réduction de l'empreinte carbone. Mais si l'on commençait déjà par une démarche « zéro déchet » ? *



Persol[®]



PO1935V

Symbiose

Sur les sentiers du zéro carbone

La tendance n'est pas de retourner à l'âge de pierre, mais de vivre la mer et la montagne de manière plus raisonnée.



G. DESCHAMPS/CRIL OCCITANIE

La côte Vermeille, un joyau entre ciel et mer.

Se reconnecter au vivant, s'immerger dans une bulle intemporelle, partager une passion : trois mantras pour un été idéal, comme le préconise Christelle Ferrière, la directrice adjointe de l'agence Savoie Mont-Blanc. « Les estivants ne recherchent pas seulement la nature, mais aussi la biodiversité. Ils veulent vivre des expériences sensorielles au grand air ; de la micro-aventure, entre refuges d'altitude ou cabanes dans les arbres ; emprunter les trains d'altitude ; naviguer en barque ; circuler à vélo électrique ; marcher avec des chevaux ou des ânes... Car la montagne réclame que l'on prenne son temps. Ce peut être aussi un trail participatif en faveur d'une cause noble, une campagne de restauration des sentiers, une opération de nettoyage des déchets, etc. »

De même, sur les littoraux, les activités se développent sans limites et s'imposent comme les meilleurs vecteurs d'une immersion dans la nature.

Quel que soit le lieu, sport pour tous, loisir ou simple contemplation s'accompagnent désormais d'un engagement écoresponsable. Et même si la prise de conscience paraît tardive, on l'espère inexorable. ✨ **DOMINIQUE MARIE**

La Provence drômoise confidentielle

Dans la Drôme, on se délecte des champs de lavande, des villages perchés et des rivières sauvages, une découverte décarbonée à réaliser sur un vélo allongé électrique Yuba. Dès 460 €/pers./4 jours/3 nuits/vélo et



D. MALACRIDA

Vélo électrique pour parcours valonnés.

matériel de bivouac à la ferme inclus. Départ près de la gare de Montélimar. Parcours sur mesure sur www.chemins.voyage

Et non loin... Dans les Baronnies provençales, des suggestions d'itinéraires sur Ladrometourisme.com

Aux sources du Buëch Lauréate du challenge des « Territoires insoupçonnés » qui récompense les séjours écoresponsables, la randonnée itinérante Retrouvance, guidée par un accompagnateur en montagne, plonge au cœur du Buëch, dans les Alpes de Haute-Provence. Nuits dans des maisons forestières rénovées et repas locaux pour limiter l'empreinte carbone. 710 € pers./6 jours/5 nuits, pension complète. Sources-du-buech.com

Et aussi... Retrouvance organise une itinérance sur cinq cabanes forestières rénovées dans le haut Verdon/parc du Mercantour, sur le même principe, avec un accès via le Train des Pignes. Verdoutourisme.com

Ethique, solidaire et intense Dans le Haut-Jura, Sophie Lepape a créé l'agence Ames Vagabondes pour partager sa passion de la montagne au travers de micro-aventures éthiques, solidaires et respectueuses des équilibres naturels. Accueil dans son gîte écoconçu. Amesvagabondes.com et Jura-tourism.com

Tout le massif du Jura sur Montagnes-du-jura.fr

Une rando-yoga en altitude A Pralognan-la-Vanoise, une professeure de yoga, thérapeute en ayurvéda, et une accompagnatrice en montagne proposent des randonnées de quatre jours sur des itinéraires reculés du parc national de la Vanoise, avec techniques de respiration, méditation et yoga. Pour un autre regard sur la montagne. D'une heure trente à sept heures de marche par jour. Dès 790 €/3 nuits en refuge. Pralognan.com et Caroline@poplifeandspirit.com



COMMUNIQUE

Le grand air de Val d'Isère

Séjourner à Val d'Isère en été, c'est (re)découvrir un authentique village de haute montagne et son environnement naturel d'exception. Un art de vivre unique entre patrimoine, sport et partage. Dès le mois de juin avec l'ouverture du Col de l'Iseran ou en juillet pour le lancement des activités, profitez du grand air et de l'accueil chaleureux des avalins.

Changement de décor

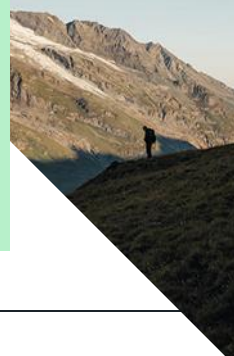
Passées les gorges de la Daille, se dévoile un village aux toits de lauze et pierres d'antan. Le décor est planté et appelle à la découverte de l'histoire du lieu. Chaque semaine des visites culturelles sont organisées. On y découvre le village de Val d'Isère et ses bâtisses du 17ème, le hameau préservé du Fornet ou la faune et la flore de haute altitude depuis le Col de l'Iseran (2770m). Côté histoire, on sillonne le sentier des 7 chapelles à pied ou à vélo, avec un guide ou en solo. La ferme familiale de l'Adroit reçoit les amateurs de fromage pour des visites de l'étable à la laiterie. L'été, le troupeau de 30 vaches laitières, principalement composé de magnifiques Brunnes des Alpes, parcourt les prés de Val d'Isère. On retrouve dans les saveurs brutes des fromages la diversité des fleurs locales imprégnée par les foins.

Retour au village

On tombe sous le charme de l'art de vivre local, des fêtes de village lorsque l'on se rend chez les avalins. Parmi leurs nombreuses adresses : au cœur du village la famille Chevallot sert d'épais chocolats chauds au lait de la ferme, sur l'avenue principale Adrien ouvre les grandes portes du convivial Garage. Plus loin la musique sonne l'apéritif au Salon des Fous et au Coin des Amis. En partant de la vallée du Manchet, on se rend à la ferme de l'Arsellaz où Marie Pierre prépare son incomparable omelette au beaufort et ses tartelettes aux myrtilles. Au hameau du Fornet, Christelle sert sa fameuse croziflette entre le GR5 et la Route des Grandes Alpes.

Premiers Souffles - 1^{er} et 2 juillet 2023

Pour débiter l'été 2023, Val d'Isère propose à ses visiteurs de prendre de la hauteur en venant profiter de plus de 25 activités proposées dans la carte multi sports « Val Pass ». Dans les parcs des sports, sur les sentiers, sur le Bike Park et au Centre Aquasportif : l'accès aux activités et/ou l'accompagnement par des professionnels sont offerts pendant 2 jours les 1er et 2 juillet à l'occasion de l'évènement Premiers Souffles. Premiers Souffles se poursuit tout au long de la semaine avec le Val Pass offert pour toute réservation d'hébergement en hôtel ou appartement auprès de la centrale Val d'Isère Réservation.



VANLIFE, LA VIE RÊVÉE DES ITINÉRANTS



BLACKSHEEP

La mode du van a été remise au goût du jour avec des véhicules à moteur électrique. Blacksheep a donc vu juste et ses modèles modernes et grand confort sont parfaits pour des séjours itinérants. Assimilés à des voitures et non des camping-cars, les vans peuvent stationner (presque) partout. Pour être sûr de ne pas enfreindre une législation (parcs nationaux par exemple), Blacksheep vous met en relation avec un réseau de particuliers qui acceptent d'accueillir le van moyennant un droit de séjour. 400 kilomètres/jour inclus. 38 agences, dont Lyon, Grenoble, Ajaccio, Bordeaux...

Blacksheep-van.com

► **La forêt version nipponne** En droite ligne de la tradition nipponne du *Shinrin-yoku*, le bain de forêt dans le massif du Haut-Giffre avec la praticienne et accompagnatrice en montagne Claire Philipczyk consiste en une marche lente pour ralentir le rythme cardiaque et s'éveiller à l'énergie et aux sensations (couleurs et sons) diffusés par les arbres. 25 €/demi-journée. Nature-quintessence.fr

Secrets du Haut-Languedoc Le parc naturel régional du Haut-Languedoc est à découvrir. Adeptes du « voyage lent », Serge propose des randonnées en étoile depuis le gîte écoresponsable du château de Colombières-sur-Orb, vers les gorges de Colombières et d'Héric, le

TRÉSORS NATURELS

La côte Vermeille, côté merveille

Dans ce territoire d'Occitanie épanoui entre mer et collines, chaque mètre parcouru éveille nos sens et justifie son nom.

Une dizaine de kilomètres sépare Collioure de Banyuls-sur-Mer en passant par Port-Vendres. Une succession de paysages y invite aux détours. A pied, il faut s'égarer vers le cap Béar pour son ambiance comme pour son étonnant village de bunkers. Au gré des reliefs côtiers, les plages de l'Huile, des Paulilles, du Sana... incitent au bain de mer et de soleil. Il convient aussi de grimper dans les collines au-dessus de Puig del Mas, de faire durer le plaisir de la marche à travers la réserve naturelle de Cerbère-Banyuls, puis de prolonger par les sentiers littoraux jusqu'à Cerbère (10 kilomètres de plus), qui ouvrent sur l'Espagne.

Terre de vignobles, donc d'œnotourisme, la côte Vermeille révèle l'autre visage de sa forte personnalité. Ici s'exercent les sens visuels et gustatifs, les premiers sans modération, les autres avec raison. Une première approche est proposée par les gîtes écologiques des 9 Caves, au cœur même du village de

Banyuls-sur-Mer. Dans ce lieu étonnant, on s'initie à l'agriculture biologique et on déguste ce vin doux si particulier de la région.

Tout au long de ce voyage, la mer s'offre au regard. Il reste à plonger dans la réserve marine de Cerbère-Banyuls. Là, Delphine et Julien, fondateurs de Plongée Bleue, y adaptent le rythme des immersions en fonction de l'affluence, exigence écologique et préservation des fonds marins obligent. ✱ R. R.

D'autres échappées à suivre sur
Tourisme-occitanie.com

→ **Info La Grande-Motte, commune couverte à 70 % d'espaces verts**, a créé un sentier « art et biodiversité ». Elle héberge aussi le Centre de soins des tortues marines. Plus largement, des communes du Pays Pyrénées Méditerranée sont engagées dans la démarche TACCT (Trajectoires d'adaptation au changement climatique des territoires).

sommet du Caroux et sa réserve de mouflons... Idéal en juin et septembre. Dès 650 €/pers./5 jours, 5 nuits, pension complète (prix indicatif, base 6 pers.).

Sergecinquin.fr

Les joyaux de la Bruche La vallée vosgienne de la Bruche est un lieu méconnu que les habitants sont prêts à vous faire découvrir, anecdotes et amour du territoire à l'appui. Plus de 100 sorties guidées valorisent l'environnement et le patrimoine, de l'observation des oiseaux au secret du « savoir-fer »

des mineurs. Programme sur Valleedelabruche.fr ✱ D. M. ET R. R. *Toutes les Vosges (et 10 randonnées en famille) sur* Massif-des-vosges.fr

→ **Info 1 mégot jeté pollue 500 litres d'eau!** L'association Mountain Riders organise des projets pédagogiques et des actions de ramassage des déchets pour sensibiliser aux enjeux éco-socio-environnementaux. Avec un objectif zéro déchet en 2030, en lien avec tous les grands acteurs de la montagne. Mountain-riders.org

MR MARVIS



Que vous vous prélassiez sur un balcon en savourant un café ou que vous vous prépariez pour une soirée, les Pantalons en Lin vous garantissent une élégance et un confort merveilleux. Notre tout nouveau pantalon est aéré, confortable et élégant. Fabriqués de manière responsable au Portugal à partir d'un mélange de lin belge et de coton bio. Maintenant dispo en 9 couleurs sophistiquées. Achetez maintenant sur mrmarvis.fr



Ecrin

Beaufortain, la montagne préservée

Adossé au massif du Mont-Blanc, ce massif incarne plus que jamais une destination respectueuse de son environnement.



Le site d'Arêches-Beaufort propose 500 kilomètres de sentiers.

Aux antipodes de certains importants voisins savoyards, les villages d'Arêches et de Beaufort, liés par un destin commun, ont maintenu leurs enfants à la maison et vivent ainsi à l'année. En témoigne une démographie qui n'a pas fléchi depuis un siècle : 2 000 habitants.

La commune, à vingt minutes de la gare TGV d'Albertville, s'étage du bourg historique de Beaufort jusqu'aux sites d'Arêches et du Planay. Epargnée par les errements architecturaux, la station s'est développée dans le style traditionnel avec de grosses maisons bardées de bois. La saison touristique s'étend bien au-delà du pic d'août, commerçants et hébergeurs se relayant en dehors de la période estivale pour garantir la continuité des activités. Sur place, VTT

à assistance électrique et navettes gratuites permettent aux vacanciers de séjourner sans voiture. Avec 500 kilomètres de sentiers, le potentiel d'Arêches-Beaufort en sports extérieurs offre aux amateurs un terrain de jeu propice à tous les défis, et aux amoureux du grand air, un eldorado de nature. Le massif est relié par ses sentiers à ceux du Mont Blanc, du Val d'Arly et de la Tarentaise. Cette situation dégage des points de vue exceptionnels sur les deux Savoie. L'alternance des ambiances – forêt, alpage, lac, falaise – plaît aux randonneurs, comme l'itinéraire vers la Roche Parstire depuis lequel le lac de Roselend et le mont Blanc s'alignent dans une sublime perspective. Photogénique aussi, la via ferrata du Roc du Vent qui surplombe ce même lac.

Plus exigeants, la majorité des itinéraires VTT se comparent aux pistes de ski rouges et noires, à quelques magnifiques exceptions près, comme cette boucle de Plan Villard et ses chemins en balcon. Enfin, les nombreux lacs, dont Roselend où l'on pêche, Saint Guérin pour une glisse en paddle, ou encore Gittaz complètent la carte postale beaufortaine.

Quant au patrimoine pastoral et gastronomique, il emprunte la descente logique de l'alpage vers l'assiette. Ce très court circuit sied au beaufort (AOP) comme au grataron, un lait cru entier comparé à un reblochon au chèvre. Avec leurs produits frais, les éleveurs adeptes d'agrotourisme contribuent largement au bonheur de l'estivage. Leurs fromages associés aux crozets, à la viande d'ici, au pormonier ou aux diots, inspirent les chefs locaux et font de la destination un « site remarquable du goût » depuis bientôt trente ans. ✨

PAUL SMAN

www.areches-beaufort.com

LE FROMAGE DE BEAUFORT DÉCARBONÉ!

La relocalisation du traitement du lactosérum a permis de réduire la production de gaz à effet de serre d'au moins 1 000 tonnes équivalent carbone grâce aux économies sur le transport. Une unité de méthanisation transforme sur place les déchets en biogaz pour créer de l'électricité, revendue au réseau EDF et réutilisée dans le fonctionnement de la coopérative. Par ailleurs, des machines à traire sont alimentées par de l'hydrogène tandis que six prototypes équipés de panneaux photovoltaïques viendront compléter le mix énergie de la production du beaufort cet été.

→ **Info En ligne** Sur Savoie-mont-blanc.com, plus de 1 000 activités en extérieur à réserver (plateforme Alentour) et des séjours actifs sur mesure pour les 18-30 ans (Montagne Mon Trip).

Volatiles

Réserve du Teich : des images à voler

Indissociable du bassin d'Arcachon, le site fête cinquante ans de tourisme ornithologique et de préservation de la faune à plumes.

Dix heures du matin. Il fait 5 °C mais grand soleil en ce mois d'avril. Une dizaine de drôles d'oiseaux, en tenue de camouflage et téléobjectif en bandoulière, font le pied de grue à l'entrée de la réserve ornithologique du Teich. Ouverture des portes... Les chasseurs d'images se hâtent sans bruit vers l'un des vingt observatoires qui bordent la lagune. De là, ces ornithologues amateurs ou avertis mitrailleront pacifiquement la centaine d'espèces régulièrement observées sur ce site écotouristique, lequel célèbre avec un an de retard son cinquantenaire.

La réserve municipale a été créée en 1972 sur d'anciens bassins de pisciculture creusés au XVIII^e siècle dans les marais du château du Teich. Dans sa première version, elle se voulait parc ornithologique, en grande partie sauvage et inaccessible, dont les vasières humides faisaient le bonheur des oiseaux du Bassin, tandis que le public se contentait de voir évoluer des volatiles dans des volières et des bassins grillagés. « En 2000, tous les oiseaux captifs ont été vendus », se souvient Didier Leveau, technicien de gestion du site. Cette fermeture du « zoo » coïncide avec l'ouverture d'une boucle pédestre de 6 kilomètres le long des lagunes et des canaux récurés, et avec l'avènement de la réserve actuelle sur 110 hectares.

Si le changement lexical symbolise bien le retour à la naturalité, « il ne faut pas oublier que cet espace a largement été anthropisé », souligne Didier Leveau, responsable de l'entretien des prairies et des roselières, qu'il faut défendre contre l'envahissant séneçon en arbre (ou faux cotonnier). Le spécialiste a aussi en charge le maniement des sept écluses – héritage de l'installation

piscicole – le long de la Leyre et du Bassin. Elles permettent de renouveler l'eau deux fois par jour au pic de la marée haute, une douzaine de jours par mois au plus fort des coefficients. Cette gestion hydraulique favorise le développement d'une nourriture abondante et maintient un niveau optimal pour les espèces limicoles qui pataugent dans la vase.

Il faut donc venir à marée haute, quand l'eau les chasse du Bassin, pour observer le vanneau huppé, la bécassine et une armée de chevaliers – aboyeur, arlequin, gambette, cul-blanc, guignette – réfugiés dans la réserve. Certains beaux migrateurs, comme la spectaculaire spatule blanche, la recherchée barge à queue noire, le flamboyant tadorne de Belon ou le courlis cendré à bec de colibri, ne sont que des hôtes saisonniers, de

passage. Ils s'en vont nicher plus au nord, parfois jusqu'en Islande. En été, muni de jumelles (en location sur place), on admire des échasses blanches à pattes rouges et d'élégantes avocettes, le seul oiseau à bec retroussé. Mais aussi des hérons, des aigrettes garzettes, haut perchés; des milans noirs, cormorans et gorgebleues chanteurs... Pour le martin-pêcheur, il faudra revenir en automne.

Depuis 1972, 327 espèces ont été observées – certaines une seule fois. Des comptages sont effectués trois fois par mois, puis publiés sur le site et affichés à l'entrée, avec les nouveaux arrivés et les oiseaux rares. La réserve n'a pas l'exclusivité de ces populations qui se promènent librement entre le domaine de Certes, l'île aux Oiseaux et le banc d'Arguin. Mais le Teich offre des conditions exceptionnelles pour les approcher en famille, sans être vu dans les affûts à fleur d'eau et les tours d'observation qui jalonnent cette promenade propre à donner des ailes. ✨

LÉA DELPONT

Tous les jours de 10 à 19 heures (20 heures en juillet-août). 9,80 €/adulte, 7,60 €/enfant dès 5 ans. Reserve-ornithologique-du-teich.com



Depuis 1972, 327 espèces ont été observées (ici des avocettes élégantes).

Voie lactée

Un regard braqué vers les étoiles

Sur un rocher, dans l'herbe ou dans un hamac, les nuits estivales ont été inventées pour admirer le ciel et s'éblouir de l'infini.



SDP

Une expérience magique !

Comment une banalité universelle – un ciel étoilé – devient-elle le signe d'une planète qui va de travers ? Le constat est simple : la pollution lumineuse nuit (le verbe est choisi) à l'observation de l'Univers. « La lumière est utilisée non pour éclairer, mais pour éblouir », regrette le géographe Nicolas Bourgeois (*voir ci-contre*). Simples amateurs ou astrophysiciens, tous victimes de cette dérive !

La création du label Rice (Réserve internationale de ciel étoilé) par l'International Dark Sky Association donne alors de quoi espérer. En 2013, la France inaugure son premier site officiel autour du pic du Midi de Bigorre, dont l'observatoire situé à 2 876 mètres d'altitude fonctionne depuis 1880. En 2016 vient le tour du parc national des Cévennes, puis en 2019 Alpes Azur Mercantour, et en 2021 le plateau de Millevaches.

Mais le ciel étoilé français ne se restreint pas à ces seuls territoires.

Queyras, Baronnies provençales, Ardèche, Alpes-de-Haute-Provence, etc., partout on lève les yeux vers l'infini.

Ailleurs, conscientes de la pollution lumineuse qu'elles génèrent, des agglomérations se mettent à baisser l'intensité de l'éclairage public. Peut mieux faire, estime Nicolas Bourgeois : « Il faut aussi éclairer là où c'est vraiment utile. Mais la solution la plus efficace depuis la crise énergétique de 2022 reste l'extinction pure et simple une partie de la nuit. » Radicale, certes, mais moins de lumière rend sa brillance à l'étoile et génère une économie financière substantielle, un cercle très vertueux.

Dormir à 3 000 mètres dans les étoiles Quatre heures de marche relie Saint-Véran à l'observatoire de Château-Renard. Après la visite des installations, on dîne, puis on observe les étoiles depuis la coupole. Courte nuit, lever trente minutes avant l'apparition du soleil pour voir naître le jour. Magique. 95 €/pers., de 4 à 8 participants.

Reservation. lequeyras.com

• Toutes les Hautes-Alpes sur Hautes-alpes.net

Les Hautes-Pyrénées aux portes du ciel Après une visite de l'élevage de chèvres angoras au village d'Aulon, direction le hameau de Lurgues. De là, une balade au crépuscule par un sentier balisé d'objets lumineux mène au site d'observation. Un conseil : venez avec un hamac. ✨ R. R.

Lesbellesnuits.fr (en construction).

• La Boutique des Pyrénées, idéale pour construire son séjour en Hautes-Pyrénées : 05 62 56 70 00 ou Tourismehautes-pyrenees.com

MODE D'EMPLOI

« Reprendre contact avec la nuit ! »

L'appel du géographe Nicolas Bourgeois.

Quel est le but du label Rice ?

Nicolas Bourgeois Protéger depuis le plancher des vaches un objet hors sol ! Le ciel est un nouveau type d'espace à protéger. Mieux, la nuit devient un milieu naturel. Saviez-vous qu'un tiers de la faune sur terre est nocturne ?

Quatre sites en France, c'est peu ?

Il existe chez nous de multiples endroits reconnus pour leur ciel étoilé, mais pas encore comme un milieu à protéger. Pour cette raison, un projet de fédération nationale a été lancé. En parallèle, il faut agir pour sensibiliser le public à la pollution lumineuse en la rapprochant de la pollution au sens large et en la plaçant sur le plan environnemental.

Comment transmettre la nécessité de sauvegarder le ciel étoilé ?

L'humain a une vraie sensibilité naturelle au beau et à l'émerveillement. Alors, au pic du Midi, je mets le public face à cette capacité qu'il a de s'éblouir devant les paysages pyrénéens sous les étoiles. Une façon pour chacun de reprendre contact avec la nuit, et par conséquent avec la nature. ✨

Directeur adjoint de la Régie du pic du Midi, Nicolas Bourgeois a contribué à la mise en place des objectifs de la Réserve internationale de ciel étoilé.

Lâcher-prise

Immersion littorale, évasion totale

Tous les bains ne sont pas forcément de mer. De nature ou de culture, ils ouvrent alors une infinité de perspectives.



OT SEIGNOSSE

Rien de tel qu'un bain de nature au milieu des pins de la forêt de Seignosse.

Un bain de forêt à Seignosse Les arbres auraient un pouvoir et, pour ressentir leurs vibrations, la sylvothérapeute Alexia Lamouret propose de vous immerger dans un bain de nature au milieu des pins de la forêt de Seignosse (Landes). Cette approche des vertus de la forêt se déroule à travers diverses activités sensorielles. Une expérience unique pour lâcher prise et se reconnecter à soi. En juillet-août, deux heures, 21 €/pers. Seignosse-tourisme.com

L'Azur vu depuis sa Côte Parcourir à pied les caps, pédaler de l'Andalousie à Chypre en passant ici, s'initier à l'apnée ou chevaucher sur la route Napoléon... Tout reste possible sur la Côte d'Azur, y compris la découverte des pays niçois et mentonnais façon explorateur, via l'*escape game* grandeur nature My Explore Bag. Une véritable chasse au trésor, instructive et ludique, tant pour

les adultes que pour les enfants. Menton 15 €/j, Nissa Explore 49 €/j, gratuit aux moins de 10 ans. Myexplorebag.com

Un écosystème pédagogique Du côté d'Anglet, à l'embouchure de l'Adour, le parc Izadia ouvre un écrin de biodiversité sur 15 hectares classés Natura 2000



MY EXPLORE BAG

La Côte d'Azur façon explorateur.

dédiés à la faune et à la flore du littoral atlantique. Des balades et des animations y sont proposées par différentes associations locales.

Anglet-tourisme.com

Immersion biologique Près d'Hendaye, en Pays basque, les 66 hectares de la réserve biologique et géologique du domaine d'Abbadia se traversent grâce à un sentier de 6 kilomètres qui en délivre toutes les merveilles. A la Maison de la Corniche basque, expos, ateliers et sorties à thèmes. Hendaye-tourisme.fr

21 kilomètres en selle L'itinéraire cycliste « Béziers la mer » part de Lignan-sur-Orb pour rejoindre Valras-Plage en longeant le canal du Midi et la réserve naturelle des Orpellières. Beziers-mediterranee.com

Arude épreuve Le canal des Deux-Mers à vélo, de l'Atlantique à la Méditerranée, déroule 750 kilomètres de haute intensité physique et visuelle. Canaldes2mersavelo.com ✨ R. R.



OT HENDAYE

Près d'Hendaye, un sentier sublime.

→ Contacts pour...

- Les Alpes d'Azur : Cotedazurfrance.fr
- L'Occitanie : Tourisme-occitanie.com et la Nouvelle-Aquitaine : Nouvelle-aquitaine-tourisme.com



Gili's

PARIS

Collection Printemps Eté 2023

sur gilis.com et dans nos boutiques

Gili's Rive Gauche, 7 rue du Cherche-Midi 75006 Paris & Gili's Rive Droite, 103 rue Vieille du Temple 75003 Paris

Hauteur

L'altitude pour ultime refuge

L'évasion en montagne revêt parfois des visages inédits et nous fait prendre des virages souvent radicaux, loin de tout.



P. THIRIET/PAYS D'EVIAN VALLEE D'ABONDANCE

Le géoparc des Alpes du Léman se visite gratuitement avec un médiateur.

Le sanctuaire des géoparcs Inscrits au patrimoine mondial par l'Unesco, les géoparcs sont des territoires dotés d'un patrimoine géologique, écologique et culturel de valeur internationale, adaptés à la promotion du développement local. Il en existe sept en France : Beaujolais, Causse du Quercy, Chablais, Haute-Provence, Luberon, massif des Bauges et monts d'Ardèche. fr.unesco.org

- Les Alpes du Léman (pays d'Evian et vallée d'Abondance) recèlent 7 des 23 parcelles du géoparc du Chablais. Visite gratuite avec un médiateur du géoparc le mardi, du 11 juillet au 29 août. Geoparc-chablais.com

- Dans le géoparc de Haute-Provence, le Britannique Andy Goldsworthy a disséminé ses œuvres sur le parcours *Refuge d'art* de 150 kilomètres, ponctué d'habitats restaurés pour les randonneurs. Dignelesbains-tourisme.com

- A la Sambuy (géoparc des Bauges), on dort à 1830 mètres d'altitude face à un paysage exceptionnel (mont Blanc,

Vanoise, lac d'Annecy) dans des abris récupérés d'expéditions polaires. Sheltersexperience.com

Atypiques Pérics En Ariège, le tour des Pérics a été imaginé par leurs propres gardiens pour relier entre eux les différents refuges. Inaccessible aux véhicules, la boucle de quatre jours offre un



EN BEYS

En Ariège, des refuges reliés entre eux.

condensé du territoire, sous la surveillance des marmottes, isards et mouflons : réserve naturelle d'Orlu, parc naturel régional des Pyrénées catalanes... Ariegepyrenees.com

Randonnée en musique En Chartreuse, Alexandre Guhéry, accompagnateur en montagne et pianiste, propose une reconnexion avec l'environnement à travers une randonnée de cinq jours mêlant chant et musique. Aucun prérequis musical exigé. Le groupe (de 8 à 15 personnes) est accueilli à l'Escale du Désert, à Entremont-le-Vieux. Du 7 au 11 août, 592 €/pers. Oreilledulynx.fr

85 000 kilomètres carrés de nature Plus grand espace préservé de l'Union européenne, le Massif central nous invite soit à suivre les pas de l'écrivain Robert Louis Stevenson dans les Cévennes en compagnie d'un âne, soit à pénétrer dans les gorges du Tarn et de la Jonte, soit à sillonner le parc naturel des volcans d'Auvergne. Les idées sont légion sur Chamina-voyages.com Si vous aimez le land art, rendez-vous sur les sentiers qui relient les œuvres étonnantes de la 17^e édition d'*Horizons arts-nature* autour du massif du Sancy, sur le thème de l'éolien. Du 17 juin au 17 septembre, Horizons-sancy.com et Sancy.com * R. R.



L. COMBE

Land art dans le massif du Sancy.



/ PRÊT À PERFORMER, MÊME PAR TEMPS DE PLUIE



MEILLEUR DE SA CATÉGORIE
SUR CHAUSSÉE HUMIDE¹



KILOMÉTRAGE
SUPÉRIEUR²



EFFICACITÉ ÉNERGÉTIQUE
AMÉLIORÉE²

TURANZA 6

NOUVEAU



AVEC LA TECHNOLOGIE ENLITEN



CONÇU POUR VÉHICULES ÉLECTRIQUES :
Pneu conçu pour répondre aux exigences spécifiques des véhicules électriques



^{1,2} **Bridgestone Europe NV/SA Succursale France - RCS 842 476 277**

Pour connaître le revendeur agréé Bridgestone le plus proche de chez vous,
visitez notre site internet www.bridgestone.fr

Pour plus de détails sur les résultats comparatifs et les indicateurs
de performance du produit, veuillez scanner le code QR.

BRIDGESTONE
Des solutions pour votre mobilité

POUR LA PLANÈTE, ON EN FERA TOUJOURS MOINS

VOYAGEZ PLUS VITE EN
POLLUANT MOINS*



RENDEZ VOUS SUR LE SITE ET L'APPLICATION  **sncfconnect**
EN GARES, BOUTIQUES, AGENCES DE VOYAGES AGRÉÉES SNCF ET PAR TÉLÉPHONE.

DÉCOUVREZ L'ENGAGEMENT ENVIRONNEMENTAL SNCF SUR : [SNCF.COM/FR/ENGAGEMENTS/DÉVELOPPEMENT-DURABLE](https://www.sncf.com/fr/engagements/dveloppement-durable).

* Sur la base des données GES (Gaz à Effet de Serre) SNCF calculées conformément au guide méthodologique de l'information GES des prestations de transport publié par l'Etat français et certifiées par les Commissaires aux Comptes et des données GES du transport de personnes, routier et aérien, publiées en mai 2020 dans la V19.0 de la base de données Base Carbone* (source ADEME: bilans.ges.ademe.fr). Lors d'un voyage à bord d'un train à grande vitesse, sur un trajet longue distance en France, vous émettez 12 fois moins de CO₂ qu'en voiture électrique, 26 fois moins qu'en voiture thermique, et 65 fois moins qu'en avion. TGV INOUI est une marque enregistrée de SNCF Voyageurs. Tous droits de reproduction réservés. SNCF Voyageurs - SA au capital social de 157 789 960 €, inscrite au RCS de Bobigny sous le numéro 519 037 584 - 4, rue André Campra - C5 20012 - 93212 Saint Denis. AM0523. ROSA PARIS

TGV
!nOui