

A stylized, flat-design illustration of a coastal landscape. In the foreground, a large white sheep with a black face and legs stands on a green hillside. To its right, a smaller white sheep is visible. The middle ground shows a yellowish-green valley with several white houses with red roofs, a small blue pond, and a winding path. In the background, a blue sea meets a light blue sky with a large, dark green tree on the left. The overall style is modern and graphic.

# 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.

## VANLIFE, LA VIE RÊVÉE DES ITINÉRANTS



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](http://Blacksheep-van.com)

► **La forêt version nippone** En droite ligne de la tradition nippone 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) diffusées par les arbres. 25 €/demi-journée. [Nature-quintessence.fr](http://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](http://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](http://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](http://Valleedelabruche.fr) \* D. M. ET R. R. *Toutes les Vosges (et 10 randonnées en famille) sur* [Massif-des-vosges.fr](http://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](http://Mountain-riders.org)