

AQUITAINE

BALADES, ACTIVITÉS ZEN, SHOPPING LOCAL...

MES VACANCES
GREEN



SE RESSOURCER

MES VACANCES GREEN

BALADES EN FORÊT, ACTIVITÉS ZEN, SHOPPING LOCAL ET ÉTHIQUE... 15 IDÉES POUR UN SÉJOUR 100 % NATURE.

PAR **PAULINE BOYER**

UNE OBSERVATION DE LA BIODIVERSITÉ EN MÉDOC

Les Écoacteurs en Médoc misent sur le tourisme alternatif en encadrant des sorties gratuites sur des espaces classés ou sensibles, à Lacanau ou au Porge. Pendant 2 h 30, on explore la forêt et le littoral, on observe la faune et la flore du Médoc. Les sorties peuvent se faire sur une journée, à vélo. L'asso organise aussi des activités ludiques et utiles, comme des nettoyages de plage. **Écoacteurs en Médoc (33)**. Tél. : 09 83 69 18 79. ecoacteursenmedoc.fr

UN SOIN À L'HUILE DE GRAINES DE PIN AU CAP FERRET

Cet été, on se met à la beauté slow et locale, avec la marque Océopin, originaire du Cap Ferret et fondée par Marina Berger. Ses produits sont formulés à base d'huile de graines de pin maritime des forêts régionales, aux vertus restructurantes, apaisantes et anti-âge. Résultat : des soins bio et beaux, très concentrés en actifs, qui fleurissent sur les plages de l'Atlantique. L'huile

sérum anti-âge repulpe la peau et la régénère, après une belle journée au soleil. En vente sur l'e-shop de la marque (à partir de 42 €).

Océopin. Lège-Cap-Ferret (33). oceopin.com

UNE PÊCHE À L'ANCIENNE À ARÈS

À Arès, Alexandre, un habitant du Bassin d'Arcachon passionné de nature, organise chaque semaine des pêches à pied en petits groupes, pour s'initier à la collecte des coquillages, attraper crabes ou crevettes. Avec en prime, le plaisir de patauger dans la vase ! On part du port ostréicole, on emprunte un estey (petit chenal) et on se familiarise avec cette pratique accessible à tous. 5 € par adulte, 2 € pour les 5-12 ans, gratuit pour les moins de 5 ans, matériel non fourni.

Pêche à pied, Arès (33). Tél. : 05 56 60 18 07. ares-tourisme.com

UN REPAS VÉGÉTAL À ARÈS

Manger chez Ona est une véritable expérience gustative ! Dans ce petit resto gastronomique sur le Bassin

d'Arcachon, la talentueuse chef Claire Vallée offre une carte 100 % végétale, à base de produits locaux, bio et glanés en circuit court. Toutes les ressources de la nature sont explorées, et la créativité et le goût sont au rendez-vous ! La carte change régulièrement, selon les saisons. 24 € le menu déjeuner, 59 € le menu gastro au dîner (7 plats).

Ona, 3 bis, rue Sophie et Paul Wallerstein, Arès (33). Tél. : 05 56 82 04 06. ona.clairevallee.com

UN SUNSET ENCHANTÉ AU TEICH

La superbe réserve ornithologique du Teich accueille les oiseaux sauvages dans un espace préservé. Ils s'y épanouissent dans un décor de marais maritimes et lagunes, boisements et prairies. Le public évolue le long d'un sentier en boucle de 6 km, et s'arrête aux cabanes d'observation et points de vue surélevés pour admirer les oiseaux. Visites guidées le soir, à la fermeture du parc, à l'heure où les lumières sur les marais sont sublimes. ○ ○ ○

Réserve ornithologique du Teich (33). Tél. : 05 24 73 37 33. reserve-ornithologique-du-teich.com