

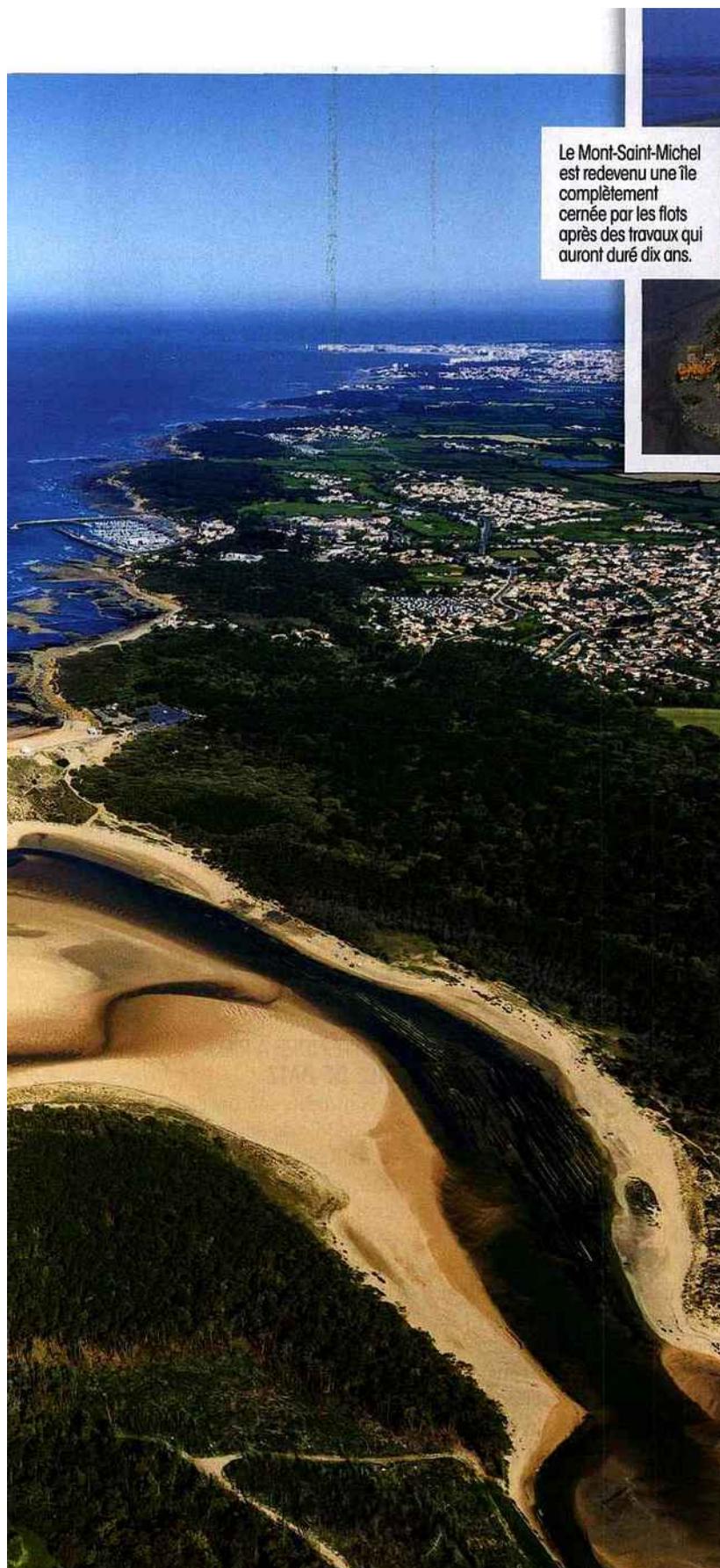


ANTISTRESS SE RESSOURCER

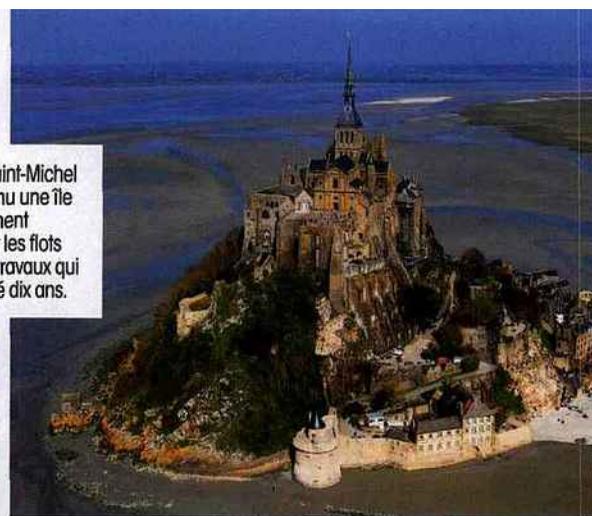
DIX FAÇONS DE SE LAISSER EMPORTER PAR LA MARÉE

Sur la côte ouest de la France, le flux et le reflux atteignent une des plus importantes amplitudes au monde. Mettant l'estran à nu, ce spectacle révèle le petit peuple de la mer et offre de belles balades en perspective. *Aliette de Crozet*

Le tronçon reliant Meschers et Talmont-Saint-Hilaire (en photo) permet de découvrir l'estuaire de la Gironde, le plus vaste estuaire sauvage d'Europe.



Le Mont-Saint-Michel est redevenu une île complètement cernée par les flots après des travaux qui auront duré dix ans.



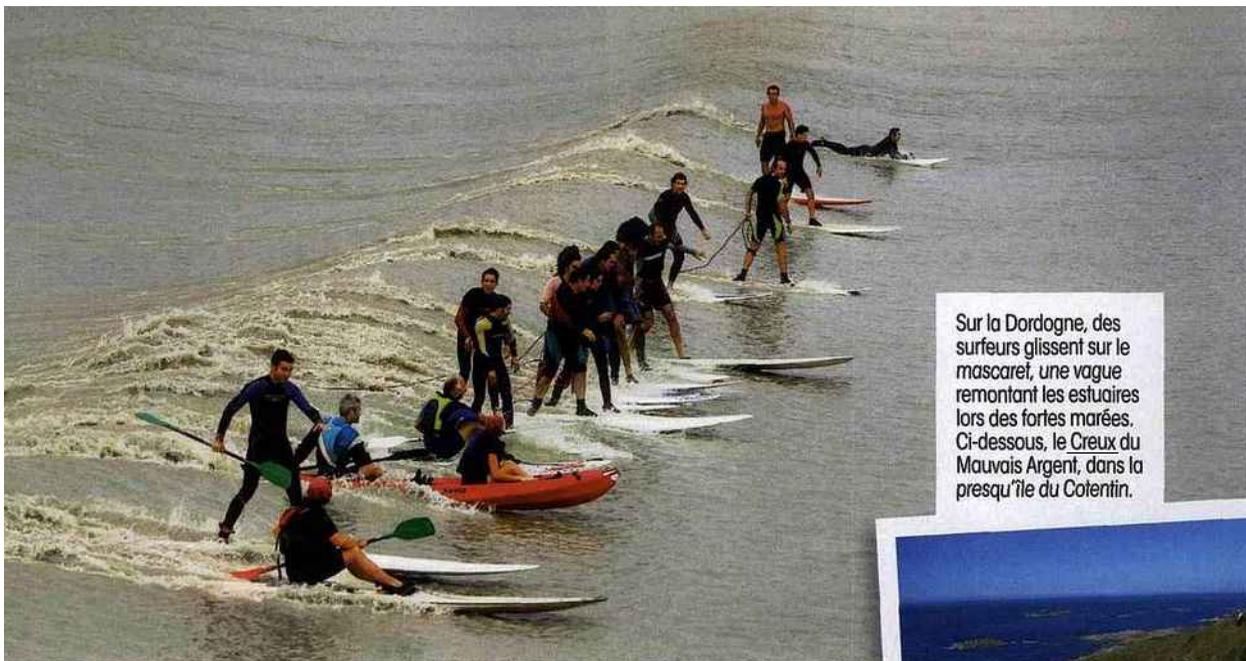
1 REDÉCOUVRIR LE MONT-SAINT-MICHEL

Depuis la destruction de la digue-route, la baie est de nouveau cernée par les flots autour de l'équinoxe de printemps. Les 11 mars, 8 et 9 avril, les coefficients des marées atteindront 116, 117 et 118. La terrasse de l'abbaye restera ouverte jusqu'à 22 heures, les 8 avril et 7 mai, et ouvrira à 7 h 30, le 9 avril, pour que les visiteurs puissent assister au spectacle des eaux envahissant l'estran de 250 kilomètres carrés.

🅑 Parking : 6 € / 12 h, 12,30 € / 24 h, gratuit dès 19 h. Rens. : bienvenueaumontsaintmichel.com. Loger au Clos Saint-Gilles, 98 € la nuit en chambre double avec petit déjeuner. Tél. : 02 33 48 07 63, leclassaintgilles.fr. Office de tourisme Manche : 02 33 05 98 70.

2 EMPRUNTER LA PISTE DU CANAL DES DEUX MERS

L'estuaire de la Gironde, le plus vaste estuaire sauvage d'Europe, connaît d'impressionnantes marées : chaque jour, 15 000 à 25 000 m³ d'eau de mer rencontrent les 1 000 m³ d'eau douce apportés par la Garonne et la Dordogne. Au cœur de Bordeaux, sous le Pont de pierre, le courant change de sens deux fois par jour. Pour apprécier ce phénomène unique, on se rend sur les falaises de Meschers, proches de l'embouchure. Aux grands coefficients, les eaux de la Gironde charrient d'impressionnants bouchons vaseux. Un spectacle à admirer en pédalant sur la nouvelle piste cyclable du canal des Deux Mers. Bordé de grottes et de vignobles, le tronçon reliant Meschers



Sur la Dordogne, des surfeurs glissent sur le mascaret, une vague remontant les estuaires lors des fortes marées. Ci-dessous, le Creux du Mauvais Argent, dans la presqu'île du Cotentin.



DES MARÉES MAGNÉTIQUES, TONIQUES ET APAISANTES

et Talmont-Saint-Hilaire offre cinq kilomètres de pur enchantement.

☛ Dormir au Domaine du Meunier à Mortagne-sur-Gironde, un lieu insolite qui dispose d'une collection de 75 flippers, bar et boutique, à partir de 70 € la nuit pour 2. Tél. : 05 46 97 75 10 et domainedumeunier.com

3 OBSERVER LE MASCARET EN GIRONDE

Le mascaret n'est visible que dans une soixantaine de sites au monde. Cette vague, ou plutôt une courte série de vagues engendrée par la marée remonte à contre-courant baies ou embouchures. Le mascaret est d'autant plus important que le débit du cours d'eau est faible. On ira le contempler au petit port de Saint Pardon, avant Libourne. La Dordogne s'élargit et forme un coude qui rend le phénomène observable dès que les coefficients dépassent 85. On regarde aussi les kayakistes et les surfeurs prendre la vague sur leurs longboards : les meilleurs parviennent à chevaucher la vague sur un kilomètre.

☛ Horaires du mascaret sur mairie-vayres.fr, prédictions de marée sur shom.fr. Dormir à l'Étape à Vayres, 90 € la nuit pour 2. Tél. : 06 08 05 06 24 ou à La Chenale, à Arveyres, 84 €. Tél. : 06 87 15 91 79.

4 PÊCHER À PIED SUR LA PRESQU'ÎLE DU COTENTIN

Le plus vieux calendrier lunaire connu aurait 10 000 ans ! Pour mieux comprendre ce phénomène, on se lance dans la pêche à pied avec Cyrille Forafo sur les rives de la presqu'île du Cotentin. Tout en cherchant étrilles, ormeaux et homards, Cyrille explique l'attraction terrestre, la formation du fond des mers... « On baisse les yeux, on pêche, on lève les yeux, il n'y a rien, c'est incroyablement relaxant. »

☛ 30 € adulte, 15 € mineur la balade de 4 h, Exspen : 06 31 45 25 80 et exspen.com. Loger à Cherbourg, à la chambre d'hôtes des Lilas à partir de 70 € la nuit pour 2. Tél. : 02 33 43 06 93 et chambres-hotes-cherbourg.com

5 CUISINER LES ALGUES DANS LES ABERS

Cuisinier amateur d'algues, Pierrick Le Roux explore l'Aber-Wrac'h, l'aber Benoît et autres rias échantant le nord du Finistère, à la recherche de ses légumes de mer préférés... On apprend à choisir les laitues, haricots de mer et boudriers de Neptune, à les ramasser sans casser leur pied. Dans les cuisines du manoir de Trouzilit, on les transforme en tartare, en légumes

d'accompagnement, en gâteau gélifié. Pierrick propose aussi cette balade gourmande en Côtes-d'Armor.

☛ 50 € la balade et la leçon de cuisine, Pierrick Le Roux : 06 32 29 34 11 et www.cuisineauxalgues.com. Dormir à l'éco-hôtel Le Château de sable à Porspoder, à partir de 95 € la nuit. Tél. : 02 29 00 31 32, lechateaudesablehotel.fr

6 ATTEINDRE À PIED L'ÎLE DE BATZ

Huit cents mètres séparent Roscoff de l'île de Batz, dont la surface est multipliée par trois à marée basse. Lorsque les coefficients dépassent 100, le centre nautique de Roscoff propose de la rejoindre à pied, en compagnie de guides. On enfle combinaison et gilet de sauvetage pour traverser le chenal, de l'eau jusqu'à la taille. Le chemin du retour se fait à bord d'un canot du centre nautique ou d'une navette assurant la desserte.

☛ 10 € par personne, centre nautique de Roscoff. Tél. : 02 98 69 72 79 et roscoff-nautique.com. On loge à la chambre d'hôtes Un balcon sur la mer, 100 € la nuit pour 2 avec petit déjeuner. Tél. : 06 07 10 86 61 et unbalconsurlamer.fr



LA MER COMME UN MIROIR AUX REFLETS CHANGEANTS

7 TRAVERSER LA BAIE DE SOMME

Lors de la morte-eau, les 7000 hectares de la baie de Somme déploient une étendue lunaire de sable gris. Trois heures plus tard, tout est recouvert ! Olivier Hernandez propose de s'approcher au plus près du jusant et de remonter en toute sécurité le long de chenaux où l'eau gargouille à 12 km/h.

☉ Demi-journée grand flot en baie de Somme, 30 € adulte, 20 € enfant. Olivier Hernandez : 06 88 90 83 59. Dormir au Marais de Laviers, 69 € la nuit pour deux. Tél. : 03 22 31 42 41.

8 PASSER LE GOIS À NOIRMOUTIER

Route submersible de 4,2 km, le Gois reliait autrefois Noirmoutier au continent. Quand les flux se séparent, la chaussée émerge et s'ouvre à la circulation ; quand les flux se rejoignent, elle est recouverte d'eau et Noirmoutier redevient une île. Lors des fortes marées, ce passage attire joggeurs



Émotions garanties pour rejoindre à pied l'île de Batz en partant de Roscoff (ci-dessus) ou emprunter le passage du Gois, à Noirmoutier, (ci-dessous).

et promeneurs, qui observent les pêcheurs traquer les palourdes et les mytiliculteurs rejoindre les bouchots en tracteurs.

☉ Loger à l'hôtel du Bois de la Chaize, à partir de 60 € la nuit pour 2, piscine. Tél. : 02 51 39 04 62 et hotel-noirmoutier.com

9 RAMASSER DES BOIS FLOTTÉS SUR QUEND-PLAGE

Sur la plage entre baie de Somme et baie d'Authie, le marnage, c'est-à-dire la différence de hauteur des eaux entre les deux marées, peut atteindre dix mètres. Hélène Legru y propose des balades à poneys. Elle encourage ses visiteurs à rapporter bouts d'éponges, bois flottés et coquillages rejetés par les courants. Hélène leur apprend ensuite à en faire des pieds de lampe, des jouets ou des objets de décoration.

☉ 130 € la nuit pour 3, 150 € pour 4 avec petit déjeuner, La Tour blanche à Forest-Montiers. Tél. : 06 88 61 31 62 et latourblanche.net

10 SUIVRE UN OSTRÉICULTEUR SUR LE BASSIN D'ARCACHON

Fabrice Vigier, qui tient la cabane Routioutiou à Gujan-Mestras, fait partie des quinze ostréiculteurs du bassin d'Arcachon qui ouvrent leurs parcs à huîtres aux visiteurs. Embarquer sur un bac ostréicole signifie épouser la marée, puisque l'on profite du reflux pour échouer le chaland, tourner les poches pleines de jeunes mollusques...

☉ Promenade ostréicole avec dégustation 45 €. Fabrice Vigier : 05 56 66 97 40. Loger à la résidence Villa Régina, appartement ou studio pour 2 dès 294 € la semaine. Vacances bleues : 0 825 879 902, vacancesbleues.fr



Nicolas Desroy
biologiste marin,
laboratoire Ifremer
de Dinard

"POUR DÉCOUVRIR CE MONDE CACHÉ, IL FAUT ÊTRE OBSERVATEUR"

Que nous enseignent les marées ?

Coquillages, algues, crustacés... de très nombreux organismes vivent dans l'espace intertidal. Émergés, puis immergés, ils ont mis en place des stratégies d'adaptation particulièrement étonnantes afin de pouvoir survivre à ces conditions très difficiles. Les coquilles des patelles ou chapeaux chinois, par exemple, épousent la forme de la roche à un endroit précis et un seul, ce qui leur permet de retenir de l'eau pour supporter la marée basse. On ne peut donc absolument pas les changer de place.

Comment se comporter sur l'estran ?

Avec respect. Pour découvrir ce monde souvent caché, il faut être observateur, creuser un peu, car les organismes s'enfouissent pour résister aux variations de température, soulever algues et galets en les remettant sur place aussitôt pour préserver faune et flore...

Que nous apprennent les marées sur l'évolution des océans ?

La vision de la zone découverte ne donne qu'un aperçu infime de la vie marine. On peut cependant déjà y remarquer l'incidence des hommes, qui modifient le milieu de vie.