

La Provence autrement : des vacances pour s'initier, créer et se ressourcer

Entre paysages à couper le souffle, douceur méditerranéenne et ateliers pratiques, la Provence offre un environnement propice à l'épanouissement personnel et à la détente. Que ce soit dans le domaine de l'artisanat, de la gastronomie ou du sport, les vacances sont l'occasion de prendre le temps de découvrir et de s'initier à un art ou une activité. Cap sur une sélection de cours, stages et ateliers en Provence, pour faire rimer vacances avec compétences et enrichir son esprit tout en se ressourçant.



- ARTISANAT -

Découvrir l'art du boutis provençal

Istres

Dans la tradition provençale, plusieurs pièces de boutis constituent le trousseau d'une jeune fille. La technique du boutis demande une infinie patience. Deux pièces de tissus blancs sont superposées et cousues à la main par petits points. Le relief est réalisé en glissant des mèches de coton à l'intérieur de chaque motif. À Istres, dans le cadre du printemps provençal, Maité Bénagès propose un atelier pour transmettre les gestes de cette merveilleuse broderie et réaliser un petit ouvrage. Le matériel nécessaire (tissus, tambour, fil et mèches de coton) est fourni.

Date : Le 14 avril 2025 de 14h à 18h

Tarif : 15 euros

www.istres-tourisme.com

Fabriquer un fuseau de lavande en plein cœur d'un champ

Les Baux-de-Provence

Artisane et lavandicultrice aux Baux-de-Provence, Elsa Lenthal remet au goût du jour un savoir-faire provençal du 18^{ème} siècle : le fuseau de lavande. Disposés dans les armoires des maisons provençales, ils parfumaient le linge et le protégeaient des mites. Symboles d'amour et de bonheur, ils ornaient le trousseau des jeunes mariés de l'époque. Chaque été, elle partage ses secrets de fabrication d'un fuseau au cours d'ateliers dans son champ de lavande. À l'issue de l'atelier, les participants repartent avec leur création, un souvenir de Provence qui gardera son parfum pendant des années.

Dates : Les 28 juin, 12 juillet, 27 juillet, 9 août et 24 août 2025 de 10h à 12h

Durée : 2 heures

Tarif : 75 euros

<https://elsalenthal.com>

Concevoir de la papeterie artisanale

Fontvieille

Amoureuse des arts graphiques et plus particulièrement de la gravure, Anne fabrique de la papeterie artisanale inspirée des motifs provençaux traditionnels et des motifs botaniques des plantes locales. Dans son petit atelier à Fontvieille, en plein cœur des Alpilles, elle propose plusieurs ateliers d'initiation : fabrication de carnets décorés de motifs originaux imprimés à la main en linogravure, reliure, gravure et impression.

Date : En été, sur réservation

Tarif : 15 euros

www.branotte.com

Créer ses propres cosmétiques naturels au sein d'une savonnerie centenaire

Salon-de-Provence

À l'occasion de ses 125 ans de savoir-faire familial, la savonnerie Marius Fabre située en plein cœur de Salon-de-Provence, propose des ateliers pour apprendre à fabriquer soi-même ses cosmétiques naturels, à base d'ingrédients sains pour la peau et doux pour l'environnement. Parmi les thématiques proposées : la possibilité de créer un baume à lèvres, un gommage pour le corps ou encore une crème pour les mains. L'animatrice présentera le rôle, les vertus et les propriétés des ingrédients qui rentreront dans la composition du cosmétique à réaliser. Les participants réaliseront le produit tout en étant guidés à chaque étape de fabrication.

Date : 1 fois par mois

Durée : 1 heure

Tarif : 25 euros

www.marius-fabre.com



S'initier à l'argile dans la capitale de la céramique et du santon

Aubagne

Travailler la terre, façonner l'argile avec ses mains, découvrir les techniques du potier et son savoir-faire ancestral, et ce en plein cœur d'Aubagne, capitale de la céramique et du santon. C'est ce que propose Véronique Sanchez, céramiste et créatrice de « Et le gris devient bleu » à travers deux ateliers : « initiation au modelage » et « découverte ludique du tournage ».

Dates : 9, 10, 16, 17 avril 2025, autres dates à venir

Tarif : À partir de 25 euros

www.tourisme-paysdaubagne.fr

- GASTRONOMIE -

Se mettre dans la peau d'un juré et déguster une huile AOP

Les Baux-de-Provence

Envie d'une expérience sensorielle et éducative unique ? Pour la première fois, la salle de dégustation professionnelle du Syndicat Huiles et Olives de la Vallée des Baux de Provence AOP ouvre ses portes au grand public pour proposer une fois par mois de venir découvrir le processus d'agrément en AOP autour d'un atelier. Une occasion exceptionnelle de tester ses sens à travers une dégustation inédite, d'apprendre les bases de la dégustation, d'identifier les arômes et de découvrir le processus d'agrément AOP et les critères rigoureux de l'appellation.

Date : Toute l'année, une fois par mois

Durée : 1h30

Tarif : 10 euros

Inscriptions [ICI](#)

www.huiles-olives-bauxdeprovence.com



Concocter un repas provençal

Saint-Rémy-de-Provence

Rendez-vous à Saint-Rémy-de-Provence où Jane et son mari Christophe accueillent dans leur propre cuisine les bons vivants, curieux de percer les secrets de la cuisine provençale. Au programme de l'atelier : visite du marché local le matin afin de remplir son panier de produits frais et de saison, suivie d'un cours de cuisine chez eux pour apprendre à concocter des recettes provençales traditionnelles. L'atelier se termine par la dégustation du repas ensemble à leur table.

Date : Toute l'année, sur réservation

Durée : 4 heures

Tarif : 190 euros

www.lacuisineprovencale.com

Créer son propre pastis

Aubagne

Avis aux amateurs de pastis ! Au Château des Creissauds à Aubagne, Guillaume Ferroni développe et élabore des spiritueux haut de gamme et innovants, et notamment un Pastis Millésimé. Pour tout savoir sur les secrets d'élaboration de cet apéritif traditionnel de Provence, un atelier découverte est proposé tous les vendredis.

Au programme : découverte du jardin aromatique, visite de la chambre de macération et enfin élaboration de sa propre recette de Pastis à partir de macérats de plantes fraîches, de graines et d'épices. Chaque participant repart ensuite avec sa bouteille de Pastis personnalisée de 35 cl.

Date : Tous les vendredis à 18h30

Durée : 2 heures

Tarif : 59 euros

www.ferroni.shop

Vivre la vie d'un oléiculteur

Eyguières

Envie de percer les secrets de l'or jaune de Provence ? Le Domaine Jolibois, situé en plein cœur des Alpilles à Eyguières, propose plusieurs ateliers autour de l'olive, de l'arbre à l'assiette. Atelier d'assemblage, atelier récolte, le domaine propose de vivre des expériences autour de la cueillette des olives et de la fabrication de l'huile d'olive.

Date : En fonction de l'atelier choisi

Tarif : À partir de 120 euros

<https://domaine-jolibois.com>

- SPORTS -

Trier le bétail en Camargue

Saintes-Maries-de-la-Mer

Se mettre dans la peau d'un gardian, c'est possible ! Direction la manade des Baumelles aux Saintes-Maries-de-la-Mer qui propose une initiation au tri du bétail accessible même aux plus novices ! Les cours se déroulent dans les arènes de la manade afin de découvrir dans un premier temps les techniques de la monte Camargue. S'ensuit une balade dans les terres pour regrouper le troupeau de taureaux dans un endroit adapté, où un gardian professionnel fera des démonstrations et donnera des conseils pour permettre d'initier les participants à cette discipline authentique.

Date : Toute l'année, sur demande

Durée : 2 à 3 heures

Tarif : 120 euros

www.linstantgardian.com



Plonger dans l'une des plus belles baies du monde

La Ciotat

Envie de plonger et découvrir le monde de Némó ? À La Ciotat, le Groupement de Pêche et d'Etudes Sous-Marines propose des sorties de plongée pour tous les niveaux, allant du baptême aux formations plus techniques, été comme hiver. La baie de La Ciotat offre de magnifiques plongées sous-marines, du côté de la Calanque du Mugel et de Figuerolles à l'Île Verte. On y observe des poulpes, des congres et murènes, des bancs de posidonie, des étoiles de mer, ainsi que de nombreux poissons comme des baudroies, muges, barracudas, voire même des mérus et des poissons-lunes !

Date : Toute l'année

Tarif : 47 euros le baptême

www.gpes.fr

Faire de l'apnée dans le Parc Marin de la Côte Bleue

Carry-le-Rouet

À Carry-le-Rouet, une école d'apnée propose des sessions « découverte » et « initiation » à l'apnée en mer. Les sessions « découverte » s'adressent aux personnes ayant très peu ou pas d'expérience, mais curieuses de découvrir l'apnée en mer. Les bases de la respiration, de la relaxation et de la compensation des oreilles seront abordées. Pour les personnes ayant déjà une certaine aisance dans l'eau, les sessions « initiation » permettent d'aborder les techniques et sensations de l'apnée via des ateliers au sec puis en mer, et de progresser dans le confort et en toute sécurité.

Date : 2 à 3 sessions par semaine, selon météo et saison

Tarif : À partir de 60 euros le cours

<https://apneiste.fr>

Grimper sur l'une des plus hautes falaises maritimes d'Europe

Cassis

Du haut de ses 394 mètres, le Cap Canaille est l'une des plus hautes falaises maritimes d'Europe. Plaisir du geste, contrôle de soi, grimper, évoluer dans le monde vertical apporte des satisfactions à nulle autre pareilles. Seul, en famille ou entre amis, débutant ou confirmé, le Bureau des guides de Cassis propose de découvrir ou de se perfectionner à l'escalade en site naturel. Les séances sont adaptées aux capacités de chacun dans un site d'exception au cœur du Parc National des Calanques, encadrées par un moniteur diplômé. Le matériel d'escalade est fourni.

Dates : Les 11 avril, 18 avril, 29 mai et 7 juin 2025

Durée : 3 heures

Tarif : 55 euros

Réservations [ICI](#)

www.guides-calanques.com



Défier les vagues de la Méditerranée

Martigues, Carro et Marignane

Des vagues en mer Méditerranée ? Oui ! La Côte Bleue regorge de spots où le vent fait naître des vagues propices à la pratique de sports de glisse. Wingfoil, kitesurf, windsurf, windfoil, il y en a donc pour tous les goûts sur la Côte Bleue. Trois spots à ne pas rater : Dans l'anse des Laurons à Martigues, aux Arnettes à Carro, et au Jaï à Marignane. Grâce à leur position géographique, la houle est présente toute l'année ! L'occasion parfaite pour les novices de prendre un cours de leur choix pour apprendre à dompter les vagues de la mer Méditerranée.

Date : Toute l'année

Tarif : À partir de 130 euros le cours de Wingfoil à Marignane

À partir de 120 euros le cours de kitesurf, windsurf ou wingfoil à Martigues et Carro

www.cnmarignanais.fr

<https://lerocspot.fr>

Crédits photos : ©Fuseaux de Lavance Elsa Lenthal - ©Véronique Sanchez - ©Jane Satow La Cuisine provençale - ©L'Instant Gardian - ©Le bureau des guides des Calanques

Communiqué de presse réalisé à l'initiative de Provence Tourisme en collaboration avec 14 Offices de Tourisme dans le cadre d'une mission de promotion de leurs destinations : Arles Crau Camargue Montagnette, Office de Tourisme des Baux-de-Provence, Office de Tourisme de Carry-le-Rouet, Office de Tourisme de Cassis, Office de Tourisme d'Istres, Office de Tourisme de La Ciotat, Office de Tourisme de Marignane, Office de Tourisme de Martigues, Office de Tourisme de Maussane-les-Alpilles, Office de Tourisme de Miramas, Office de Tourisme des Saintes-Maries-de-la-Mer, Office de Tourisme Alpilles en Provence, Office de Tourisme de Salon-de-Provence, Office de Tourisme du Pays d'Aubagne et de l'Étoile.