

1. Bivouac à cheval entre vignes et oliviers à Maussane-les-Alpilles

Partez pour une randonnée à cheval de deux jours dans les Alpilles, suivie d'une nuit en tipi en pleine nature. Respectueux de l'environnement, ce bivouac offre une expérience authentique avec un campement fonctionnant à l'énergie solaire et des toilettes sèches.

- Tarif : 350 euros pour 2 jours, repas inclus.
- Détails : [Randochevalalpilles.com](https://randochevalalpilles.com)

2. Vivre la vie de berger à Martigues

Au cœur de la ferme de la Croix d'Estrine, Bernard vous invite à découvrir la fabrication du fromage et à participer à la traite des chèvres. Une balade avec le troupeau dans les collines alentours et un déjeuner fermier complètent cette immersion.

- Tarif : 25 euros par adulte, 14 euros par enfant (6-12 ans).
- Détails : [Martigues-tourisme.com](https://martigues-tourisme.com)

3. Plongée en apnée dans la réserve marine de la Côte Bleue

Explorez les fonds marins de la réserve marine de Carry-le-Rouet avec un masque et un tuba. Ces visites guidées, accessibles dès 8 ans, offrent une opportunité unique de découvrir la richesse sous-marine de cette zone protégée.

- Tarif : Gratuit
- Détails : [Parcmarincotebleue.fr](https://parcmarincotebleue.fr)

4. Randonnée nocturne et observation des étoiles à Marignane

Participez à une randonnée nocturne dans les marais de Marignane avec une lampe frontale, suivie d'une session d'observation des étoiles avec un club d'astronomie local. Une occasion unique de se connecter à la nature sous un autre angle.

- Tarif : 13 euros par adulte, 6 euros par enfant (5-12 ans).
- Détails : [Tourisme-marignane.com](https://tourisme-marignane.com)

6. Balade méditative dans la pinède de Miramas-le-Vieux

Profitez d'une matinée zen au cœur de la pinède, combinant méditation, yoga et une marche contemplative. Une expérience calme et ressourçante, avec une belle vue sur l'étang.

- Tarif : Gratuit
- Détails : [Miramas.fr](https://www.miramas.fr)

7. Yoga avec vue sur les Alpilles à Eyguières

Venez pratiquer le Yoga-Pilates en pleine nature, sur la terrasse panoramique du Domaine du Vallon des Glauges. Après la séance, profitez d'une dégustation de vin du domaine et d'une planche de charcuteries et fromages.

- Tarif : 20 euros.
- Détails : [Vallondesglauges.com](https://www.vallondesglauges.com)

8. Voguer en silence dans les Calanques en bateau électrique à Cassis

Explorez les célèbres Calanques de Cassis à bord d'un bateau électrique, sans bruit ni pollution. Une expérience douce et respectueuse de l'environnement pour découvrir les paysages marins.

- Tarif : À partir de 220 euros.
- Détails : [Jcfboat.com](https://www.jcfboat.com)

9. Kayak transparent autour de l'île Verte à La Ciotat

Embarquez pour une aventure en kayak transparent à La Ciotat. Naviguez à travers les eaux turquoises et observez les fonds marins jusqu'à 15 mètres sous l'eau.

- Tarif : À partir de 25 euros.
- Détails : [Azurlocandgo.com](https://www.azurlocandgo.com)

10. Canoë sur le Petit Rhône à Saintes-Maries-de-la-Mer

Partez en canoë sur le Petit Rhône et explorez la Camargue dans toute sa beauté sauvage. Une immersion dans un environnement naturel préservé, accessible à toute la famille.

- Tarif : 25 euros par adulte, 15 euros par enfant (6-12 ans) pour une demi-journée
- Détails : [Maximusorg.com](https://www.maximusorg.com)

Que ce soit à pied, à cheval, en bateau ou en kayak, chacune de ces expériences permet de ralentir et de profiter pleinement de la beauté de la région. Et elle n'en manque pas.



David Savary

Rédacteur en chef

Contact: david.savary@sport-et-tourisme.fr