

le dossier



Plage Saint-Pierre à Palavas | Hérault

Plages au top

Les grandes bleues d'Occitanie

En bord de mer ou de plans d'eau,
101 plages de la région hissent
le Pavillon bleu. Vedettes ou secrètes,
voici notre sélection de l'été 2025.

[Textes : Anne-Isabelle Six, Photos : A.-I. Six, C. Bousquet, Cmy99prod, DR,
S. Conejero, A. Desmiers, Malivert, Argelès-sur-Mer Tourisme - L. Falou, B. Manuel, C. Labrande,
Ville de Torrelles, Grussan tourisme, CCC]



Du littoral méditerranéen jusqu'aux rives de ses lacs, la région regorge de plages où flotte un Pavillon bleu. Cette année encore, plus de 100 plages ont été jugées dignes d'arbore ce label qui récompense des sites respectueux de l'environnement comme des humains, et engagés dans un tourisme durable. Partons à la découverte de ces joyaux de sable et d'eau.

AVEYRON

Plages des Vernhes Les pieds dans le sable devant le lac de Pareloup

Deux jolies plages de sable dites des Vernhes permettent de se détendre en bordure du magnifique lac de Pareloup, dans l'Aveyron. Le nom de ce lac artificiel provient de l'endroit où son barrage a été construit dont on disait "pare lo lop" (protège-toi du loup !) : un site escarpé, encaissé et potentiellement dangereux si on s'y laissait surprendre par des loups parfois affamés ! L'atmosphère est désormais plus paisible sur les berges du lac qui a noyé une cuvette de 1200 hectares. Les gens viennent de loin pour profiter de l'un des sites les plus poissonneux et agréables à pêcher de la région. Situé à une altitude de 805 mètres et alimenté par des ruisseaux, l'eau y est claire et d'excellente qualité. Les plages des Vernhes, labellisées "pavillon bleu", accueillent baigneurs et pratiquants de sports nautiques. Voile,

jet-ski, bateau et paddle sont les plus prisés. Un espace aquatique ouvre l'été pour varier les plaisirs.

HÉRAULT

Plage du camping du lac du Salagou Confort en majesté

Les berges du splendide lac du Salagou offrent de multiples petites plages, ensoleillées ou ombragées, pour s'isoler. Ceux qui apprécient plus d'animation, aimeront la plage du Camping ● ● ●



Plage des Vernhes sur le lac de Pareloup | Aveyron



Plage Saint-Pierre à Palavas | Hérault



Plage du Lac Vert à Catus | Lot



Plage de Sainte-Marie à Blaye-les-Mines | Tarn

• • •

labellisée "pavillon bleu". Eau de qualité, nature préservée, gestion responsable du site... tout y est réuni pour passer un été serein, rafraichissant et respectueux de l'environnement. Véritable invitation à la baignade, surveillée tout l'été, l'eau du Salagou se pare de mille nuances de bleu, au gré du vent et des heures du jour. Tout autour, le spectacle des terres rouges - les ruffes - qui se reflètent dans l'eau est grandiose. La plage est traversée par un ponton évoquant l'ancienne route immergée à la mise en eau du barrage. C'est le spot idéal pour les activités aquatiques : sorties en planche à voile ou en paddle mono place ou collectif, canoë ou pédalo... Un "salon flottant", bateau électrique sans permis, accessible aux personnes à mobilité réduite, avec hamac, table, chaise et tonnelle, est proposé à la base de plein air toute proche, afin de découvrir le lac du Salagou, en toute autonomie.

La plage Rive-droite Saint-Pierre à Palavas À chacun son heure

À l'écart de la foule, la Plage Saint-Pierre sur la rive droite de Palavas, offre un cadre paisible et propice à la détente. Ici, le temps semble ralentir. On vient pour se ressourcer, marcher pieds nus sur le sable, écouter le clapotis des vagues et profiter de la lumière changeante du littoral. En été, la plage s'anime tout en douceur avec les soirées contes organisées par la médiathèque municipale Saint-Exupéry. Un rendez-vous convivial et intergénérationnel, où petits et grands se laissent emporter par la magie des histoires, face à l'horizon. Du lever au coucher du soleil, toutes les générations se côtoient en toute sérénité sur le sable entre le port de Palavas et l'Institut Saint-Pierre, bâtiment coloré qui abrite un hôpital pour enfants. D'abord les joggeurs s'activant avant d'aller travailler, les photographes venus capter les lumières exceptionnelles du

soleil se reflétant dans les vagues, puis les Palavasiens sortant leur chien et discutant sur les bancs installés sur la promenade, les familles arrivant pour profiter d'une baignade rafraîchissante, enfin les amoureux attendant que la lumière décline pour se bécoter et les groupes d'amis se dirigeant vers la paillote Le Zénith pour rire autour d'un verre et d'une assiette de tapas. Décidément, c'est la classe à Palavas !

LOT

La plage du lac Vert à Catus

Havre de fraîcheur au bord du lac

S'ils bénéficient toute l'année d'une vraie vie de village, les 900 habitants de Catus, dans le Lot, profitent aussi d'un site naturel remarquable et bien utile pour se rafraîchir durant l'été : la plage du lac Vert. Ce plan d'eau de loisirs de sept hectares, intégralement restructuré en 2017, offre durant toute l'année de nombreuses possibilités pour la pêche, la randonnée ou le VTT. Point de fraîcheur en été, le site est prisé par les familles pour son aire de jeux et sa baignade surveillée. Les visiteurs apprécient son aire de pique-nique, ses infrastructures sportives et ses activités aquatiques. L'accès et le parking sont gratuits. Catus est entourée de paysages verdoyants offrant une variété d'activités de pleine nature. Ce cadre naturel remarquable, avec ses coteaux boisés et ses vues imprenables sur la vallée du Vert, est idéal pour inspirer le farniente estival et le bien-être.

LOZÈRE

Plage du Lac de Villefort

Fraîcheur en Cévennes

Nichée au cœur du parc national des Cévennes, au pied du mont Lozère, la plage du lac de Villefort offre un cadre naturel exceptionnel entre forêts de châtaigniers et reliefs granitiques. Ce site labellisé "Pavillon Bleu" séduit autant



Plage de sable de Molières | Tarn-et-Garonne

par la qualité de ses eaux de baignade que par son environnement préservé. Le lac aux reflets turquoise invite au ressourcement et aux activités de pleine nature. Accessible et familiale, la plage de sable aménagée est surveillée en juillet août. Des aménagements pour les personnes à mobilité réduite sont proposés, ainsi que des espaces ombragés parfaits pour la sieste et des tables de pique-nique. Pour les plus actifs, une base nautique propose la location de canoës, pédalos, paddles, planches à voile et bateaux électriques. Ce site paisible est un havre de fraîcheur, prisé aussi bien par les amoureux de nature sauvage que par les familles à la recherche d'un lieu calme, loin du tumulte des plages du littoral.

TARN

La plage de Sainte-Marie à Cap Découverte

Une mine d'activités et loisirs

En allongeant leur serviette sur la plage de Sainte-Marie à Blaye-les-mines dans le Tarn, les estivants ignorent sans doute qu'avant d'être recouverte de sable et

d'eau on y extrayait du charbon. En 1997, la mine à ciel ouvert est fermée. Le site de 700 hectares est reconverti en pôle multiloisirs, baptisé Cap Découverte. Aujourd'hui, la végétation forme un écrin de verdure avec en son cœur le lac de Sainte-Marie qui offre une baignade en eau naturelle approchant 28°C durant l'été. La baignade est surveillée par des maîtres-nageurs sauveteurs. La plage de sable fin bénéficie d'aires de pique-nique, sanitaires, points d'eau, toiles d'ombres... L'accès se fait par un télésiège gratuit, long de 507 mètres, ou via un service gratuit de navette. Ceux qui veulent connaître l'aventure industrielle de Sainte-Marie emprunteront le parcours "du charbon au soleil", véritable balade culturelle entre sciences de la terre, histoire locale, patrimoine et découverte des énergies renouvelables.

TARN-ET-GARONNE

La plage de Molières

Du sable, du bleu et du vert

Venez profiter d'une plage de sable blanc labellisée "pavillon bleu" depuis 15 ans, au cœur d'une vallée verdoyante et calme du Tarn-et-Garonne. Le lac de Molières et sa plage surveillée en été se situent au pied de la bastide de Molières, dans la vallée du Malivert qui prend sa source quelques kilomètres en amont et lui apporte une eau d'excellente qualité. La base de loisirs offre de nombreuses activités familiales tournées vers la nature : baignade, pédalos, paddles, kayaks, circuits de randonnée pédestre et cycliste, parcours de santé. Le site préservé est entretenu de manière responsable (récupération des eaux de pluie, plantation de haies, bannissement des pesticides, maîtrise des ressources en eau, sobriété énergétique, plage sans tabac, valorisation du tri, compostage, aménagements en faveur de la biodiversité). Chaque saison, des animations en relation avec l'éducation à l'environnement sont proposées gratuitement. Une fraysère naturelle a été aménagée en rive droite du lac. La plage de sable, surveillée ● ● ●

MIDI le magazine 9



Plage du lac de Villefort | Lozère



Coucher de soleil parmi les maisonnettes du Racou | Pyrénées-Orientales



Paysage de Fleury d'Aude

• • •

en juillet et août, est accessible aux personnes à mobilité réduite, avec un tiralo (fauteuil roulant de plage) mis à disposition.

GARD

Plage de l'Espiguette Dunes dorées à l'infini

Avec ses dix kilomètres de sable longeant la Méditerranée et ses majestueuses dunes blanches culminant à 12 mètres, la plage de l'Espiguette est sans doute la plus époustouflante de la région. Classée Grand site de France, elle offre 534 hectares naturels protégés, vierges de toute construction. Cet environnement sauvage se mérite : après s'être garé au parking gratuit, il faut parcourir une centaine de mètres de dunes à pied et surtout prendre soin de cet écosystème si sensible. Des travaux de préservation avec ganivelles, passerelles en bois, renforcement des cordons dunaires sont régulièrement effectués pour protéger cette mer de sable en mouvement. Une signalétique apprend



Longue plage du Boucanet au Grau-du-Roi | Gard



Baignade surveillée sur la plage de Torrelles | Pyrénées-Orientales

aux humains à cohabiter avec la faune et la flore caractéristiques de cet incroyable biotope. La plage est nettoyée... à la main. La qualité des eaux de baignade est rigoureusement contrôlée, la seule plage privée du site est engagée dans une démarche écoresponsable et la sécurité des baigneurs est assurée par un poste de secours opérationnel durant l'été. Le phare de l'Espiguette offre une vue à 360° sur ce décor en cinémascope.

Le Boucanet au Grau-du-Roi

Livres et châteaux de sable

Avec ses jolies petites dunes qui ponctuent sa bande de sable de trois kilomètres, son sentier piéton aménagé sur sept hectares et son bas-relief de 20 mètres de l'artiste Charles Lallemant dans la lignée de Picasso et Le Corbusier, la plage du Boucanet se distingue par une atmosphère particulière à la fois sauvage et familiale au cœur de la station balnéaire du Grau-du-Roi. Titulaire depuis 1986 du Pavillon Bleu, cette plage est l'endroit idéal pour passer un moment tranquille avec de jeunes enfants. Le plan d'eau de faible profondeur, en pente douce et s'avancant très loin dans la mer, offre aux petits un terrain de jeu parfait. Pendant qu'ils créent des châteaux de sable, vous pourrez donc vous prélasser.

Ou goûter au plaisir de la lecture, confortablement installés dans un transat, avec la mer pour horizon ! Baptisée "Un livre à la plage", une bibliothèque éphémère de bord de mer est en effet ouverte aux vacanciers et résidents durant tout l'été, avec plus de 1000 ouvrages, de l'album jeunesse à la presse quotidienne, en consultation libre. La plage du Boucanet comprend aussi un espace Handiplage. Et la baignade est surveillée. De quoi passer des vacances véritablement insouciantes !

AUDE

Les chalets à Gruissan Une star du littoral

C'est à ses étonnantes cabanes en bois sur pilotis qui ont servi de décor à 37^e 2 le matin, de Jean-Jacques Beineix, que la plage des Chalets doit sa renommée. Son histoire remonte à la fin du XIX^e siècle, à l'époque des premiers bains de mer, où les Narbonnais venaient s'installer sur la plage à Gruissan avant d'attaquer les vendanges, avec des tentes, les "bouroumes" sur des remorques, comme simples habitats. Des cabanes sur pilotis sont peu à peu installées. Malgré un confort rudimentaire, sans eau, ni lumière et des WC communs, ce territoire sauvage attire de plus en plus d'adeptes. Des cafés, restaurants avec guinguettes et même un

OCCITANIE N°1

LE LABEL DES PLUS BELLES

Avec 101 plages labellisées en 2025, l'Occitanie est encore cette année la région qui totalise le plus grand nombre de "pavillons bleus" parmi les 388 plages récompensées dans l'Hexagone ! L'Hérault et les Pyrénées-Orientales arrivent en tête des départements avec respectivement 38 et 31 plages saluées. Né en 1985, ce label international de tourisme durable garantit certes un contrôle régulier de l'eau pendant la saison estivale. Mais pas seulement ! Le label Pavillon Bleu récompense des sites qui mettent en œuvre de manière permanente une politique de développement du tourisme respectueux de l'environnement et de l'humain. En France, il est développé par l'association Teragir, qui soumet chaque année les candidatures à un jury national, puis international. Objectif : s'assurer du même niveau d'exigence à travers le monde et apprendre des expériences des autres pays.

LE INFO EN C www.pavillonbleu.org

casino recevant les vedettes des années folles, sont créés. Dans les années 60, les habitants résistent face à un projet de réaménagement touristique. Aujourd'hui, 1330 chalets sont disposés sur 11 rangées. Le crépi a parfois remplacé le bois, mais l'ambiance singulière du lieu demeure. Immense, préservée, hors du temps avec le massif de la Clape comme toile de fond, la plage est un espace où il fait bon se ressourcer. Une jetée a été aménagée, permettant de se balader, de faire un jogging, du roller... ou d'écouter rire les mouettes. Les enfants barbotent dans l'eau et ont pied sur des dizaines de mètres. De grands parkings gratuits sont disposés tout au long des deux kilomètres de plage. De quoi ne pas être collé à son voisin !

La plage des Cabanes de Fleury

Un site préservé et accessible

Nichée entre nature préservée et Méditerranée, la plage des Cabanes de Fleury, dans l'Aude, est un havre de tranquillité. Au début du XX^e siècle, le hameau regroupait de grossières constructions de roseaux hébergeant pêcheurs et ouvriers agricoles. Les cabanes ont fait place à des maisonnettes et le village est devenu un port de plaisance. Mais la plage de 500 mètres de sable, saluée par le "pavillon bleu", offre toujours un cadre idéal pour le farniente à proximité d'un site Natura 2000, véritable refuge pour la biodiversité locale. Accessible par des chemins balisés et sécurisés, le site est aussi doté d'un tapis de plage et d'un dispositif de mise à l'eau adapté aux per-



Plage des chalets de Gruissan | Aude

sonnes handicapées. Des stationnements pour vélos réjouissent les cyclistes. La baignade est surveillée durant l'été, avec un poste de secours équipé d'un quad de sauvetage et d'un défibrillateur. Le zonage clair des activités garantit la cohabitation harmonieuse entre les différentes pratiques nautiques. Le nettoyage de la plage est concentré sur la zone surveillée durant l'été pour préserver son caractère naturel et favoriser la biodiversité. Véhicules motorisés et animaux de compagnie sont interdits. Pour préserver l'eau, les douches de plage ont été supprimées et des affichages incitent à des gestes économes.

PYRÉNÉES-ORIENTALES

Le Racou à Argelès-sur-Mer Rochers et maisonnettes ensablées

En longeant la côte par le sentier du littoral, après le port d'Argelès-sur-Mer, on rejoint le Racou, un quartier au charme fou où les maisons sont construites dans le sable. La plage de sable fin du Racou ("recoïn" en catalan) distille une atmosphère toute particulière. Les premières cabanes en bois y ont été installées dans les années 20. République autonome pour certains, petit coin de paradis pour d'autres, le Racou est un petit monde à part, fragile, à préserver. Qui donne envie de vivre dans l'une de ses maisonnettes, séparées par des allées verdoyantes et colorées. Inaccessible aux voitures, le Racou devient vite le royaume des enfants qui jouent dans ce village taillé à leur échelle. Ici, les habitants prennent soin de leurs jardins dans lesquels on retrouve plantes vertes, lampions scintillants et petit mobilier de bois. Kayaks, paddles et autres jouets nautiques attendent devant les maisons que leur propriétaire les emmène caboter de criques en criques. Entre sable et rochers, le Racou satisfait toutes

les envies. Après la bronzette sur serviette, les plus actifs montent au sommet de la pointe du Racou qui offre un point de vue spectaculaire sur les merveilles de la Côte Vermeille.

La plage de Torreilles Une âme sauvage

Située sur la côte sableuse catalane, la plage de Torreilles est un véritable havre de paix pour les amoureux de nature sauvage. Pas d'immeubles, ni de routes, c'est l'endroit idéal pour se ressourcer, profiter du soleil et du bruit des vagues. Depuis 40 ans, le drapeau "pavillon bleu" flotte sur cette plage, garantissant des conditions de baignades optimales : surveillance, accès à l'eau pour tous, gestion vertueuse des déchets, qualité de l'eau et préservation des espaces littoraux. Le long de ses 4 kilomètres de sable, Torreilles offre un décor naturel protégé. Les ganivelles guident les visiteurs, protégeant l'écosystème des dunes et leur végétation méditerranéenne. Accessible à vélo, Torreilles séduit les amateurs de mobilités douces. En saison estivale, des paillotes s'installent sur la plage. Toutefois silencieux du passé, un blockhaus rappelle l'histoire du littoral et ajoute une touche singulière au paysage. ●

Bateau électrique, salon flottant
sur le lac du Salagou | Hérault



MIDI le magazine 11