




Fiche pratique En vacances, je ralentis

Ah les vacances ! Le plaisir loin du rythme effréné du quotidien ! Et pourtant... même en vacances, on n'arrive plus à ralentir... On veut partir loin même si on a peu de temps, on veut tester toutes les activités rendues alléchantes par les professionnels du tourisme, on veut voir les paysages des photos Instagram, on veut, on veut, et finalement nos vacances sont loin de faire du bien, ni à nous ni à la planète.

Alors inspirez, expirez, soufflez... Suivez ce guide...

1- Je me documente :

	Une infographie pour connaître l'impact du tourisme sur l'environnement et trouver des solutions pour profiter de ses vacances sans épuiser la planète.	Tourisme au kilomètre, des vacances pour la planète ? Qu'est-ce qu'on fait ?!	20 minutes
	Un podcast pour découvrir le slow tourisme tout près de chez vous, en Pays d'Orthe et Arrigans.	Le slow tourisme ou l'art d'aller à son rythme en Pays d'Orthe et Arrigans	25 minutes
	Une émission pour s'inspirer de deux vagabonds qui mettent l'humain et la rencontre authentique au cœur de leurs voyages.	Nus et culottés France 5	50 minutes

2- J'interroge mes modes de vie :

- **Quand je pars en vacances, j'opte pour...**

l'avion le ferry la voiture le covoiturage le car le train le vélo

- **Combien de fois est-ce que j'ai pris l'avion en un an ?**

.....

- **Est-ce que je connais la nature qui m'entoure ?**

Je fais le quiz de reconnaissance des arbres :

<https://www.reconnaitre-les-arbres.fr/jeux/quiz/quiz5.html>

- **En vacances, par rapport au quotidien, je pense avoir des pratiques...**

plus vertueuses pour l'environnement moins vertueuses je ne change pas mes pratiques

- **Est-ce que j'ai déjà fait du slow tourisme ? (même sans savoir que c'en était)**

Itinéraire en train Cyclotourisme Trekking Voilier, avion, kayak...

Wwoofing Chantier participatif Vacances à la maison

Autre ?

- **En fin de compte, en vacances, de quoi ai-je vraiment besoin pour couper du quotidien ?**

.....
.....
.....

- **J'expérimente des pratiques sobres et heureuses :**

Je prends le temps de voyager...

- **En appréciant le voyage autant que la destination :**

- Partir en voyage / en randonnée en train
- Prendre le vélo dans le train
- Faire un voyage en cyclotourisme
- Parcourir son lieu de vacances uniquement en marchant, en vélo ou en transports en commun

- **En reconnectant avec la nature et la culture locale :**

- Faire une balade dans la nature et identifier au moins 5 espèces végétales et 5 espèces animales
- Passer une nuit en bivouac
- Séjourner chez l'habitant avec [couchsurfing](#)
- Passer des vacances à la maison et (re)découvrir sa région
- En vacances dans une nouvelle région, consommer uniquement local

- **En découvrant des loisirs plus durables :**

- Faire une balade en vélo en famille / entre amis
- Faire un parcours de géocaching [Terra Aventura](#)
- Essayer une activité nautique non motorisée (voile, kayak, aviron, paddle...)