



**Martigues en Provence**  
OFFICE DE TOURISME ET DES LOISIRS



©SophieM

# GUIDE ÉCO-RESPONSABLE

LES BONS GESTES SANS PRISE DE TÊTE !

# BIENVENUE À MARTIGUES !

Vous avez choisi Martigues ? Excellent choix ! Ici, la Méditerranée rencontre l'étang de Berre, les façades colorées se reflètent dans les canaux du centre-ville qui s'animent sous leur air de Venise provençale. Alors que la campagne martégale et sa pinède se pare de son étoffe verte.

**MAIS PENDANT QUE VOUS PROFITEZ DE TOUT ÇA, POURQUOI NE PAS JOUER LES HÉROS DU QUOTIDIEN AVEC QUELQUES BONS GESTES ÉCO-RESPONSABLES ?**

Rien de bien sorcier : un soupçon de bon sens, une pincée d'engagement, et hop, vous devenez un vacancier modèle sans renoncer à l'apéro !

Ce guide, c'est notre façon à nous de vous confier les petits secrets de Martigues : des coins à explorer, des gestes simples pour la nature, des idées malines pour profiter à fond... sans tout abîmer et préserver un maximum.

---

## Vous y trouverez :

- des conseils futés pour respecter la mer, les sentiers, les cigales, et vos voisins de serviette.
- des astuces pour vous déplacer, trier, manger et même dormir écolo.



# CANICULE & CLIMAT

## IL FAIT CHAUD, RESTEZ COOL !

### ON FOND COMME UNE GLACE À LA PISTACHE ? AGISSEZ AVANT DE FINIR EN CARPACCIO.

#### LES BONS GESTES :

- ✓ **Look été 100 % stylé et utile** : Chapeau de paille, t-shirt léger... C'est le combo parfait pour éviter la clim' à fond et garder la classe même à 35°C.
- ✓ **La gourde, c'est la grande classe** : Évitez le plastique, vive la gourde réutilisable ! On évite les cocktails corsés (ou on attend l'apéro du soir) et on boit un maximum d'eau !
- ✓ **Pause fraîcheur obligatoire** : Entre 12h et 16h, on se planque à l'ombre comme une sardine dans l'huile d'olive.
- ✓ **Indice UV ? Niveau pollution ? Alerte canicule ?** Checkez les infos météo avant de jouer les aventuriers.



#### LES PETITS + DE MARTIGUES :

**Les espaces ombragés** : Jardin de la Rode, bordures de l'étang de Berre, paillettes de la plage de Ferrières, plage de la Saulce et sa pinède, Grand Parc de Figuerolles. Parfaits pour une pause à l'ombre !

**Les lieux frais à visiter** : Le Musée Ziem, la galerie de l'histoire, la cinémathèque Prosper Gnidzaz, la médiathèque municipale et les églises historiques : clim' naturelle garantie !

**Un tas d'activités à faire tôt le matin ou en soirée.** Consultez notre [agenda](#) pour profiter de Martigues à la fraîche.



# MOBILITÉ DOUCE

## BOUGEZ SANS POLLUER, VOS MOLLETS ET LA PLANÈTE VOUS DIRONT MERCI

### À MARTIGUES, ON NE FAIT PAS LA COURSE... SAUF POUR ATTRAPER LA NAVETTE MARITIME !

#### LES BONS GESTES :

- ✓ **Démarrer son séjour sur de bons rails** : Le train, c'est comme les vacances : plus reposant, moins stressant, et sans bouchons (ni d'essence, ni de circulation).
- ✓ **Le vélo, c'est le nouveau cabriolet** : Avec vue sur la mer et brise dans les cheveux, vous serez la version écolo de James Bond.
- ✓ **La marche, c'est tendance** : Trois quartiers à portée de sandales, des ponts, des canaux, des ruelles fleuries... chaque balade est une carte postale en 3D.
- ✓ **Le bus local ? Pratique et pas cher** : Pour aller plus loin sans ruiner son budget glaces.



#### LES PETITS + DE MARTIGUES :

**Train de la Côte Bleue** : une ligne mythique entre mer, calanques et falaises. Faites le plein de paysages... sans faire le plein tout court. [Se déplacer en train.](#)

**Navettes maritimes gratuites** : C'est comme une mini-croisière... mais en mieux, parce que c'est Martigues. [La navette.](#)

**Pistes cyclables et voies vertes** : Entre plages, centre-ville et nature, optez pour le pédalage paisible. [Les voies vertes.](#)

**Le réseau de bus interurbains** à petit prix qui dessert les points touristiques majeurs. On valide ! [Se déplacer en bus.](#)

**Martigues, une ville à taille humaine** qui se découvre facilement à pied. [Visiter le cœur de ville.](#)



# FEUX DE FORÊT

## LA GARRIGUE N'AIME PAS LES BARBECUES SAUVAGES

### INTERDICTION D'ENFLAMMER LES VACANCES... NI LA PROVENCE !

#### LES BONS GESTES :

- ✓ **Clope au bec = danger en forêt** : On ne fume pas dans les massifs. Même James Dean aurait troqué sa cigarette contre une figue de Provence.
- ✓ **Les feux sont interdits dans la nature**, même pour une merguez romantique : Barbecue, feu de camp, fondue au pin parasol... tout ça, c'est non.
- ✓ **La carte de vigilance ? C'est votre outil météo anti-cata** : Avant une rando, on vérifie si le massif est ouvert. Sinon, plan B dans un musée ou à l'ombre d'une paillotte.
- ✓ **Cendrier de poche = fumeur équipé**. Pas de mégots jeter par la fenêtre de votre voiture. Franchement, quel comportement !



#### LES PETITS + DE MARTIGUES :

**Les massifs forestiers du Grand Parc de Figuerolles et de la Côte Bleue** : des belles balades sous la pinède à faire (avec des chèvres sauvages et des ânes parfois, si si).

**Les sentiers de randonnées agréables comme le Grand Sentier de la Côte Bleue ou le sentier entre mer-étang** : des vues de dingue pour brûler des calories (et surtout pas la garrigue). [Les sentiers de randonnées de la Côte Bleue.](#)

**Envie de barbecue ? Direction le Village des Fadas du Monde en été** : là, le feu est encadré, et l'ambiance est plus chaude que les braises.



# PROTECTION DU LITTORAL ON NE LAISSE QUE SES TONGS DANS LE SABLE

## RAMASSEZ VOS DÉCHETS... LES MOUETTES N'AIMENT PAS LES PIQUE-NIQUE SURPRISES.

### LES BONS GESTES :

- ✓ **Plage propre, esprit léger.** Alors on ramasse ses déchets !
- ✓ **Crème solaire oui, pollution marine non :** Choisissez une crème aux composants naturels, les poissons vous diront merci.
- ✓ **Ne pas nourrir les mouettes :** Elles deviennent collantes après... on vous aura prévenu...
- ✓ **Pas touche à la flore locale :** Même si cette petite fleur irait bien dans vos cheveux, elle préfère rester sur sa dune.
- ✓ **Pas de hors-piste pendant vos balades :** Pas besoin de créer un nouveau sentier à coups de claquettes.



### LES PETITS + DE MARTIGUES :

**Plages du Verdon, de Sainte-Croix, de Carro :** sable fin, décors sauvages et baignade surveillée en saison touristique !  
[Les plages de Martigues.](#)

**Cap Couronne et Parc Marin de la Côte Bleue :** snorkeling, poissons, et biodiversité protégée. On regarde, on admire.

**Les sentiers côtiers balisés :** des balades grand angle entre garrigue, Méditerranée et vues panoramiques. [Les sentiers de randonnées de Martigues.](#)

# BIODIVERSITÉ

## OBSERVER SANS DÉRANGER, C'EST TOUT UN ART

### ON TOUCHE... AVEC LES YEUX.

#### LES BONS GESTES :

- ✓ **Regarder, c'est déjà interagir** : Les animaux ne sont pas influenceurs, inutile de les nourrir pour qu'ils posent.
- ✓ **Les sentiers balisés tu suivras** : L'aventure, oui, mais pas en piétinant la flore. Indiana Jones reste sur le sentier, lui aussi.
- ✓ **Ne pas cueillir** : Même si c'est tentant, certaines plantes sont protégées. Laissez-les vivre leur vie de plantes libres.
- ✓ **Participer à une balade naturaliste** : Avec un guide, vous apprendrez à différencier un goéland d'un cormoran sans googliser "oiseau blanc Martigues".



#### LES PETITS + DE MARTIGUES :

**Étang de Berre** : Spot VIP pour les oiseaux migrateurs. Sortez les jumelles, c'est plus calme qu'un safari mais tout aussi magique.

**Sentiers côtiers & flore méditerranéenne préservée** : Ici, le thym et le romarin poussent librement (et sentent bon sans être frottés). [Le sentier de randonnée entre mer et étangs.](#)

**Zones Natura 2000, Parc Marin, Cap Couronne** : Le top pour ceux qui aiment dire "Wouah" en chuchotant. [Tout savoir sur les espèces protégées de la méditerranée.](#)

[L'étang de Berre et sa biodiversité.](#)



# GESTION DE VOS DÉCHETS DITES OUI AU TRI !

**JETER DANS LA BONNE POUBELLE, C'EST COMME CHOISIR  
UN BON ROSÉ : ÇA DEMANDE UN PEU D'ATTENTION...  
MAIS ÇA CHANGE TOUT.**

## LES BONS GESTES :

- ✓ **Sacs réutilisables pour des vacanciers responsables** : En plus, les tote bag personnalisés Martigues de l'Office de Tourisme font toujours leur effet au marché.
- ✓ **Tri des déchets** : Papier, plastique, verre... on respecte les consignes locales. Une couleur = un déchet, rien de compliqué !
- ✓ **Zéro gaspillage en pique-nique** : Trop de sandwiches ? Partagez plutôt que de nourrir les gabians.
- ✓ **J'utilise un gobelet ou une gourde réutilisable** : le seul souvenir qui sert vraiment plus d'une fois ! Fini les verres en plastique qui s'envolent à la première brise marine !



## LES PETITS + DE MARTIGUES :

**Poubelles de tri** : Partout en ville et super pratiques !

**Martigues une ville engagée** qui organise ponctuellement des ateliers et des activités de sensibilisation pour passer à l'action !

**À l'Office de Tourisme de Martigues**, vous trouverez des gobelets réutilisables et des gourdes stylés comme la ville, solides comme un rocher de la Côte Bleue, et parfaits pour trinquer à l'ombre d'un pin.

**Finis les bouteilles en plastique** : À Martigues, il y a les jolies fontaines... et celles où on peut vraiment boire ! Pensez à remplir vos gourdes : c'est frais, gratuit, et zéro plastique.



# z<sup>z</sup>z HÉBERGEMENTS RESPONSABLES DORMIR ÉCOLO, C'EST RÊVER MIEUX

**ON NE VOUS DEMANDE PAS DE DORMIR DANS UNE GROTTÉ,  
JUSTE D'ÉVITER DE LAVER VOS SERVIETTES 3 FOIS PAR JOUR.**

## LES BONS GESTES :

- ✓ **Choisir un hébergement engagé** : Hôtels éco labellisés, campings durables, chambres d'hôtes locales... ici, le luxe, c'est la conscience tranquille.
- ✓ **Le tri même en pyjama** : Le tri sélectif, ce n'est pas que pour la maison. Même en vacances, on vise la bonne poubelle.
- ✓ **Douche rapide = planète contente** : Et si possible, après la plage (parce que le sable dans le lit, c'est non).
- ✓ **Serviette en veille : On la réutilise.** Elle ne se salit pas toute seule dans la nuit.
- ✓ **Éteindre les lumières et la clim' en sortant** : C'est comme dire "À bientôt" à votre chambre sans lui laisser une facture EDF salée.



## LES PETITS + DE MARTIGUES :

**Des campings, des hôtels éco-labellisés engagés, des résidences de vacances...** Pour dormir nature, sans moustique (ou presque). [Les hébergements engagés de Martigues.](#)

[Les locations avec des équipements éco-responsables ou des bornes électriques.](#)

**Une ambiance provençale, un hébergement responsable, un sommeil réparateur** : le combo gagnant.





# MANGER LOCAL POUR L'AMOUR DE L'HUILE D'OLIVE ET DU POISSON FRAIS

## SOUTENIR LES CIRCUITS COURTS, C'EST BON POUR LA PLANÈTE... ET POUR VOTRE ESTOMAC.

### LES BONS GESTES :

- ✓ **Mangez local, c'est du soleil en bouche** : Légumes et fruits de saison, fromage du coin, et poutargue de Martigues... que demander de plus ?
- ✓ **Restos et produits de saison, pas d'hésitation** : Si le chef dit "tout vient du coin", vous pouvez foncer.
- ✓ **Les marchés locaux c'est mieux que le supermarché** : Le contact humain, le sourire du maraîcher, la tomate qui sent la tomate. Vous êtes dans le sud, bon sang !



### LES PETITS + DE MARTIGUES :

**Le Port de Carro et son [marché aux poissons](#)** : À Carro, c'est pêché le matin, vendu à la criée, cuisiné à midi. Du bateau à l'assiette sans passer par la case congélo.

**Jonquières, La Couronne, marché des producteurs** : Produits locaux ET sac 0 plastique. Votre cabas n'a jamais été aussi heureux. [Les marchés de Martigues.](#)

**Producteurs locaux** : Miel, vins, fromage de chèvre, huile d'olive... le panier parfait pour dire "je suis venu à Martigues". [Les producteurs martégaux.](#)

**Restaurants engagés** : Cuisine méditerranéenne, produits du coin, vins bio... et service avec l'accent. [Les restaurants engagés de Martigues.](#)

# SENSIBILISATION ET ENGAGEMENT CITOYEN MÊME EN VACANCES, ON PEUT FAIRE SA PART

**LES VACANCES, C'EST PAS FAIT POUR SE PRENDRE LA TÊTE...  
MAIS ON PEUT TOUJOURS ENTREPRENDRE AVEC LE CŒUR.**

## LES BONS GESTES :

- ✓ **Participer à un événement citoyen** : Ramassage de déchets, balade nature, rencontre avec des assos locales... en plus de rentrer bronzé, on repart enrichi.
- ✓ **Suivre les pages locales** : Facebook, Instagram, affichage en ville... pour ne rien rater des actions écolos à Martigues.
- ✓ **Télécharger les applis utiles** : Martigues l'appli pour suivre l'actualité locale, FOSIVA pour consulter les risques de départ de feux et NAV&CO avant de prendre la mer.
- ✓ **Échanger avec les locaux** : Vous verrez, ici, les gens parlent facilement... surtout s'il y a du soleil et un pastis dans le coin.



## LES PETITS + DE MARTIGUES :

**La ville de Martigues organise régulièrement des opérations de nettoyage ou des balades nature encadrées** : Participez ! La planète vous dira merci (et vos enfants aussi).

**Ville connectée, infos engagées** : Martigues diffuse ses alertes, bons gestes et actus environnementales en ligne.

# POUR UN SÉJOUR RÉUSSI, ADOPTEZ LES BONNS GESTES !

Profitez de vos vacances en toute sécurité,  
pour vous et pour l'environnement.



## SOUS LE SOLEIL (MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT).

### JE ME PROTÈGE ET JE RESTE AU FRAIS

Pas besoin de fondre comme une glace ! Entre 12h et 16h, on privilégie l'ombre, les tenues légères, les brumisateurs, et on pense aussi à son compagnon à quatre pattes (non, les coussinets ne sont pas faits pour le bitume brûlant à 65°C...).

### JE LÈVE LE PIED AUX HEURES CHAUDES

Activités intenses, sensations fortes et adrénaline OK ! Mais pas pendant les heures les plus chaudes.

### JE M'HYDRATE ET J'ÉVITE LES BOISSONS ALCOOLISÉS

J'attends 18h et l'apéro pour le pastis.

### JE NE LAISSE JAMAIS MON ANIMAL DANS LA VOITURE

Même avec la vitre entrouverte. Le four, c'est bien pour les fougasses, pas pour Médor. Donc je l'emmène avec moi et je pense à lui donner de l'eau à lui aussi !



## EN FORÊT, PAS DE COUP DE CHAUD... NI DE FEU TOUT COURT.

### JE NE FUME PAS EN FORÊT

Surtout pas de lancer de mégot par la fenêtre. Je vise la poubelle, pas la nature.

### ALLUMER UN FEU EN PLEINE GARRIGUE ? MAUVAISE IDÉE

Feu de camp ou barbecue en pleine nature ? Interdit ! Ici, c'est pas Koh-Lanta.

### JE RESPECTE LES ACCÈS RÉGLEMENTÉS AUX MASSIFS FORESTIERS

Du 1er juin au 30 septembre, je jette un petit coup d'œil à l'appli FOSIVA et à la [carte des accès aux massifs](#) avant la rando, c'est simple comme bonjour.

### EN CAS DE DÉPART DE FEU

J'appelle le 18 ou le 112, je me protège, je m'informe.



## LA PLAGE, C'EST PLUS COOL QUAND C'EST SÛR.

### JE CHOISIS LES ZONES DE BAINNADE SURVEILLÉES

Parce qu'un sauveteur bronzé c'est plus utile qu'un tuba en cas de pépin, je choisis une [plage surveillée de Martigues](#).

### JE RESTE AVEC MES ENFANTS DANS L'EAU

La baignade avec les minots : toujours accompagnée et jamais sans surveillance.

### JE REGARDE LA COULEUR DU DRAPEAU

Vert : on plonge. Jaune : on fait attention. Rouge : on oublie la baignade et on sirote un thé glacé sur le sable.

### CRÈME SOLAIRE OU TEE-SHIRT ANTI-UV PLUTÔT QUE L'HUILE

L'huile solaire et ses composants perturbent le processus de la photosynthèse. Alors on opte pour une autre option !

### JE CONSULTE L'APPLI NAV&CO AVANT DE PRENDRE LA MER

Elle me dit tout sur le balisage, la biodiversité et sur comment naviguer malin.

### JE RESPECTE LA RÉGLEMENTATION SUR LA PÊCHE DE LOISIR

Parce que le poulpe aussi mérite des vacances, je me renseigne sur le site [service-public.fr](#) ou sur le site du [Parc Marin de la Côte Bleue](#).

### SECOURS EN MER

CROSS MED au 196.



## EN BALADE, JE SUIS UN INVITÉ RESPECTUEUX.

### JE PARS TOUJOURS AVEC UN CHAPEAU, DE LA CRÈME SOLAIRE ET DE L'EAU

Même pour une balade rapide !

### JE TRIE MES DÉCHETS ET JE REPARS AVEC MES DÉCHETS S'IL N'Y A PAS DE POUBELLE

Un sac plastique met 400 ans à disparaître... autant l'épargner à la Méditerranée.

### JE RESTE SUR LES SENTIERS BALISÉS ET JE LAISSE LES FLEURS LÀ OÙ ELLES POUSSENT

Cueillir, c'est tentant, mais laisser vivre, c'est plus élégant.

### JE PRIVILÉGIE LES DÉPLACEMENTS DOUX

Marcher, pédaler ou naviguer écolo : bon pour moi, bon pour la planète (et bon pour les photos souvenir aussi).

Retrouvez-nous sur nos  
réseaux sociaux



martiguestourisme

#MARTIGUESTOURISME

OFFICE DE TOURISME ET DES LOISIRS DE MARTIGUES  
QUAI DES ANGLAIS, 13500 MARTIGUES  
04 42 42 31 10



Martigues en Provence  
OFFICE DE TOURISME ET DES LOISIRS