



*PRAKTISCHE TIPS VOOR EEN  
DUURZAME VAKANTIE IN FRANKRIJK*

---

*BY GREENSPIN*



*Foto voorkant: oranje natuurwijn proeven in Isère. La Poulannerie is een natuurinclusieve boerderij met voedselbos van de Britse Laury en Franse Maxime. Je kunt ook bij hen overnachten in een gîte, yourte of hut.*

# BONJOUR!

---

Voor je ligt de tweede editie van het Greenspin boekje met praktische tips voor een duurzame (fiets)vakantie waar je straks plezier van hebt in Frankrijk.

Reizen en andere gewoontes en nieuwe culturen ontdekken vinden we geweldig. Reizen zit in onze genen en inmiddels zien we onze vakantie als verworvenheid.

Wij zijn ervan overtuigd dat je de mooiste avonturen kunt beleven binnen de grenzen van onze planeet. Verschillende onderzoeken wijzen uit dat Nederlanders graag duurzaam willen reizen, maar niet goed weten hoe dit aan te pakken. Daarom hebben we dit boekje samengesteld met tips voor een vakantie met respect voor mens, natuur en milieu. Ook vind je ideeën voor activiteiten die bijdragen aan regeneratie, om een plek mooier achter te laten dan je hem aantrof.

De meeste uitstoot wordt veroorzaakt door de reis tot je bestemming, namelijk 70%.

Door te kiezen voor een duurzaam vervoermiddel kun je hier veel CO<sub>2</sub> winst op maken. De (nacht) trein is een goed alternatief voor vliegen of met de auto gaan. Ook fietsen is niet alleen duurzaam en stil maar ook gezond. Het fietsen is volop in ontwikkeling in Frankrijk.

Door heel Frankrijk vind je nu goed bewegwijzerde fietsroutes en alle steden, ook de kleinere, kennen fietshuursystemen zoals de Vélib. Zodoende huur je makkelijk en goedkoop een fiets. Accommodaties zetten zich in voor een passende ontvangst van fietsers en bieden stalling en reparatie maar ook een voedsaam en gezond ontbijt aan. Check hiervoor het speciale “accueil vélo” label.

We hopen dat je in dit boekje de tips vindt waar je straks plezier van hebt in Frankrijk.

Hartelijke groeten,  
Liesbeth van der Klugt  
& Martine Jongbloed



# AUVERGNE RHÔNE-ALPES

---

*In deze regio vind je de Alpen en de Mont-Blanc, maar ook vulkanisch gebied. De tweede grootste stad van Frankrijk – Lyon ligt in deze regio. Mountainbiken van een vulkaan, racefietsen over de mythische Tour de France cols of liever toerfietsen van het Meer van Geneve tot de Middellandse Zee. Dit kan allemaal in dit gebied.*



[www.auvergnerhonealpes-tourisme.com/en](http://www.auvergnerhonealpes-tourisme.com/en)

 [auvergnerhonealpes.tourisme](https://www.instagram.com/auvergnerhonealpes.tourisme)



## NATUURCAMPING

Natuurcamping Les Chamberts ligt tussen het gebied Vercors en de Provence aan het riviertje de Drôme. De camping combineert natuur met comfort en ligt in beschermd natuurgebied. Het kampeerterrein past zich aan aan de natuur en niet andersom. De missie van de eigenaars is dan ook dat gasten opnieuw verbinding vinden met de natuur. Vanuit de camping kun je fantastisch (race)fietsen en mountainbiken. Geen zin om eigen fietsen mee te nemen? Bij Les Chamberts kun je verschillende soorten fietsen huren.

[leschamberts.com/vtt](http://leschamberts.com/vtt)

## LA RIVOIRE

La Rivoire ligt fantastisch in het beschermde natuurpark van Pilat. Het is een kleine community en op het terrein vind je onder andere een bakkerij en een permacultuurtuin. Logeren kun je er ook in de fijne bed & breakfast van de gîte. En wil je meer over de natuur leren dan kun je een cursus permacultuur of wildplukken met respect voor de natuur volgen. Voor ontspanning biedt men bij La Rivoire zelfs biodynamische massages aan.

[Larivoire.org](http://Larivoire.org)

## FIETSTIPS

[Via Allier](#), [Via Rhona](#),

[V62-V63 Sillon Alpin](#), [Véloire](#),

[Via Fluvia](#), [Voie Bleue](#), [Dolce Via](#).

## GASTRONOMISCH EN VEGETARISCH

Lyon staat bekend als wereldhoofdstad van de gastronomie en heeft het grootste aantal restaurants met Michelin sterren. Chef koks als Paul Bocuse zwaaien hier de scepter. Helaas ontbrak een vegetarisch restaurant op hoog niveau nog. Chef Adrien Zedda bracht hier verandering in. Bij Culina Hortus kun je rekenen op producten van de hoogste kwaliteit, geteeld door kleine (biologische) boeren uit de streek. Denk aan Franse quinoa, citrusvruchten van het Franse Bachès, de olijfolie van Alexis Munoz en de hazelnoot-, hennep- en pruimenolie van mevrouw Barre. Bovendien heb je bij Culina Hortus al voor 35 euro een drie-gangen menu. On y va?!

[Culinahortus.com](http://Culinahortus.com)

## CHEZ ANA'CHRONIQUE

Ver van de bewoonde wereld en te midden van 5 hectare aan bos en uitgestrekte velden met een rijke biodiversiteit staat Ana'chronique. Er stond al een boerderij die met veel zorg is omgebouwd tot een moderne eco-boerderij. Hier gaat men circulair om met water, energie en afval. Ook kun je er kookworkshops volgen rond de thema's gezond en voedzaam eten.

[Anachronique.fr](http://Anachronique.fr)

# VERVOER

---



## TREINEN

De reis tot je bestemming is verantwoordelijk voor 70% van je totale CO2 vakantieuitstoot. Door te kiezen voor de trein in plaats van het vliegtuig bespaar je tot wel 99% op je CO2 budget. Vanuit Nederland zoef je in minder dan 3 uur comfortabel met de Thalys naar Parijs. Liever niet in Parijs overstappen? Ook vanuit Brussel kun je naar diverse uithoeken in Frankrijk met de TGV. Je bent er vaak in een paar uur. Slapend naar je plaats van bestemming? Er zijn op dit moment 5 verbindingen het hele jaar door te bereiken per nachttrein: Parijs – Nice (Côte d’Azur), Parijs – Albi (Pyreneeën), Parijs – Briançon (Alpen), Parijs - Latour de Carol (Oostelijke Pyreneeën) en Parijs – Toulouse (Pyreneeën). In de zomer rijdt er ook een nachttrein van Parijs – Hendaye (Frans Baskenland) Naar verwachting wordt daar in 2023 Parijs – Aurillac (Auvergne) aan toegevoegd.

[www.voyagerentrain.fr/trains-nuit-france](http://www.voyagerentrain.fr/trains-nuit-france)

## FIETSEN EN FRANSE TREINEN

In alle Franse nachttreinen mag je je fiets voor 10 euro meenemen en in de TER (regionale Franse trein) mag de fiets zelfs gratis mee. Alle informatie over het meenemen van je fiets vind je op de [website van SNCF Connect](http://www.sncf-connect.nl).

## ELEKTRISCH NAAR FRANKRIJK

In Frankrijk vind je relatief minder laadpunten dan in Nederland. Plan je reis met elektrische auto daarom van tevoren. Via de [ANWB](http://anwb.nl) en [elektrische autovakanties](http://elektrischeautovakanties.nl) vind je handige tips.

## CARING IS SHARING

Het netwerk van Blablacar is goed ontwikkeld in Frankrijk. Het idee is dat je meerijdt met iemand anders of jouw eigen auto deelt gedurende een bepaald traject. Fijn om kosten te besparen, andere mensen te ontmoeten en CO2 uitstoot te beperken. De app is makkelijk in gebruik en ook in het Nederlands. [www.blablacar.nl](http://www.blablacar.nl)

## VIVE LE VÉLO

Fransen fietsen steeds meer. De vele stakingen, Covid-19 en de komst van goede e-bikes hebben het fietsgebruik in stroomversnelling gebracht. Door het fietsbeleid van de Franse overheid en de gemeentes is de infrastructuur voor fietsers op de meeste plekken ontzettend goed. Ook kent elke Franse stad een fietsverhuursysteem zoals de Vélib in Parijs waardoor je je gemakkelijk en goedkoop in de stad kunt verplaatsen.

## FIETSTIP

check deze website met alle fietsroutes :

[nl.francevelotourisme.com](http://nl.francevelotourisme.com)



# ARDÈCHE

---

*De Dolce Via in de Ardèche werd tot fietsroute van het jaar gekozen en geroemd vanwege de prachtige vergezichten en de variatie. Maar de Ardèche heeft nog meer voor fietsers te bieden. Het gebied stelt alles in werking opdat je ter plaatse in de slow-modus gaat en je enkel en alleen per fiets of lopend verplaatst.*



## CYCLO'COUETTE

Dankzij Cyclo'Couette kun je je fiets direct op je vakantiebestemming huren. Cyclo'Couette betekent fiets en bed in het Frans. In totaal 70 accommodaties in de Ardèche bieden deze service aan. Het voordeel is dat je geen gedoe met fietsen hebt onderweg naar je bestemming. De Ardèche leent zich perfect om per fiets te verkennen.  
[En.ardeche-guide.com](http://En.ardeche-guide.com)

## VEGAN RESTAURANT OP STERRENNIVEAU

In het middeleeuwse dorp Désaignes vind je het restaurant L'Âne Têtu. Hier geen kaas of vlees, maar een geheel plantaardige keuken met lokale, seizoensgebonden en milieuvriendelijke ingrediënten. Wat dacht je van een millefeuille van paddenstoelen of seizoensgroenten in een bouillon met dashi. Alle gerechten zien er even verfijnd uit. Het restaurant heeft 20 plaatsen binnen en 20 plekken op het terras. Reserveren is daarom aan te raden.  
[www.lanetetutu.fr/nl/](http://www.lanetetutu.fr/nl/)

## FIETSTIP

Routes die door de Ardèche lopen zijn de [Dolce Via](#), de [Via Rhône](#) en diverse [mountainbike routes](#)

## NATUURCAMPING

Le Domaine de Briange ligt vlakbij het natuurpark van de Gorges de l'Ardèche en gaat helemaal op in de natuur. De eigenaars laten de natuur hun gang gaan en grijpen minimaal in. Rond de 80 staanplaatsen vind je dan ook eiken, buxussen en vele andere soorten bomen waarvan sommige honderden jaren oud zijn. Met elkaar zijn en met elkaar delen staat centraal bij Domaine de Briange. Dat samenzijn kan bijvoorbeeld tijdens de wandelingen bij maanlicht die de camping organiseert, tijdens het natuurinclusief tuinieren of de workshop over astronomie.  
[campingdebriange.com](http://campingdebriange.com)

## SLAPEN IN EEN ZIJDEFABRIEK

Midden in het natuurpark Monts d'Ardèche staat een oude zijdefabriek omringd door bijgebouwen die op milieuvriendelijke manier zijn gerestaureerd. Je kunt er logeren in één van de huisjes/gîtes of in de b&b. Au Fil de Soi is omringd door prachtige natuur met een rivier, watervalletjes en ondiepe poelen. Het hele domein is gericht op duurzaamheid en natuurlijk comfort: van het opvangsysteem voor regenwater, tot de isolatie en het schilderwerk. Al in 2010 ontvingen ze het Europese ecolabel. [Aufildesoi07.fr](http://Aufildesoi07.fr)

# CULINAIR

---

*Frankrijk staat niet bekend als ideale bestemming voor vegetariërs en veganisten. Toch is er een verschuiving gaande. Meer en meer topchefs hebben een eigen moestuin en zetten plantaardige ingrediënten in de schijnwerpers. Inspirators zijn Claire Vallée, Alain Passard, Michele Bras en Marc Veyrat.*

## GROENE STERREN

De Michelin gids heeft in 2021 de groene sterren in het leven geroepen. De groene sterren zijn een onderscheiding voor restaurants die zich

inzetten voor duurzame gastronomie. Zo werken zij bijvoorbeeld uitsluitend met lokale en seizoensgebonden producten, gaan ze actief voedselverspilling tegen, of kweken ze biologisch voedsel uit eigen

tuin. Elk restaurant dat in de Michelin gids staat kan hiervoor in aanmerking komen. Neem een kijkje voor alle restaurants met een groene ster op de [site van de Michelin Gids](#).



MICHELIN STERREN VOOR VEGANISTISCH RESTAURANT Restaurant ONA – dat staat voor Origine Non Animale, in de buurt van Bordeaux ontving als eerste

veganistische restaurant een Michelin ster. Hier zwaait de vrouwelijke chef-kok Claire Vallée de scepter. Ze wil goed en gezond eten op de kaart zetten. ONA wil meer zijn dan een gastronomisch restaurant, namelijk

een plek waar mens, natuur en dier centraal staan. Vanwege personeelstekort is het restaurant op het moment van schrijven helaas voor onbepaalde tijd gesloten. Wij hopen Claire snel weer terug in haar keuken te vinden.

[www.clairevallee.com](http://www.clairevallee.com)



## GREEN FOOD:

### LOKAAL EN BIOLOGISCH

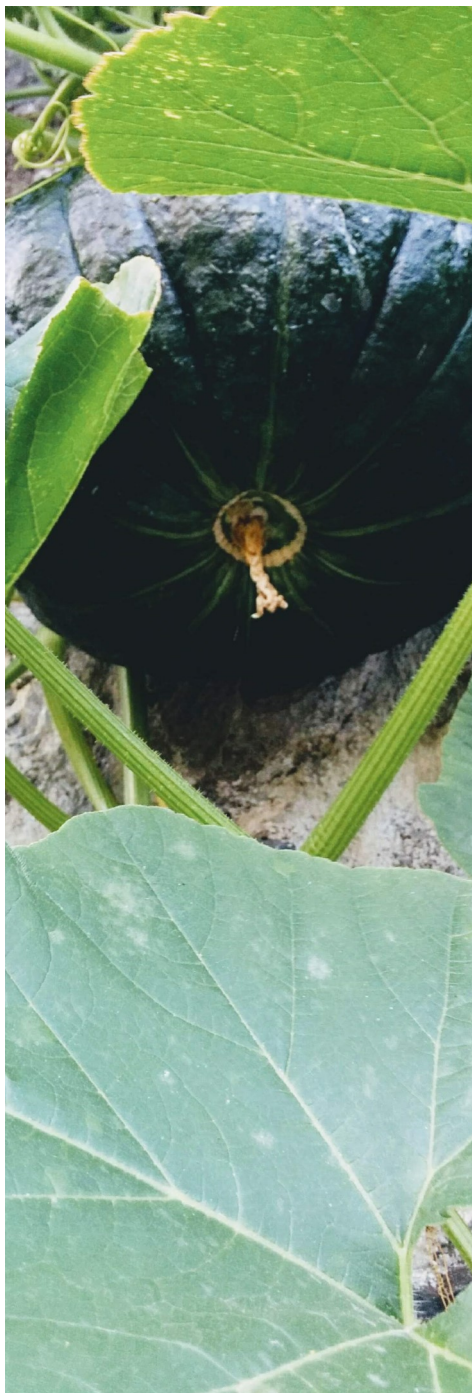
Dat lokaal en biologisch eten niet ingewikkeld hoeft te zijn, laat het label Green Food zien.

Green Food is het eerste ecologisch verantwoorde restaurantlabel in Frankrijk. Of je nu op zoek bent naar een crêperie, gastronomisch restaurant of een brasserie. Aan de hand van een handige kaart kun je in één oogopslag zien waar je restaurants met het label Green Food kunt vinden. De site is praktisch opgezet met prachtige foto's en veel details over de aangesloten restaurants.

[www.greenfood-label.com](http://www.greenfood-label.com)

## NIEUW!

Ecotable wil restauranthouders helpen om hun impact te verkleinen. In totaal is niet minder dan 36% van onze CO2 uitstoot gelinkt aan voedsel. Ecotable biedt de mogelijkheid om een betere keuze te maken. Inmiddels staan er meer dan 200 adressen op de website. Je kunt ze via een lijst of op de kaart selecteren. Restauranthouders kunnen via Ecotable ook workshops volgen waarbij ze leren impact te verkleinen. [ecotable.fr](http://ecotable.fr)



# NIEUWE FIETSRROUTE

---

*Fietsen aan de Franse Westkust, vanuit Nantes via Saint-Nazaire, La Baule, Rennes en Saint-Malo naar de Mont Saint-Michel in Normandië.*



[www.voyage-en-bretagne.com](http://www.voyage-en-bretagne.com)

 [traverseemoderne](https://www.instagram.com/traverseemoderne)

## FOURCHETTE & BICYCLETTE

Voor een fietslunch onderweg is Fourchette & Bicyclette het perfecte concept. De chef werkt uitsluitend met biologische, lokale en seizoensgebonden producten. De maaltijden worden in glazen potten geleverd en op de fiets gebracht naar jouw locatie in Saint-Nazaire of Trignac. Er is een wisselend weekmenu en voor 13 euro heb je al een voor- en hoofdgerecht.

Bestellen kan telefonisch of per mail. Zelf langsfietsen kan natuurlijk ook. De winkel vind je vlakbij de markt in Saint-Nazaire. Voor meer informatie en het menu: [fourchette-et-bicyclette.fr](http://fourchette-et-bicyclette.fr)

## VOOR JONG EN OUD

De fietsroute Nantes-Mont Saint-Michel is 500 km lang en loopt via onbekende baaitjes en door mooie natuur. De route is redelijk vlak en daardoor geschikt voor jong en oud en iedereen daar tussenin.

De route is onderverdeeld in 6 etappes. Onderweg vind je mooie bezienswaardigheden, leuke slaapadressen en gezellige restaurants.

## GEZONDE FASTFOOD

Galettes en crêpes horen bij Bretagne. Galettes zijn gemaakt van boekweitmeel, vol vezels en hartstikke gezond dus. Céline biedt met haar WAP foodtruck een veganistische variant aan. Als veganist had ze moeite om lekkere gezonde fast food alternatieven te vinden. WAP was geboren! Elke woensdag te vinden in het centrum van Rennes. [Wap.bzh](http://Wap.bzh)

## COMFORTABEL OFF-THE-GRID

Off-the-grid gaan, maar wel graag met comfort, stop dan onderweg bij Domaine de Pan in La Baule. Het domaine ligt midden in het natuurpark van La Briere en op 15 minuten afstand van het strand van La Baule. De ecolodges op het domein zijn gebouwd van duurzame materialen. Er is een permacultuurtuin en de chef kookt het liefst met ingredienten uit eigen tuin. Energie wordt ter plekke opgewekt en het domein volgt een zero-waste beleid. Leven volgens het ritme van de natuur is hier het motto. [astonomia.com](http://astonomia.com)

## ON Y VA VEGAN!

Kies voor vertrek een voedzame en 100% plantaardige maaltijd bij l'Éthiquette. De gerechten zijn gemaakt met biologische ingrediënten en ook voor degenen met een gluten intolerantie is er ruime keus. [éthiquête.fr](http://éthiquête.fr)



# FRANSE ARDENNEN

---

*De Franse Ardennen liggen op maar 3,5 rijden vanuit Nederland. Ze zijn nog vrijwel onontdekt en ruiger dan hun Belgische burens. De bestemming is ideaal voor mountainbiketochten door bossen, bergen en meren. Meer dan een derde bestaat uit loof- en naaldbomen.*



[www.ardennes.com](http://www.ardennes.com)

 [ardennestourisme](https://www.instagram.com/ardennestourisme)

## NIEUWE FIETSRROUTE SUD D'ARDENNES

Deze nieuwe fietsroute van 55 km lang loopt langs het Canal des Ardennes. De omgeving rond deze rivier is erg bosrijk en kent een overvloedige biodiversiteit. Je komt langs verschillende sluizen en dorpjes. De route beslaat 110 km en wordt in 2023 afgerond. De routebeschrijving vind je via de website [en via dit linkje](#)

## LOGEERADRESSEN, ACTIVITEITEN IN DE NATUUR EN BIO RESTAURANTS

De Franse Ardennen maken het je graag makkelijk om voor jouw vakantie groene keuzes te maken. Op de website is een speciaal gedeelte ingericht waar je eco slaapadresjes, activiteiten in de natuur, restaurants voor bio en lokaal eten en tips om je zo duurzaam mogelijk te verplaatsen in het gebied vindt. Check [hier de lijst met de eco logeeradresses in de Franse Ardennen](#)

## FIETSTIPS

Fietsroutes die door de Franse Ardennen lopen zijn de [Voie Verte Trans-Ardenne](#), de [Meuse à vélo](#) en de [Trans Semoysienne](#). Er zijn uitgebreide mogelijkheden voor gravel- en mountainbikers. Veel inspiratie vind je in [deze fietsbrochure](#).

## WILDPLUKKEN EN LEREN OVER DE NATUUR

In het weekend biedt Geneviève wildplukwandelingen door de natuur van de Ardennen aan. Het plukken gebeurt met het grootste respect voor de natuur en alleen planten die in overvloed aanwezig zijn worden geplukt. Tijdens de wandeling maak je kennis met de eetbare wilde planten en medicinale kruiden uit de Ardennen. Geneviève leert je hoe je er kruidenthee van kunt maken en hoe ze in de keuken te gebruiken. Na afloop volgt een Frans aperitief en proeverij. [balconeforet.fr](#)

CLEAN-UP KANO SAMEN MET JÉRÔME EN ZIJN HOND  
Sud Ardennes Canoës biedt verschillende tochten aan tussen Attigny, Givry en Ambly Fleury in de Vallei van de Aisne aan. Of je nu liever 4.5 km of 13 km kanoet, Jérôme en zijn trouwe viervoeter pikken je op daar waar jij wil. Sud Ardennes Canoë was één van de initiatiefnemers van het River Clean Team en stimuleert kanoërs actief om hieraan deel te nemen. Meer informatie via [Sud Ardennes Canoë](#)

# OVERNACHTEN

---

*Overnachten op duurzame adresjes. Wij zochten de fijne sites en apps uit.*



## ACCUEIL VELO

Het label “accueil vélo” garandeert fietsers een stalling voor de fietsen, een stevig ontbijt en mogelijkheden om de fiets te repareren.

[Accueil Vélo](#)

## WEGOGREENR

Oprichters Marie en Stephane vonden maar geen goede inspiratie zodra het fijne vakantiehuizen betrof. WeGoGreenR was geboren! Volgend jaar komt er een Engelse versie van de website. Tot die tijd is het prima kiezen op basis van de heerlijke plaatjes op de website en Instagram van WeGoGreenR.

[wegogreenr.com](#)

## TOOKKI

Via Tookki vind je niet alleen gemakkelijk een ecologisch hotel, maar ook een fijn vegan restaurant, een slow fashion winkel of groene activiteit. De app is gratis te downloaden.

[tookki.com](#)

## FAIRBOOKING

Tegenhanger van booking en initiatief van Franse hoteleigenaars om lokale economieën te ondersteunen. Je betaalt nooit teveel en je weet zeker dat je boekingskosten aan de accommodatie zelf toekomt.

[Fairbooking.com/en](#)

## GREEN LABEL

Eén van de oudste labels op het gebied van duurzaamheid dat al in 1998 werd opgezet. In Frankrijk zijn ruim 600 adressen aangesloten.

[laclefverte.org](#)

## FEELINGO

Het nieuwste platform voor duurzame accommodaties.

[feelingo.com](#)

## WWOOFFING

Wwoofing is een leerzame en betaalbare manier om kennis te maken met natuurinclusieve landbouw. In ruil voor kost en inwoning werk je mee en leer je er alles over. In Frankrijk kun je bij ruim 2.300 adressen terecht.

[wwoof.fr/en](#)

## GREENGO

Is het Franse en verantwoorde alternatief voor Booking en AirBNB. Het platform selecteert de fijnste adresjes en zet in op minder ver reizen.

[GreenGo.voyage](#)



# CHECKLIST DUURZAAM REIZEN

---

## ☒ REIS NAAR BESTEMMING

Je reis naar bestemming is verantwoordelijk voor 70% van de totale uitstoot van je vakantie. Wanneer je per (nacht)trein reist bespaar je 7 à 11 keer CO<sub>2</sub> ten opzichte van een reis per vliegtuig.

## ☒ ETEN

Eet zoveel mogelijk lokaal, veganistisch/vegetarisch en biologisch.

## ☒ OVERNACHTINGEN

Kies voor kleinschalige accommodaties om zeker te stellen dat inkomsten bij de lokale bevolking terechtkomen.

## ☒ TRANSFERS

Streef naar transfers per fiets / OV of elektrische auto.

## ☒ ACTIVITEITEN

Kijk uit naar activiteiten die bijdragen aan bewustwording / educatie zoals een hike met uitleg over inheemse flora en fauna, ontmoeting met een lokale vereniging die zich inzet op het gebied van duurzaamheid, kookles met lokale producten....

## ☒ REGENERATIE

Op veel bestemmingen kun je deelnemen aan activiteiten waarbij je een positieve bijdrage aan de bestemming levert zoals beplanting, onderhoud aan de natuur, een mountain cleanup of paddle cleaner..

## ☒ SOUVENIRS

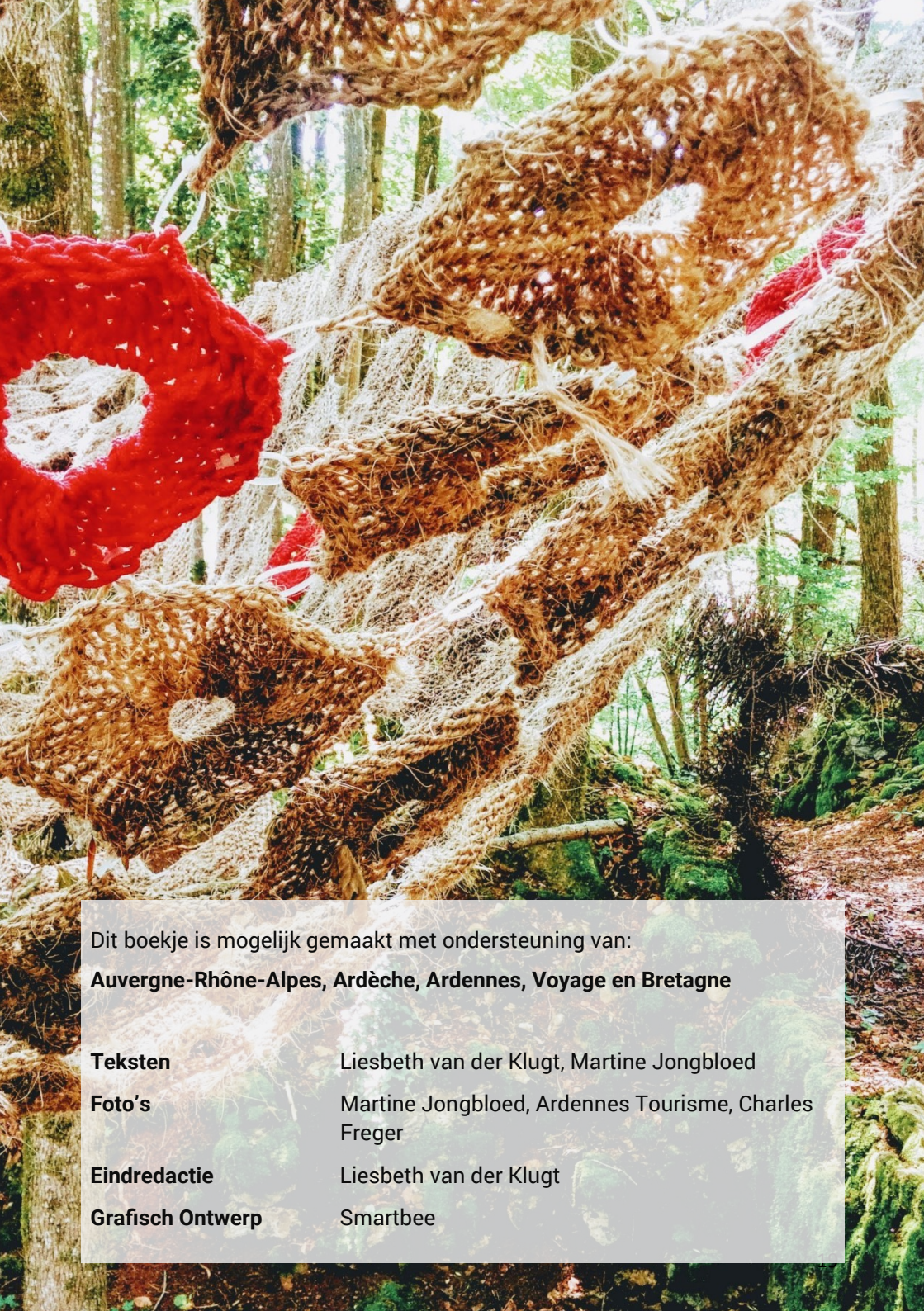
Vraag aan locals of bij het VVV om tips voor lokale producten en fair fashion.

## ☒ LICHT REIZEN

Neem je eigen drinkfles en biologisch afbreekbare zonnebrandcrème mee.

*Meer tips en/of de uitstoot van jouw reis berekenen?*

*Check: [Klimaatwijs op vakantie | Milieu Centraal](#)*



Dit boekje is mogelijk gemaakt met ondersteuning van:  
**Auvergne-Rhône-Alpes, Ardèche, Ardennes, Voyage en Bretagne**

|                         |                                                      |
|-------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>Teksten</b>          | Liesbeth van der Klugt, Martine Jongbloed            |
| <b>Foto's</b>           | Martine Jongbloed, Ardennes Tourisme, Charles Freger |
| <b>Eindredactie</b>     | Liesbeth van der Klugt                               |
| <b>Grafisch Ontwerp</b> | Smartbee                                             |



GREENSPIN 

[www.greenspin.nl](http://www.greenspin.nl)

