

Abel Tasman National Park : kayak, plages et randonnée côtière

Le plus petit parc national de Nouvelle-Zélande nous a offert une très belle journée entre kayak, plages dorées, jeunes phoques et marche côtière.



LE VOYAGE EN UN COUP D'OEIL

DURÉE 2 jours	PÉRIODE mai	TRANSPORT voiture jusqu'à Marahau, kayak, marche et éventuellement water taxi
TYPE DE VOYAGE parc national côtier		

Carte de notre itinéraire et repères utiles

Élément	Contenu
Type de destination	Parc national côtier
Niveau avec enfants	Faisable facilement sur une journée
Meilleure période	Toute l'année, avec un parc plus calme en hiver austral
Transport sur place	Voiture jusqu'à Marahau, kayak, marche, water taxi
À ne pas manquer	Une sortie kayak, les plages, les phoques, une portion du Coast Track
Point de vigilance	Bien réserver, vérifier la météo, les marées et ne pas sous-estimer les temps de retour

Notre itinéraire jour par jour

Jour 1 : kayak le matin, marche l'après-midi

Nous n'avons pas assez de temps pour nous lancer dans plusieurs jours de randonnée sur le Coast Track. Nous avons donc choisi une formule qui mixe la mer et la marche, et c'était clairement le bon choix pour une découverte dense mais réaliste.

Lieu	Durée	Intérêt	Avec enfants	Conseil
Marahau	15 à 30 min	Porte d'entrée la plus simple du parc	Oui	Arriver en avance et prévoir une marge logistique
Sortie avec Abel Tasman Kayaks	Demi-journée	Le meilleur moment de la journée	Oui, selon formule et âge	Réserver et signaler vos contraintes à l'avance
Portion du Coast Track	Environ 4 h dans notre cas	Jolie marche côtière	Oui, si vous gardez un rythme souple	Ne pas forcément faire tout le retour à pied

Départ depuis Marahau

Depuis Nelson, il faut compter environ **1 h 15 de route** pour rejoindre Marahau, la porte sud du parc. Le DOC indique environ **67 km depuis Nelson**. C'est un accès très simple, et c'est aussi ce qui rend Abel Tasman si pratique à intégrer dans un road trip sur l'île du Sud.

Le départ de notre sortie était prévu à 9 h en hiver. Tout l'équipement était fourni, ce qui simplifie beaucoup la journée. Il fallait simplement prévoir les indispensables : maillot de bain, sandales, lunettes de soleil, appareil photo et un minimum d'affaires sèches.

Abel Tasman Kayaks

Nous avons réservé la veille par téléphone une formule d'une demi-journée avec **Abel Tasman Kayaks**. À l'époque, nous avons surtout choisi cette compagnie parce que c'était simple, clair et que la formule mixte kayak + marche collait exactement à notre timing.

Le guide était vraiment très sympa, et le groupe est resté à taille humaine. Cela change tout pour profiter de la balade. Le rythme était tranquille, les débutants étaient les bienvenus, et la sortie était accompagnée de beaucoup d'explications sur le parc et le littoral. Le kayak lui-même était bien pensé, avec des compartiments étanches pour garder les affaires importantes au sec.

Les paysages sont superbes. Depuis l'eau, on profite bien mieux des plages, des petites criques et des formations rocheuses que depuis le sentier. C'est aussi pendant cette partie de la journée que nous avons eu la chance d'observer de très près de jeunes phoques, ce qui reste l'un de nos meilleurs souvenirs sur place.

Le produit qui ressemble le plus à ce que nous avons fait, est en 2026, la formule officielle **Kayak & Walk**. Le tarif affiché en 2026, est de **230 NZD par personne** pour une journée, avec **déjeuner inclus**. Le site officiel indique aussi que les sorties guidées demandent en général **12 ans minimum**, avec un adulte accompagnateur pour les mineurs.

Randonnée pédestre sur le Coast Track

Après un pique-nique sur une île, nous avons rejoint le chemin de randonnée pour rentrer à pied. Nous avons mis environ **4 heures** pour retrouver la voiture en empruntant une partie du Abel Tasman Coast Track.

La marche se fait le long de la côte puis au travers de la végétation. Le sentier était très humide au moment de notre passage, mais il restait facile d'accès. C'est une marche agréable, sans difficulté technique particulière, mais qui nous a moins enthousiasmés que la partie en kayak.

Le vrai point à avoir en tête, c'est que les points de vue ne se renouvellent pas énormément après ce que l'on a déjà vu depuis l'eau. Avec le recul, si vous voulez optimiser une seule journée, je pense qu'il est souvent plus malin de revenir en **water taxi** plutôt que de consacrer quatre heures supplémentaires à un retour à pied qui apporte moins de nouveauté.

Le **DOC** rappelle d'ailleurs que la plupart des visiteurs ne marchent le Coast Track que dans un sens et utilisent un **water taxi** dans l'autre. C'est probablement la formule la plus efficace si vous voulez vous concentrer sur les plus belles sections.

Où dormir à Abel Tasman National Park ?

Nous n'avions pas prévu de nuit dans le parc lui-même. Pour une étape courte, le plus simple est de loger autour de **Marahau** ou de **Kaiteriteri**, afin d'être au plus près des départs en kayak et des water taxis.

Si vous voulez faire le Coast Track sur plusieurs jours, le DOC rappelle que les **huts** et **campsites** du Great Walk doivent être réservés à l'avance toute l'année.

Où manger végétarien ?

Pour une journée comme la nôtre, le plus pratique reste clairement de miser sur le **déjeuner inclus** avec l'excursion guidée ou de prévoir un **pique-nique**. Le prestataire indique en 2026, que le repas est inclus sur les sorties guidées de type Kayak & Walk, ce qui simplifie beaucoup l'organisation.

Si vous avez un régime particulier, le plus prudent est de le signaler au moment de la réservation. Et si vous partez en autonomie, mieux vaut arriver avec de quoi manger plutôt que compter sur la proposition sur place.

Conseils pratiques

- Réservez votre activité et votre transport retour à l'avance, si c'est votre choix.
- Si vous faites plusieurs jours sur le Coast Track, regardez très tôt les disponibilités des huts et campings.
- Vérifiez la météo, les alertes du DOC et les conditions du sentier avant de partir.
- Si vous utilisez un water taxi, contrôlez bien les horaires avant de caler votre marche.
- N'oubliez pas l'antimoustique : le DOC signale la présence de sandflies.
- Les drones sont interdits sans autorisation dans le parc.

Budget

Notre dépense principale, à l'époque, était la sortie guidée en kayak et marche :

- **110 NZD par personne** à l'époque, repas inclus, pour notre formule guidée

Pour situer ce budget en 2026, les repères officiels sont les suivants :

- **230 NZD par personne** pour la formule Kayak & Walk d'Abel Tasman Kayaks, repas inclus
- **55 NZD / 84 NZD par adulte et par nuit** en hut sur le Great Walk en haute saison, selon que vous êtes résident néo-zélandais ou visiteur international
- **21 NZD / 31 NZD par adulte et par nuit** en campsite en haute saison, selon le même principe

Le vrai coût dépend donc surtout de votre formule :

- simple marche à la journée : budget léger
- kayak guidé ou water taxi : budget qui monte vite
- plusieurs jours sur le Coast Track : hébergement à réserver va impacter le budget

LE CARNET CONTINUE EN LIGNE

Retrouvez les liens, mises à jour et autres voyages

<https://www.sionvoyageait.com/voyage/abel-tasman-national-park/>

