



Si On *Voyageait*

— pour de vrai

CARNET DE VOYAGE · NOUVELLE-ZÉLANDE

Abel Tasman National Park : kayak, plages et randonnée côtière

Le carnet de route de Sabrina et Thierry

Abel Tasman National Park : kayak, plages et randonnée côtière

NOTRE VOYAGE EN QUELQUES MOTS

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

Abel Tasman National Park est le plus petit parc national de Nouvelle-Zélande, mais aussi l'un des plus faciles d'accès et l'un des plus fréquentés. Nous l'avons visité pendant notre [Road Trip en Nouvelle-Zélande](#), et cette étape reste pour nous un très beau mélange de mer turquoise, de plages dorées et de nature très accessible.



Abel Tasman National Park en Nouvelle-Zélande

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

Pourquoi cette destination nous a marqués

Abel Tasman a quelque chose de très séduisant. Ce n'est pas un parc spectaculaire au sens montagneux du terme, mais un endroit où tout semble bien dosé : des plages superbes, une eau claire, une végétation dense, et juste ce qu'il faut d'effort pour avoir le sentiment de vraiment en profiter. Nous avons surtout aimé la complémentarité entre le kayak et la marche. En une seule journée, cela permet de voir le parc depuis la mer puis de revenir par la terre, avec deux ambiances très différentes.

Combien de jours prévoir à Abel Tasman National Park ?

- **1 jour** si vous voulez faire une belle excursion en kayak ou une marche ciblée depuis Marahau.
- **2 jours** pour mieux profiter du parc, inclure un water taxi et réduire la part de logistique.
- **3 jours** si votre objectif est de parcourir le Abel Tasman Coast Track dans de bonnes conditions.

Pour nous, **une journée bien construite fonctionne très bien** si vous manquez de temps, à condition de privilégier une activité principale plutôt que de vouloir tout faire.

Notre itinéraire jour par jour

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

Nous n'avions 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 en kayak au Abel Tasman National Park en Nouvelle-Zélande



Phoques au Abel Tasman National Park

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.



Abel Tasman Coast Track



Abel Tasman Coast Track en Nouvelle-Zélande

Résumé de nos coups de cœur

Le parc vu depuis l'eau

Pour une découverte rapide, nous avons trouvé le kayak bien plus sympa que la seule randonnée. Les couleurs, les criques, la sensation de glisser le long du parc et l'observation des phoques donnent une vraie intensité à la journée.

Les plages et l'ambiance générale

Abel Tasman a une douceur très particulière. Ce n'est pas un parc qui écrase par sa puissance, mais un endroit qui accroche par sa lumière, ses plages et son accessibilité.

Le bon compromis sur une journée

Le mix kayak + marche nous a permis d'avoir un aperçu très complet sans sacrifier tout le road trip à une seule étape.

Ce qui nous a moins convaincus

- Le retour intégralement à pied, que nous avons trouvé un peu long par rapport à ce qu'il apportait vraiment.
- La logistique à bien caler si vous avez peu de temps : réservation, horaires, météo et éventuelles marées.
- Le fait que le parc soit très fréquenté, ce qui enlève un peu de sensation d'isolement sur certaines 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

Notre avis final

Abel Tasman National Park nous a beaucoup plu. Ce n'est pas l'étape la plus sauvage ni la plus spectaculaire de Nouvelle-Zélande, mais c'est un endroit très agréable, très photogénique et vraiment facile à intégrer dans un itinéraire.

Si vous n'avez qu'une journée, je conseille clairement de **privilégier le kayak** et de garder la marche comme un complément, pas comme l'essentiel. C'est depuis l'eau que nous avons eu notre plus belle lecture du parc.

Pour la suite logique du voyage, n'hésitez pas à consulter le récit de notre Road Trip :

- [Road Trip en Nouvelle-Zélande](#)

LE CARNET CONTINUE EN LIGNE

Retrouvez les liens, mises à jour et autres voyages

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

