

Toutes les plages de Maurice, connues et cachées

Le tour de l'île plage par plage — Nord, Ouest, Sud, Est — et une sélection de criques et de plages plus confidentielles, loin des foules et des cars de touristes.

Maurice compte plus de 150 km de littoral et une réputation de plages parmi les plus belles de l'océan Indien. Mais toutes ne se valent pas selon ce que vous cherchez : sable fin et eau calme pour les enfants, spot de kitesurf, coucher de soleil, ou simple tranquillité loin de la foule de Grand Baie ou de Flic-en-Flac en haute saison. Ce guide fait le tour des plages les plus connues de chaque région de l'île, puis propose une sélection de plages plus discrètes, moins fréquentées, pour ceux qui vivent sur place et ont le temps de les chercher.

Sources : Tourism Authority Mauritius, Beachcomber, ile-maurice.fr, Mauritius Attractions, retours d'expérience de résidents — consultés en 2026.

Sommaire

01 — Un principe essentiel : toutes les plages sont publiques

Ce que dit la loi mauricienne, et ce que cela change au quotidien

02 — Les plages du Nord

Mont Choisy, Trou aux Biches, Péreybère, Grand Baie, La Cuvette

03 — Les plages de l'Ouest

Flic-en-Flac, Tamarin, Rivière Noire, La Preneuse, Le Morne, Île aux Bénitiers

04 — Les plages du Sud

Blue Bay, Pointe d'Esny, Gris-Gris, La Prairie

05 — Les plages de l'Est

Belle Mare, Palmar, Trou d'Eau Douce, Île aux Cerfs, Poste Lafayette

06 — Les plages cachées, loin des foules

Grand Gaube, Anse aux Roches Noires, crique de Poste de Flacq, Baie de Bel Air...

07 — Carte de repérage

Plages connues et plages cachées situées sur l'île

08 — Avant de vous baigner : conseils pratiques

Saison, horaires, méduses, oursins, drapeaux de baignade

Un principe essentiel : toutes les plages sont publiques

À Maurice, le littoral appartient à l'État et la loi garantit un accès public à toutes les plages, y compris celles bordées par un hôtel ou une résidence privée. Concrètement, la bande de sable elle-même — le domaine public maritime — reste ouverte à tous, même lorsqu'un grand complexe hôtelier occupe le terrain juste derrière.

En pratique, cela veut dire qu'un résident peut poser sa serviette devant n'importe quel hôtel de l'île, à condition de rester sur le sable et de ne pas s'installer sur les transats ou dans les espaces réservés à la clientèle de l'établissement. Les accès publics sont généralement signalés par un petit panneau « Public Beach Access » ou un chemin latéral contournant la réception de l'hôtel ; ils sont parfois moins évidents à repérer que l'entrée principale de l'hôtel lui-même, mais existent presque toujours.

Ce que cela change pour un résident

Pas besoin de réserver un hôtel pour profiter des plus belles plages de l'île : un simple accès public, souvent gratuit, suffit. Les emplacements ombragés sous les filaos sont pris d'assaut le week-end par les familles mauriciennes, qui pique-niquent volontiers à la plage — arriver tôt le matin reste la meilleure option pour trouver une place au calme, week-end comme semaine en haute saison touristique.

Seule exception notable : l'accès à certaines langues de sable très prisées, comme l'Île aux Cerfs ou l'Île aux Bénitiers, se fait uniquement par bateau ou catamaran, ce qui revient de facto à payer une excursion — la plage elle-même reste publique, mais son accès n'est pas gratuit dans les faits.

Les plages du Nord

La région la plus touristique et la plus animée de l'île, entre Grand Baie et Mont Choisy — restaurants, bars, marché nocturne et vie sociale à foison, mais aussi certaines des plus belles plages familiales de Maurice.

Plage	Ambiance	À savoir
Mont Choisy	Familiale, grand lagon peu profond	L'une des plus longues plages de l'île, bordée de filaos ; parfaite pour les enfants, très fréquentée le week-end par les familles mauriciennes qui y pique-niquent. GPS : -20.0156, 57.5571.
Trou aux Biches	Familiale, snorkeling	Sable très fin, lagon calme et peu profond, bons spots de snorkeling près des rochers ; classée parmi les plus belles plages du monde par plusieurs guides touristiques. GPS : -20.0354, 57.5447.
Péreybère	Jeune, animée	Petite crique très prisée des jeunes et des vacanciers, restaurants et échoppes à proximité immédiate ; peut être bondée en haute saison. GPS : -19.9941, 57.5907.
Grand Baie	Vie nocturne, sports nautiques	Plage urbaine, moins pour la baignade que pour l'ambiance : bars, restaurants, excursions en bateau et marché artisanal du dimanche à proximité. GPS : -20.0109, 57.5836 (plage publique).
La Cuvette	Petite, calme	Petite crique tranquille entre Grand Baie et Péreybère, souvent plus calme que ses voisines, appréciée en fin de journée. GPS : -20.0071, 57.5781.

Les plages de l'Ouest

La côte ouest concentre les plus beaux couchers de soleil de l'île, une vie de village plus authentique autour de Tamarin, et le spot de surf et de kitesurf le plus réputé de Maurice.

Plage	Ambiance	À savoir
Flic-en-Flac	Familiale, couchers de soleil	Longue plage publique très fréquentée, nombreux accès gratuits entre les hôtels et résidences, restaurants et supérettes à proximité ; excellents couchers de soleil sur le lagon. GPS : -20.2806, 57.3657.
Tamarin	Surf, vie de village	Ambiance plus locale et décontractée, réputée pour ses vagues (surf) et l'observation des dauphins au large le matin ; moins adaptée à la baignade tranquille. GPS : -20.3274, 57.3768.
Rivière Noire (Black River)	Pêche, kitesurf	Village de pêcheurs, point de départ des sorties pêche au gros et des excursions vers l'Île aux Bénitiers ; bon spot de vent pour le kitesurf. GPS : pas de plage précisément nommée ici — repère utile, le port/mouillage : -20.3655, 57.3691.
La Preneuse	Calme, moins fréquentée	Entre Tamarin et Rivière Noire, plage plus tranquille avec vue sur les montagnes, appréciée des résidents pour son calme relatif. GPS : -20.3526, 57.3613.
Le Morne	Kitesurf international, paysage	Au pied du Morne Brabant (classé à l'UNESCO), l'un des meilleurs spots de kitesurf au monde et un lagon spectaculaire ; plusieurs accès publics malgré la présence de grands hôtels. GPS : -20.4517, 57.3133 (côté Dinarobin) — un second accès public existe plus au sud-est, côté lagon kite (≈ -20.4673, 57.3420).
Île aux Bénitiers	Excursion en bateau	Îlot au large de Rivière Noire, accessible en catamaran ou pirogue ; sable blanc et eaux turquoise, souvent combiné avec l'observation des dauphins et un arrêt au « GRSE » (Geopark Crystal Rock). GPS : pas de point d'embarquement unique — selon l'opérateur, départ de Grande Rivière Noire (-20.3655, 57.3691), La Gaulette (-20.4275, 57.3600) ou Case Noyale ; demandez le point de rendez-vous exact à la réservation.

Les plages du Sud

Le sud de l'île est plus sauvage et moins bâti que le nord et l'ouest : falaises, côte rocheuse et lagons plus confidentiels, à l'écart des grands complexes hôteliers.

Plage	Ambiance	À savoir
Blue Bay	Snorkeling, lagon protégé	Lagon classé parc marin, eaux turquoise exceptionnellement transparentes ; excursions en bateau à fond de verre vers les coraux, bonne option snorkeling pour toute la famille. GPS : -20.4468, 57.7123.
Pointe d'Esny	Résidentielle, calme	Plage résidentielle bordée de filaos, prisée des expatriés et résidents pour son calme ; point de départ vers l'Île aux Aigrettes (réserve naturelle). GPS : -20.4299, 57.7268.
Gris-Gris	Sauvage, falaises	Côte rocheuse et sauvage face à l'océan Indien ouvert (pas de lagon protecteur ici) ; vagues impressionnantes et vues spectaculaires, baignade déconseillée par mer agitée. GPS : -20.5245, 57.5320.
La Prairie	Locale, peu touristique	Petite plage de village peu fréquentée par les touristes, ambiance locale authentique. GPS : -20.4832, 57.3512 — <i>attention, toutes les sources consultées situent cette « La Prairie Beach » entre Baie-du-Cap et Le Morne (Rivière Noire), pas près de Souillac ; à vérifier sur place.</i>

Les plages de l'Est

La côte est bénéficie d'un des plus beaux lagons de l'île, protégé par une longue barrière de corail, et concentre plusieurs grands complexes hôteliers autour de Belle Mare — mais aussi l'excursion la plus emblématique de Maurice, l'Île aux Cerfs.

Plage	Ambiance	À savoir
Belle Mare	Grand lagon, hôtels	L'une des plus longues et plus belles plages de l'île, sable blanc immaculé et lagon vaste ; plusieurs accès publics entre les hôtels. GPS : -20.1911, 57.7752.
Palmar	Prolongement calme de Belle Mare	Dans le prolongement de Belle Mare, souvent un peu plus tranquille, mêmes qualités de sable et de lagon. GPS : -20.2015, 57.7845.
Trou d'Eau Douce	Village, point de départ	Village de pêcheurs animé, principal point d'embarquement pour les excursions vers l'Île aux Cerfs ; restaurants et ambiance locale en soirée. GPS : -20.2419, 57.7842.
Île aux Cerfs	Excursion, plage de carte postale	Îlot au sud-est, accessible uniquement en bateau depuis Trou d'Eau Douce ; sable blanc et eau turquoise emblématiques, mais très fréquenté en haute saison — privilégier un départ matinal. GPS : -20.2722, 57.8042 (îlot) — embarcadères multiples à Trou d'Eau Douce, sans ponton unique ; suivez les indications de votre opérateur.
Poste Lafayette	Surf, kitesurf, moins bâti	Plus au nord sur la côte est, zone moins développée, appréciée des surfeurs et kitesurfeurs pour ses vagues plus franches (passe dans le récif). GPS : -20.1275, 57.7566.

Les plages cachées, loin des foules

Au-delà des grands noms, l'île compte une poignée de criques plus confidentielles — souvent sans commerce ni parking aménagé, parfois accessibles seulement à pied ou par une petite route secondaire. Idéales pour un résident qui a le temps de les chercher et préfère le calme à la commodité.

Grand Gaube & Anse La Raie

NORD-EST

Coordonnées GPS : -20.0057, 57.6657 (Grand Gaube) · -19.9886, 57.6267 (Anse La Raie)

À l'extrême nord-est de l'île, au-delà de Grand Baie, une zone de petites criques et de villages de pêcheurs bien moins fréquentée que le reste du nord. Anse La Raie, en particulier, offre un lagon calme et peu de monde même en haute saison.

Anse aux Roches Noires (Roches Noires)

NORD-EST

Coordonnées GPS : -20.1111, 57.7259 — centre du village — pas la plage précisément

Petit village de pêcheurs entre Grand Gaube et Poste Lafayette, avec une plage tranquille encore peu touristique, appréciée des résidents du nord pour une sortie loin de l'agitation de Grand Baie.

Crique de Poste de Flacq (sable rose)

EST

Coordonnées GPS : pas de coordonnées fiables trouvées — aucune source cartographique ne la référence précisément ; se renseigner localement

Une petite crique au sable teinté de rose près de Poste de Flacq, connue surtout des habitants du coin ; accès plus discret que les grandes plages hôtelières voisines.

Baie de Bel Air

SUD-EST

Coordonnées GPS : -20.400, 57.700 — approximatif (± 1 km), nom local non standardisé

Une baie abritée sur la côte sud-est, loin des grands axes touristiques, où le lagon reste calme même quand le vent forçait ailleurs sur l'île.

Savinia

SUD

Coordonnées GPS : -20.4744, 57.6331

Petite plage discrète du sud, moins connue que Blue Bay ou Pointe d'Esny, souvent réservée aux résidents qui vivent dans le coin.

La Preneuse (extrémité sud)

OUEST

Coordonnées GPS : -20.3537, 57.3608 — point général de la plage — pas spécifique à l'extrémité sud

L'extrémité la moins fréquentée de La Preneuse, au-delà des résidences, garde un calme que la partie nord de la plage a en partie perdu ces dernières années.

Un mot de prudence

Une plage isolée signifie aussi souvent : pas de maître-nageur, pas de commerce à proximité et un réseau mobile parfois faible. Prévoyez eau, ombre et de quoi vous protéger du soleil, et évitez de vous y baigner seul si la mer est agitée.

Carte de repérage

Les plages connues (en bleu) et deux exemples de plages plus cachées (en corail) citées dans ce guide, positionnées sur le contour de l'île.



Carte de repérage des principales plages citées dans ce guide.

Avant de vous baigner : conseils pratiques

Quelques repères pratiques pour profiter des plages mauriciennes sans mauvaise surprise, valables sur l'ensemble de l'île.

Meilleure saison	De mai à décembre, en évitant si possible le creux de janvier-février (plus de pluie et de risque cyclonique) ; l'été austral (novembre-avril) reste baignable mais plus chaud et plus orageux.
Meilleur moment de la journée	Tôt le matin (7h-10h) pour la lumière, le calme et une mer souvent plus plate avant que le vent ne se lève en fin de matinée.
Méduses	Des arrivées ponctuelles de méduses sont signalées de temps à autre, surtout en fin d'année (décembre à mars) ; les plages surveillées affichent un drapeau ou une information locale en cas d'épisode.
Oursins	Présents sur les zones rocheuses et certains récifs peu profonds ; des chaussons de baignade sont utiles sur les plages bordées de rochers (Gris-Gris, certaines zones de Rivière Noire).
Protection solaire	Une crème solaire à filtre minéral, moins nocive pour les coraux et les lagons peu profonds, est préférable sur les zones de snorkeling comme Blue Bay ou Trou aux Biches.
Drapeaux de baignade	Sur les plages surveillées, respectez les drapeaux (rouge : baignade interdite ou dangereuse) ; hors saison touristique, de nombreuses plages ne sont pas surveillées du tout — la prudence individuelle reste de mise.

Ce guide est un point de départ, pas un inventaire exhaustif — de nouvelles criques se découvrent au fil des saisons et des recommandations locales. Les conditions de mer et d'accès peuvent changer d'une année sur l'autre.