AFRIQUE UNIE · CARNET DE VOYAGE

Cameroun en 10 jours : l'itinéraire jour par jour

On présente souvent le Cameroun comme l'Afrique en miniature, mais une grande partie du pays est aujourd'hui formellement déconseillée ou déconseillée sauf raison impérative : l'Extrême-Nord et le parc de Waza, le Nord-Ouest avec Bafut, le Sud-Ouest avec le mont Cameroun, ainsi que les zones frontalières. Cet itinéraire de dix jours reste donc dans le Littoral, le Sud et le Centre, placés en vigilance renforcée : Douala, la côte de Kribi et ses chutes qui plongent dans l'océan, puis Yaoundé. Vérifiez les conseils officiels aux voyageurs juste avant le départ, car la situation évolue.

Jour par jour

Jours 1-2 · Douala, porte d'entrée du pays (nuit : Douala)
Vous atterrissez à Douala, capitale économique du pays et grand port d'Afrique centrale. Le premier jour, reposez-vous : la chaleur humide surprend. Le lendemain, explorez le quartier administratif de Bonanjo, ses bâtiments de l'époque coloniale allemande et la Pagode, ancienne résidence de la famille royale Bell, dont l'architecture étonne. Passez à la cathédrale Saint-Pierre-et-Paul, dans le quartier d'Akwa, puis approchez-vous des berges du Wouri, l'estuaire qui a donné son nom au pays. Les marchés d'artisanat rassemblent masques, sculptures et tissus venus de toutes les régions. Déplacez-vous en voiture avec chauffeur plutôt qu'en taxi partagé, gardez peu d'objets de valeur sur vous et évitez de marcher dans les rues après la tombée de la nuit.

Jour 3 · Par Edéa jusqu'à la côte de Kribi (nuit : Kribi)
Partez tôt pour Kribi, à environ 180 kilomètres au sud. Comptez au moins trois heures de route, souvent davantage à cause des embouteillages à la sortie de Douala et des camions grumiers, qu'il faut doubler avec beaucoup de prudence. La route passe par Edéa, ville installée sur la Sanaga, le plus long fleuve du pays, que l'on franchit sur un long pont. À Kribi, installez-vous près de la plage, marchez jusqu'au port de pêche pour voir rentrer les pirogues en fin d'après-midi et goûtez le poisson braisé ou les crevettes grillées. Organisez vos trajets pour arriver avant la nuit : la circulation nocturne est formellement déconseillée sur toutes les routes du pays.

Jours 4-5 · Les chutes de la Lobé et les plages (nuit : Kribi)
À environ sept kilomètres au sud de Kribi, la Lobé se jette directement dans l'océan Atlantique par une série de cascades, un phénomène très rare au monde. Venez le matin, quand la lumière est douce, puis remontez le fleuve en pirogue avec un piroguier du village, à travers la forêt et la mangrove. Le second jour, choisissez une plage plus tranquille, vers Grand Batanga au sud ou Londji au nord, réputé pour ses huîtres et sa baie protégée. Les courants peuvent être forts : ne vous baignez que là où les habitants le font et jamais seul. Le soir, retournez au marché aux poissons de Kribi, où l'on choisit sa prise avant de la faire griller.

Jour 6 · Ebodjé et les tortues marines (nuit : Ebodjé ou Kribi)
Une trentaine de kilomètres plus au sud, le village de pêcheurs d'Ebodjé est connu pour son programme communautaire de protection des tortues marines, que l'on peut découvrir avec des guides du village. De novembre à février environ, la tortue luth et la tortue olivâtre viennent pondre sur ces plages : les observations se font de nuit, accompagnées, sans lampe blanche ni flash. En dehors de cette saison, la journée reste agréable pour la plage et la forêt littorale. Dormez sur place dans un hébergement simple ou rentrez à Kribi avant la nuit. Ne poussez pas plus loin vers Campo et la frontière : les zones frontalières demandent toujours une vigilance particulière et des renseignements à jour.

Jour 7 · Retour vers l'intérieur et Yaoundé (nuit : Yaoundé)
Remontez vers Edéa, puis prenez la route nationale qui relie Douala à Yaoundé. Le trajet total depuis Kribi demande environ cinq heures, davantage en cas de travaux ou de forte circulation. Cet axe est considéré comme l'un des plus dangereux du pays : partez tôt, avec un chauffeur expérimenté, et faites des pauses. Après la Sanaga, la forêt laisse place aux collines verdoyantes du Centre. Yaoundé, la capitale, s'étend sur plusieurs collines, ce qui lui vaut son surnom de ville aux sept collines. Le soir, contentez-vous d'un dîner près de votre hébergement : la journée aura été longue et les déplacements nocturnes sont déconseillés.

Jours 8-10 · Yaoundé, ses collines et le départ (nuit : Yaoundé)
Commencez par le Musée national, installé dans l'ancien palais présidentiel, pour une vue d'ensemble de l'histoire et des cultures du pays. Montez ensuite au mont Fébé, d'où l'on voit toute la ville, et passez au monument de la Réunification. Le lendemain, visitez la basilique Marie-Reine-des-Apôtres de Mvolyé, puis consacrez l'après-midi au marché d'artisanat. Si vous aimez les animaux, une demi-journée au sanctuaire de primates de la Mefou, à une heure environ au sud de la ville, permet de voir des chimpanzés et des gorilles recueillis. Le dernier jour, rejoignez l'aéroport international de Yaoundé-Nsimalen, à une trentaine de kilomètres du centre, en prévoyant large.

Se déplacer

Le plus sûr est de louer une voiture avec chauffeur pour tout le circuit, de Douala à Yaoundé : la conduite y est éprouvante, les routes chargées de camions et la circulation de nuit formellement déconseillée. Les conseils officiels recommandent d'éviter les transports en commun interurbains, souvent impliqués dans des accidents. En ville, préférez un chauffeur de confiance aux taxis partagés. Si votre vol retour part de Douala, prévoyez une journée de route depuis Yaoundé, ou un vol intérieur selon les liaisons du moment.

Quand partir

La saison sèche, de novembre à février, est la meilleure période : routes praticables, ciel plus dégagé et plages agréables à Kribi. Elle coïncide aussi avec la ponte des tortues marines autour d'Ebodjé. De mars à octobre, les pluies sont fréquentes et parfois très fortes sur la côte, surtout à Douala, l'une des villes les plus arrosées du continent. Le circuit reste faisable, mais les trajets s'allongent et la mer est plus agitée. Évitez si possible les périodes électorales, propices aux tensions.

Infos pratiques

Cameroun

Formalités	Selon votre passeport : visiterafriqueunie.com/visa/cameroun/
Fièvre jaune	Certificat exigé de tous les voyageurs
Paludisme	dans tout le pays
Monnaie	Franc CFA (XAF)
Langues	Français, anglais
Prises	type C, E · indicatif +237 · UTC+1
Urgences	police 117 · ambulance 112 · pompiers 119 ou 118
Ambassade de France	Yaoundé · +237 222 22 79 00

Check-list du départ

Documents

☐ Passeport valide au moins six mois après le retour, avec des pages vierges
☐ Visa ou e-visa (imprimé si demandé)
☐ Carnet de vaccination international (fièvre jaune si exigée)
☐ Attestation d'assurance voyage et numéro d'assistance
☐ Copies papier et numériques du passeport et des réservations
☐ Billets, réservations et adresses enregistrés hors ligne
☐ Permis de conduire international si vous louez un véhicule

Santé

☐ Consultation voyage faite et vaccins à jour
☐ Traitement antipaludique si votre médecin le recommande
☐ Trousse : pansements, désinfectant, antidiarrhéique, sels de réhydratation
☐ Répulsif anti-moustiques adapté aux tropiques
☐ Crème solaire, chapeau et lunettes de soleil
☐ Médicaments personnels et ordonnances

Argent et connexion

☐ Banque prévenue, carte Visa ou Mastercard (et une carte de secours)
☐ Espèces en euros ou en dollars, billets récents et en bon état
☐ eSIM ou carte SIM locale prévue
☐ Adaptateur de prise adapté au pays
☐ Batterie externe et câbles
☐ Cartes hors ligne téléchargées
☐ Application Afrique Unie installée

Dans le sac

☐ Vêtements légers et couvrants (soleil, moustiques, lieux de culte)
☐ Une polaire pour les soirées, les safaris à l'aube et l'altitude
☐ Chaussures de marche et sandales
☐ Lampe frontale
☐ Gourde (idéalement filtrante)
☐ Petit sac de jour et pochettes étanches
☐ Cadenas pour les bagages

Avant de fermer la porte

☐ Conseils aux voyageurs de votre pays relus
☐ Voyage déclaré au service consulaire de votre pays (s'il le propose)
☐ Itinéraire et contacts laissés à un proche
☐ Enregistrement en ligne fait et franchise bagages vérifiée

Carnet créé à partir de visiterafriqueunie.com/itineraires/cameroun-en-10-jours/ · informations vérifiées en novembre 2026 sur les sources officielles. Les règles d'entrée, de santé et de sécurité changent : revérifiez-les avant le départ (conseils officiels de votre pays, ambassade du pays visité).