AFRIQUE UNIE · CARNET DE VOYAGE

Ghana, Togo et Bénin en 14 jours : l'itinéraire jour par jour

D'Accra à Cotonou, la route côtière du golfe de Guinée traverse trois pays en moins de 400 kilomètres : forts de la traite négrière au Ghana, marchés et lagunes au Togo, berceau du vodoun et palais royaux au Bénin. Cet itinéraire de quatorze jours reste volontairement dans le sud : le nord du Togo et du Bénin est déconseillé par les autorités françaises et britanniques, alors que le littoral et ses deux postes-frontières sont en vigilance renforcée. Vérifiez les conseils officiels avant le départ, et demandez vos trois visas à l'avance.

Jour par jour

Jours 1-2 · Accra, capitale du Ghana (nuit : Accra)
Accra est une grande ville étalée, chaude et embouteillée, qui se découvre par quartiers. Après l'arrivée à l'aéroport international d'Accra, tout proche du centre, reposez-vous. Le 2e jour, commencez par le mémorial Kwame Nkrumah, consacré au père de l'indépendance, puis la place de l'Indépendance et son arche à l'étoile noire. Poursuivez par le marché de Makola, immense et dense, où l'on tient son sac devant soi. L'après-midi, visitez avec un guide local le vieux quartier de pêcheurs de Jamestown, son phare et ses maisons coloniales, mais de jour seulement : les conseils officiels français recommandent d'éviter d'y circuler la nuit. Le soir, la rue principale d'Osu concentre restaurants et bars ; déplacez-vous en taxi ou en voiture commandée par application.

Jours 3-4 · Cape Coast, Elmina et la canopée de Kakum (nuit : Cape Coast)
Environ 150 kilomètres séparent Accra de Cape Coast, vers l'ouest : comptez trois heures, davantage si vous quittez la capitale aux heures de pointe. L'après-midi, visitez le fort de Cape Coast, dont les cachots et la porte du Non-Retour racontent la traite atlantique ; la visite guidée est éprouvante et indispensable. Le lendemain, partez tôt pour le parc de Kakum, à une trentaine de kilomètres au nord : une passerelle suspendue de sept ponts traverse la canopée, jusqu'à une quarantaine de mètres du sol. Arrivez à l'ouverture pour éviter les groupes. L'après-midi, gagnez Elmina, à une quinzaine de kilomètres de Cape Coast : son fort, fondé par les Portugais en 1482, domine un port de pêche très animé. Les forts de la côte ghanéenne sont inscrits au patrimoine mondial.

Jour 5 · Retour à Accra par la côte des forts (nuit : Accra)
La route du retour longe une côte jalonnée de forts plus modestes, bâtis par les Européens entre le XVIIe et le XVIIIe siècle. Arrêtez-vous dans l'un d'eux, par exemple à Anomabo ou à Abandze, où un petit fort perché au-dessus des pirogues offre une belle vue sur la baie. Les plages sont superbes, mais la baignade est dangereuse sur tout le littoral ghanéen, à cause des courants et des rouleaux, et les conseils officiels recommandent d'éviter les plages isolées. Arrivez à Accra en milieu d'après-midi, avant les embouteillages du soir. Profitez de la soirée pour réunir vos documents : passeport, visas du Togo et du Bénin imprimés, carnet de vaccination contre la fièvre jaune, et un peu de francs CFA si vous en trouvez.

Jour 6 · D'Accra à Lomé par le poste d'Aflao (nuit : Lomé)

Partez tôt : environ 190 kilomètres, soit trois heures et demie à quatre heures de route, mènent à Aflao, dernière ville du Ghana, en franchissant la Volta par le pont de Sogakope. Le poste-frontière d'Aflao, ouvert en permanence selon France Diplomatie, débouche directement dans Lomé, dont le centre n'est qu'à quelques kilomètres. Les formalités se font à pied : sortie du Ghana, puis entrée au Togo avec le visa électronique obtenu à l'avance, le Togo n'en délivrant plus à l'arrivée. Passez en milieu de journée, gardez passeport et bagages sous la main, ignorez les intermédiaires et ne vous attardez pas : les autorités françaises déconseillent de flâner près de la frontière et sur le front de mer de Lomé, surtout le soir. Prenez un taxi jusqu'à votre hébergement.

Jour 7 · Lomé, marchés et fétiches (nuit : Lomé)

Lomé a la taille d'une capitale où l'on s'oriente vite. Le matin, le Grand Marché s'étend autour de la cathédrale du Sacré-Cœur : c'est le domaine des commerçantes en tissus, les célèbres Nana Benz, qui ont fait la réputation du pagne imprimé dans toute la région. Voyez ensuite le monument de l'Indépendance et le Musée national, modeste mais utile pour comprendre les peuples du pays. L'après-midi, prenez un taxi pour le marché aux fétiches d'Akodessewa, où guérisseurs et adeptes du vodoun viennent s'approvisionner ; un guide explique l'usage des objets exposés, et l'on demande l'autorisation avant de photographier. Comme à Accra, on se déplace en taxi dès la tombée de la nuit, et l'on évite la plage, peu sûre même de jour.

Jour 8 · Le lac Togo, Togoville et Aného (nuit : Aného)

La route côtière conduit en moins d'une heure à Agbodrafo, à environ 35 kilomètres de Lomé, au bord du lac Togo. De là, une pirogue traverse la lagune jusqu'à Togoville, sur la rive nord : le village, où fut signé en 1884 le traité de protectorat avec l'Allemagne, mêle une cathédrale construite par les missionnaires allemands et de nombreux autels vodoun. Un guide du village accompagne la visite. De retour à Agbodrafo, voyez la maison des esclaves, discrète demeure liée à la traite clandestine du XIXe siècle. Poursuivez jusqu'à Aného, à une dizaine de kilomètres : ancienne capitale du Togo, la ville conserve des bâtiments coloniaux défraîchis, entre l'océan et la lagune. C'est une étape calme, à quelques kilomètres de la frontière du Bénin.

Jour 9 · Passage au Bénin par Hillacondji, puis Grand-Popo (nuit : Grand-Popo)

Le poste-frontière de Sanvee Condji, côté togolais, et de Hillacondji, côté béninois, se trouve à quelques kilomètres à l'est d'Aného, sur la route côtière. Passez le matin, avec votre visa électronique béninois imprimé et votre certificat de vaccination contre la fièvre jaune ; la monnaie reste le franc CFA. Selon les autorités britanniques, on ne peut pas obtenir au Bénin de visa pour le Togo ou le Ghana : si vous comptez revenir sur vos pas, il vous faut des visas à entrées multiples. Une vingtaine de kilomètres plus loin, Grand-Popo s'étire entre l'océan et le fleuve Mono. L'après-midi, une sortie en pirogue mène à travers la mangrove jusqu'à la Bouche du Roy, où le fleuve rejoint la mer. La baignade en mer est déconseillée sur tout le littoral béninois.

Jours 10-11 · Ouidah, mémoire de la traite et vodoun (nuit : Ouidah)

Ouidah n'est qu'à une quarantaine de kilomètres de Grand-Popo, soit une heure de route. Ancien grand port négrier du golfe de Guinée, la ville se visite sur deux jours sans se presser. Parcourez d'abord la route des Esclaves, piste d'environ quatre kilomètres jalonnée de statues et de lieux de mémoire, qui mène du centre à la plage et à la porte du Non-Retour ; faites-la à pied le matin, ou en voiture avec un guide. En ville, voyez le temple des Pythons, face à la basilique, la forêt sacrée de Kpassè et ses statues de divinités, ainsi que l'ancien fort portugais, dont le musée a fait l'objet de longs travaux : vérifiez sur place ce qui est ouvert. Autour du 10 janvier, la fête du vodoun attire une foule considérable : réservez longtemps à l'avance.

Jour 12 · Abomey, capitale des rois du Dahomey (nuit : Abomey)
Comptez deux heures et demie à trois heures de route, par Allada et Bohicon, pour parcourir les quelque 120 kilomètres qui séparent Ouidah d'Abomey. Du XVIIe au XIXe siècle, douze rois du Dahomey ont bâti ici leurs palais de terre, inscrits au patrimoine mondial. Ceux des rois Ghézo et Glèlè abritent le musée historique, avec ses trônes, ses tentures et ses bas-reliefs colorés qui racontent les victoires du royaume et le rôle de ses femmes soldats, les Agodjié. Le site connaît un vaste chantier de rénovation et de construction d'un nouveau musée : renseignez-vous avant de venir sur les parties accessibles. Un guide local fait aussi visiter les ateliers d'artisans et les autres palais dispersés dans la ville. Abomey se trouve dans le sud du pays, en vigilance renforcée.

Jours 13-14 · Ganvié et Cotonou (nuit : Cotonou)
Reprenez la route du sud : environ 130 kilomètres, soit trois heures, jusqu'à Abomey-Calavi, aux portes de Cotonou. De son embarcadère, une pirogue rejoint Ganvié, grand village bâti sur pilotis au milieu du lac Nokoué, où tout se fait sur l'eau : marché flottant, école, pêche dans des enclos de branchages. Demandez l'accord des habitants avant de les photographier. Dormez à Cotonou. Le dernier jour, voyez la place de l'Amazone et sa statue monumentale, les fresques du long mur peint près du port et le centre de promotion de l'artisanat pour les derniers achats. Au marché de Dantokpa, surveillez vos affaires. Les autorités françaises jugent les plages de la ville peu sûres. L'aéroport de Cotonou, en pleine ville, se rejoint en taxi pour le vol retour.

Se déplacer

La formule la plus simple est une voiture avec chauffeur dans chaque pays, réservée par votre hébergement ou une agence locale, avec changement de véhicule aux frontières, que l'on franchit à pied : faire passer une voiture de location d'un pays à l'autre est compliqué. Des taxis collectifs et des minibus relient toutes les villes de la côte à moindre coût, mais ils sont souvent surchargés ; les autorités britanniques déconseillent notamment les taxis et les bus longue distance au Bénin. La route côtière est goudronnée d'un bout à l'autre. Ne roulez pas de nuit, et prévoyez un billet d'avion avec arrivée à Accra et retour depuis Cotonou.

Quand partir

La meilleure période va de novembre à février, pendant la grande saison sèche commune aux trois pays ; au Ghana, elle se prolonge jusqu'en mars. Il fait chaud, les pistes sont praticables et le ciel est parfois voilé par l'harmattan, vent chargé de poussière venu du Sahara, surtout en décembre et janvier. Sur la côte, les pluies tombent en deux saisons, d'avril à juillet environ, puis en septembre et octobre : les orages sont violents, mais brefs, et certaines rues sont inondées à Accra et à Cotonou. Le mois d'août, plus sec et moins chaud, est une solution de repli acceptable.

Infos pratiques

Ghana

Formalités	Selon votre passeport : visiterafriqueunie.com/visa/ghana/
Fièvre jaune	Certificat exigé de tous les voyageurs
Paludisme	dans tout le pays
Monnaie	Cedi (GHS)
Langues	Anglais, twi
Prises	type D, G · indicatif +233 · UTC0
Urgences	police 191 ou 192 · ambulance 192 · pompiers 193
Ambassade de France	Accra · +233 30 221 45 50

Togo

Formalités	Selon votre passeport : visiterafriqueunie.com/visa/togo/
Fièvre jaune	Certificat exigé de tous les voyageurs
Paludisme	dans tout le pays
Monnaie	Franc CFA (XOF)
Langues	Français, éwé, kabyè
Prises	type C · indicatif +228 · UTC0
Urgences	police 117 · ambulance 8200 · pompiers 118
Ambassade de France	Lomé · +228 22 23 46 00

Bénin

Formalités	Selon votre passeport : visiterafriqueunie.com/visa/benin/
Fièvre jaune	Certificat exigé de tous les voyageurs
Paludisme	dans tout le pays
Monnaie	Franc CFA (XOF)
Langues	Français, fon
Prises	type C, E · indicatif +229 · UTC+1
Urgences	police 117 · ambulance 118 · pompiers 118
Ambassade de France	Cotonou · +33 3 73 88 01 68

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/ghana-togo-et-benin-en-14-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).