AFRIQUE UNIE · CARNET DE VOYAGE

Guinée-Bissau en 10 jours : l'itinéraire jour par jour

Peu visitée, la Guinée-Bissau réserve l'un des plus beaux archipels d'Afrique de l'Ouest : les Bijagós, un dédale d'îles, de mangroves et de bancs de sable reconnu réserve de biosphère par l'UNESCO et inscrit au patrimoine mondial depuis 2025. Cet itinéraire de dix jours associe la vieille ville de Bissau, l'île de Bubaque, le parc d'Orango et ses hippopotames qui fréquentent l'eau salée, puis les forêts du parc de Cantanhez, dans le sud. Il évite la zone frontalière avec le Sénégal, déconseillée sauf raison impérative par les autorités françaises. Le contexte politique pouvant évoluer, vérifiez les conseils officiels aux voyageurs avant le départ.

Jour par jour

Jours 1-2 · Bissau, capitale au bord du Geba (nuit : Bissau)
Bissau se visite tranquillement à pied, en journée. Commencez par Bissau Velho, la vieille ville aux façades coloniales portugaises, souvent décrépies mais pleines de charme, puis descendez vers le port de Pidjiguiti, où un mémorial rappelle la grève des dockers réprimée en 1959, épisode fondateur de la lutte pour l'indépendance. Le lendemain, plongez dans l'animation du marché de Bandim, le plus grand de la ville, puis passez par la cathédrale. Profitez aussi de ces deux jours pour organiser la suite : les liaisons vers les îles dépendent des marées et changent souvent. Évitez tout rassemblement, interdit par les autorités, et ne circulez pas de nuit.

Jour 3 · Traversée vers Bubaque (nuit : Bubaque)
Embarquez pour Bubaque, l'île la plus accessible de l'archipel des Bijagós. Un ferry public assure une liaison avec Bissau, mais il ne circule pas tous les jours, souvent une à deux fois par semaine, à des horaires qui varient avec les marées ; la traversée prend plusieurs heures. Une autre option est de partager une vedette affrétée, plus rapide. Dans tous les cas, vérifiez l'état du bateau et la présence de gilets de sauvetage. À l'arrivée, découvrez le petit bourg de Bubaque, ses maisons basses et son port de pêche. L'île, longue d'environ quatorze kilomètres, se parcourt à pied ou à moto. Le soir, profitez du calme : ici, on vit au rythme des marées.

Jours 4-5 · Le parc d'Orango et ses hippopotames (nuit : Orango)
Rejoignez l'île d'Orango en bateau depuis Bubaque ; la durée de la traversée dépend de la mer et des marées. Le parc national, créé en 2000, couvre le sud de l'archipel, entre îles, mangroves et eaux peu profondes. Orango est célèbre pour ses hippopotames qui vivent dans les lagunes et s'aventurent en eau salée, fait rare. Partez à leur recherche à pied avec un guide du parc, en gardant une distance prudente : l'animal est dangereux. Au village d'Eticoga, découvrez la culture bijagó et la mémoire de la reine Okinka Pampa, qui y régna jusqu'à sa mort en 1930. Respectez les lieux sacrés, interdits aux étrangers sans autorisation.

Jour 6 · Plages et villages de Bubaque (nuit : Bubaque)
Revenez à Bubaque pour une journée plus tranquille. Louez une bicyclette ou faites-vous conduire à moto jusqu'à la plage de Bruce, au sud de l'île, longue étendue de sable bordée de palmiers. En chemin, traversez des villages bijagós entourés de rizières et de palmeraies. Observez les oiseaux dans les mangroves à marée basse, quand les vasières attirent des échassiers par milliers. L'archipel abrite aussi des tortues marines qui viennent pondre sur certaines plages ; ne les approchez jamais à la lampe. Le soir, préparez le retour vers le continent en confirmant l'horaire du bateau, qui peut changer au dernier moment.

Jour 7 · Retour à Bissau (nuit : Bissau)
Reprenez le bateau pour Bissau, en gardant de la marge : en cas de mer agitée ou de changement d'horaire, mieux vaut avoir une journée tampon avant votre vol. Si la traversée se fait tôt, profitez de l'après-midi pour revoir les ruelles de Bissau Velho ou flâner sur l'avenue qui mène au palais présidentiel. C'est aussi le moment de préparer l'excursion dans le sud : réservez un véhicule tout-terrain avec chauffeur et vérifiez l'état de la route vers Cantanhez auprès de vos contacts locaux. Les nuits à Bissau restent calmes, mais évitez de circuler à pied après la tombée du jour.

Jours 8-9 · Les forêts du parc de Cantanhez (nuit : Jemberem)
Partez tôt vers le sud par Buba : la route, en partie dégradée, demande une longue journée, parfois cinq à six heures ou davantage. Le parc de Cantanhez, dans la région de Tombali, protège l'un des derniers massifs de forêt dense du pays, entre rizières, mangroves et villages. Basez-vous à Jemberem, où des guides du village accompagnent les marches à l'aube à la recherche des chimpanzés, que l'on entend plus souvent qu'on ne les voit. On y observe aussi des colobes, des calaos et de nombreux oiseaux. La forêt est entretenue par les communautés, qui en protègent certains bosquets sacrés : suivez les consignes de votre guide.

Jour 10 · Retour à Bissau et départ (nuit : Vol retour)
Quittez Jemberem au lever du jour pour rejoindre Bissau en début d'après-midi, puis l'aéroport, situé à la périphérie de la ville. Comptez autant de temps qu'à l'aller, voire davantage si la route a souffert des pluies. Si votre vol part le matin ou en début d'après-midi, il est plus prudent de rentrer à Bissau la veille et de passer une dernière nuit en ville, quitte à écourter le séjour à Cantanhez. Profitez des dernières heures pour acheter des tissus, de la vannerie ou des noix de cajou, principale production agricole du pays, sur les marchés de la capitale.

Se déplacer

Sur le continent, louez un véhicule tout-terrain avec chauffeur : les routes sont souvent dégradées et il ne faut jamais rouler de nuit. Pour l'archipel des Bijagós, un ferry public relie Bissau à Bubaque une à deux fois par semaine en général, et des vedettes peuvent être affrétées ; vérifiez toujours l'état du bateau et la présence de gilets. Entre les îles, on circule en pirogue à moteur, selon les marées. Prévoyez une marge d'un jour avant votre vol retour en cas de mer agitée.

Quand partir

La meilleure période va de novembre à avril, pendant la saison sèche : mer plus calme pour les traversées, routes praticables et nombreux oiseaux migrateurs dans l'archipel. De décembre à février, l'harmattan peut voiler le ciel. De juin à octobre, les pluies sont abondantes, les pistes du sud deviennent difficiles et les liaisons maritimes moins régulières. Les tortues marines pondent sur certaines îles surtout en fin de saison des pluies.

Infos pratiques

Guinée-Bissau

Formalités	Selon votre passeport : visiterafriqueunie.com/visa/guinee-bissau/
Fièvre jaune	Certificat exigé de tous les voyageurs
Paludisme	dans tout le pays
Monnaie	Franc CFA (XOF)
Langues	Portugais, créole
Prises	type C · indicatif +245 · UTC0
Urgences	police 117 · ambulance 1313 ou 119 · pompiers 1313 ou 118
Ambassade de France	Bissau · +245 955 393 280 · urgence +221 33 839 52 62

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/guinee-bissau-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).