AFRIQUE UNIE · CARNET DE VOYAGE

Kenya et Tanzanie en 14 jours : l'itinéraire jour par jour

Le Masai Mara et le Serengeti forment un seul et même écosystème, coupé en deux par une frontière : les enchaîner dans le même voyage est la façon la plus logique de découvrir les grandes plaines d'Afrique de l'Est. Cet itinéraire de quatorze jours part de Nairobi, passe en Tanzanie par le poste d'Isebania, descend le Serengeti jusqu'au cratère du Ngorongoro et s'achève sur les plages de Zanzibar. Le passage de la frontière, avec ses formalités des deux côtés, y est expliqué en détail. Avant de partir, relisez les conseils officiels aux voyageurs de votre pays pour le Kenya et pour la Tanzanie.

Jour par jour

Jour 1 · Nairobi, première soirée en Afrique de l'Est (nuit : Nairobi)
La plupart des vols internationaux atterrissent à Nairobi, à l'aéroport Jomo Kenyatta. Si vous arrivez le matin, profitez de l'après-midi pour une première rencontre avec la faune sans quitter la ville : le parc national de Nairobi, où girafes, zèbres et rhinocéros vivent avec les tours du centre en arrière-plan, se visite en une demi-journée. Les quartiers de Karen et de Lang'ata, plus calmes, abritent un centre de protection des girafes et un orphelinat pour éléphanteaux ouvert au public à heures fixes. Les autorités recommandent d'éviter certains quartiers de la capitale et de ne pas marcher la nuit : déplacez-vous en taxi réservé par votre hébergement. Couchez-vous tôt, le départ pour la brousse se fait à l'aube.

Jours 2-4 · Trois nuits au Masai Mara (nuit : Masai Mara)
Comptez cinq à six heures de route jusqu'à la réserve, par Narok et l'escarpement de la vallée du Rift ; les derniers kilomètres se font sur piste. Un vol en petit avion depuis l'aéroport Wilson de Nairobi ramène le trajet à moins d'une heure. Trois nuits permettent quatre ou cinq sorties, tôt le matin et en fin d'après-midi, quand les félins sont actifs. Lions, guépards, éléphants et hippopotames sont présents toute l'année. De juillet à octobre environ, les gnous et les zèbres venus du Serengeti franchissent la rivière Mara, un spectacle qui attire aussi beaucoup de véhicules. Les conservatoires communautaires qui bordent la réserve limitent le nombre de visiteurs et autorisent les safaris à pied accompagnés de guides masaï.

Jour 5 · Passage en Tanzanie par Isebania et Sirari (nuit : Rive du lac Victoria, côté tanzanien)
C'est la journée charnière du voyage. Le Masai Mara touche le Serengeti, mais le poste de Sand River, entre les deux parcs, est fermé aux touristes : il faut contourner par l'ouest. Partez à l'aube pour rejoindre Isebania, dernière ville kényane, puis présentez-vous au poste-frontière, où les contrôles de sortie du Kenya et d'entrée en Tanzanie se suivent. De l'autre côté commence Sirari. Les véhicules de safari kényans ne continuent généralement pas : votre chauffeur vous confie à une équipe tanzanienne qui attend avec un autre 4x4. La route goudronnée file ensuite vers le sud par Tarime, en direction du lac Victoria. Prévoyez sept à neuf heures au total, formalités comprises, et dormez près du lac, à proximité de l'entrée ouest du Serengeti.

Jours 6-8 · Le Serengeti, du corridor ouest à Seronera (nuit : Parc du Serengeti)
Entrez dans le parc par la porte de Ndabaka, à l'ouest, et remontez le corridor de la rivière Grumeti, connue pour ses crocodiles et ses forêts-galeries. Vous arrivez en fin de journée dans la région de Seronera, au centre, où lions et léopards sont particulièrement nombreux. Consacrez les deux jours suivants aux plaines parsemées de kopjes, ces chaos de granite où se postent les félins. La position des troupeaux en migration change selon les mois : au nord de juillet à octobre, dans les plaines du sud de décembre à mars, avec les naissances en janvier et février. Demandez à votre guide d'adapter les sorties, et choisissez vos hébergements en fonction de la saison.

Jour 9 · Des plaines du sud au bord du cratère (nuit : Bord du cratère du Ngorongoro)
Quittez Seronera après un dernier safari matinal et prenez la piste du sud-est. À la porte de Naabi Hill, vous sortez du parc national pour entrer dans l'aire de conservation du Ngorongoro, où les Masaï continuent de faire paître leurs troupeaux au milieu de la faune sauvage. Les gorges d'Olduvai, à l'écart de la piste, méritent un arrêt : on y a découvert certains des plus anciens fossiles d'hominidés, présentés dans un petit musée. La piste, poussiéreuse et secouante, grimpe ensuite vers les hauts plateaux. Comptez trois à quatre heures de trajet sans les arrêts. Vous dormez sur le rebord du cratère, à plus de 2 200 mètres d'altitude : les nuits y sont froides, prévoyez une polaire.

Jour 10 · Le cratère du Ngorongoro, puis Arusha (nuit : Arusha)
Descendez dans la caldeira dès l'ouverture des pistes, quand la brume se lève sur le fond du cratère. Dans ce cirque d'une vingtaine de kilomètres de diamètre vivent en permanence des lions, des hyènes, des buffles, des éléphants aux longues défenses et quelques rhinocéros noirs, que l'on aperçoit souvent de loin. Le temps passé au fond du cratère est limité par le règlement à une demi-journée environ, ce qui suffit pour en faire le tour, avec un pique-nique près de la mare aux hippopotames. Remontez en fin de matinée, puis gagnez Arusha en trois à quatre heures, par Karatu et le village de Mto wa Mbu. La route est goudronnée dès la sortie de l'aire de conservation.

Jours 11-12 · Vol pour Zanzibar et ruelles de Stone Town (nuit : Zanzibar (Stone Town))
Des vols relient chaque jour Arusha ou l'aéroport international du Kilimandjaro à Zanzibar, en une heure à une heure et demie quand ils sont directs. Installez-vous dans la vieille ville de pierre, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO. Elle se parcourt à pied : portes de bois sculptées, anciens palais des sultans, vieux fort, marché de Darajani et cathédrale anglicane élevée sur le site de l'ancien marché aux esclaves. Le lendemain, visitez une plantation d'épices dans l'intérieur de l'île, ou prenez un bateau pour l'îlot de Changuu et ses tortues géantes. Zanzibar est très majoritairement musulmane : couvrez épaules et genoux en ville, et réservez les tenues de plage aux plages.

Jours 13-14 · Les plages du nord, puis le départ (nuit : Nungwi ou Kendwa)
Une heure et demie de route environ sépare Stone Town de la pointe nord de l'île. Nungwi et Kendwa sont les plages où la marée se retire le moins, ce qui permet de se baigner presque toute la journée, ce qui n'est pas le cas sur la côte est. À Nungwi, on observe encore les charpentiers qui construisent les boutres à la main ; à Kendwa, la plage est plus large et plus tranquille. Sorties de plongée avec masque et tuba, croisière en boutre au coucher du soleil ou simple repos après dix jours de pistes : le programme est libre. Le dernier jour, rejoignez l'aéroport de Zanzibar, d'où partent des vols internationaux directs ou avec escale à Dar es Salaam ou à Nairobi.

Se déplacer

Au Kenya comme en Tanzanie, le safari se fait en 4x4 avec chauffeur-guide : c'est la formule la plus sûre, et la conduite de nuit hors des villes est déconseillée par les autorités. Réservez les deux parties auprès d'opérateurs qui coordonnent le changement de véhicule à la frontière d'Isebania. Pour gagner du temps, de petits avions relient Nairobi au Masai Mara, et d'autres vols, avec transfert terrestre par Isebania, rejoignent les pistes du

Serengeti. Autre solution : revenir à Nairobi et prendre un vol pour l'aéroport du Kilimandjaro, ou la route par le poste de Namanga. Arusha et Zanzibar sont reliées par avion ; le vol évite une très longue journée de route jusqu'à Dar es Salaam.

Quand partir

Les deux pays partagent les mêmes saisons. Les meilleures périodes vont de juin ou juillet à octobre, pendant la grande saison sèche, puis de janvier à février, entre les deux saisons des pluies. De juillet à octobre, la migration se trouve dans le nord du Serengeti et au Masai Mara ; en janvier et février, elle se regroupe dans le sud du Serengeti pour les naissances, et le Masai Mara est plus calme. En avril et mai, les fortes pluies rendent certaines pistes difficiles. À Zanzibar, la mer est agréable toute l'année, mais les averses sont fréquentes de mars à mai.

Infos pratiques

Kenya

Formalités	Selon votre passeport : visiterafriqueunie.com/visa/kenya/
Fièvre jaune	Certificat exigé si vous arrivez d'un pays à risque
Paludisme	dans certaines régions
Monnaie	Shilling kényan (KES)
Langues	Swahili, anglais
Prises	type G · indicatif +254 · UTC+3
Urgences	police 999 ou 112 ou 911 · ambulance 999 · pompiers 999
Ambassade de France	Nairobi · +254 20 7605555

Tanzanie

Formalités	Selon votre passeport : visiterafriqueunie.com/visa/tanzanie/
Fièvre jaune	Certificat exigé si vous arrivez d'un pays à risque
Paludisme	dans certaines régions
Monnaie	Shilling tanzanien (TZS)
Langues	Swahili, anglais
Prises	type D, G · indicatif +255 · UTC+3
Urgences	police 112 ou 0787 668306 (Dar es Salaam) · ambulance 112 · pompiers 112
Ambassade de France	Dar es Salaam · +255 22 219 88 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/kenya-et-tanzanie-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).