AFRIQUE UNIE · CARNET DE VOYAGE

Maroc et Tunisie en 14 jours : l'itinéraire jour par jour

Deux pays du Maghreb, deux façons de vivre la médina : quatorze jours suffisent pour enchaîner les villes impériales du Maroc, en train, puis le nord et le Sahel tunisiens, de Tunis à Sousse. Aucune route ne relie raisonnablement les deux pays, séparés par l'Algérie : le passage se fait par un vol entre Casablanca et Tunis. Le circuit reste dans des régions que les conseils officiels français et britanniques ne déconseillent pas, à l'écart des zones frontalières tunisiennes ; relisez-les toutefois avant le départ. Voici les étapes, jour par jour.

Jour par jour

Jour 1 · Casablanca, la mosquée sur l'océan (nuit : Casablanca)

L'aéroport Mohammed V est relié par le train à la gare de Casa-Voyageurs en trois quarts d'heure environ. Casablanca n'est pas la plus séduisante des villes marocaines, mais elle mérite une demi-journée. Commencez par la mosquée Hassan II, bâtie en partie sur l'Atlantique : son minaret, haut d'environ 200 mètres, se voit de toute la ville, et c'est l'une des rares mosquées du pays ouvertes aux non-musulmans, en visite guidée et en dehors des heures de prière. Longez ensuite la corniche, puis revenez vers le centre pour ses façades Art déco des années 1920 et 1930, autour de la place Mohammed V et du marché central. Dînez de poisson grillé et couchez-vous tôt : le train pour Marrakech part le lendemain matin.

Jours 2-3 · Marrakech, médina et palais (nuit : Marrakech)

Le train met environ trois heures de Casablanca à Marrakech. Déposez vos bagages dans un riad de la médina, inscrite au patrimoine mondial, et commencez par la place Jemaa el-Fna, qui change de visage au fil de la journée : jus d'orange et charmeurs de serpents l'après-midi, fumée des grillades et musiciens le soir. Le lendemain, visitez tôt la médersa Ben Youssef, puis le palais de la Bahia et les tombeaux saadiens, avant la foule et la chaleur. Gardez l'après-midi pour les souks, où l'on se perd volontiers entre teinturiers, dinandiers et marchands de babouches, et terminez au jardin Majorelle, hors des remparts, dont il vaut mieux réserver l'entrée à l'avance. Le minaret de la Koutoubia, visible de partout, sert de repère pour rentrer.

Jour 4 · Une journée à Essaouira (nuit : Marrakech)

Essaouira, sur l'Atlantique, se trouve à environ trois heures de route de Marrakech : l'aller-retour dans la journée est long, mais faisable en partant tôt, en autocar ou avec un chauffeur. La médina fortifiée du XVIIIe siècle, inscrite au patrimoine mondial, se parcourt à pied en quelques heures : remparts de la Skala et leurs canons tournés vers le large, port de pêche aux barques bleues, ruelles blanches balayées par les alizés, ateliers de marqueterie en bois de thuya. Déjeunez de poisson près du port, marchez sur la longue plage, puis reprenez la route avant la fin de l'après-midi pour éviter de rouler de nuit. Si vous préférez une journée plus courte, la vallée de l'Ourika, au pied du Haut Atlas, est à moins de deux heures de Marrakech.

Jour 5 · Rabat, la capitale tranquille (nuit : Rabat)

Quatre heures de train environ, par Casablanca, mènent à Rabat : partez le matin pour profiter de l'après-midi. Capitale du royaume, inscrite au patrimoine mondial, la ville surprend par son calme. Commencez par la kasbah des Oudayas, citadelle aux ruelles blanches et bleues perchée au-dessus de l'embouchure du Bouregreg, avec son jardin andalou et sa terrasse face à Salé. Rejoignez ensuite l'esplanade de la tour Hassan, minaret inachevé du XIIe siècle entouré de colonnes, et le mausolée Mohammed V, ouvert aux visiteurs. S'il vous reste du temps, la nécropole du Chellah mêle vestiges romains, tombeaux mérinides et nids de cigognes. Le soir, la médina, plus petite et moins pressante que celles de Marrakech ou de Fès, se prête à une promenade sans but.

Jours 6-7 · Fès, la plus grande médina (nuit : Fès)

Comptez environ trois heures de train de Rabat à Fès. L'après-midi du 6e jour, prenez de la hauteur : depuis les tombeaux mérinides ou le borj Nord, on mesure l'étendue de Fès el-Bali, immense médina piétonne inscrite au patrimoine mondial. Le lendemain, un guide officiel fait gagner beaucoup de temps dans ce labyrinthe de plusieurs milliers de ruelles : médersas Bou Inania et Attarine, place Seffarine et ses dinandiers, fontaine Nejjarine, abords de la mosquée Al Quaraouiyine, dont l'intérieur est réservé aux musulmans, et tanneries Chouara, que l'on observe depuis les terrasses des boutiques voisines. Laissez passer les mulets chargés, seuls véhicules admis ici. En fin de journée, traversez Fès el-Jdid et l'ancien quartier juif du Mellah jusqu'aux portes dorées du palais royal.

Jour 8 · Volubilis, Moulay Idriss et Meknès (nuit : Meknès)

Meknès est à moins d'une heure de Fès en train. Déposez vos bagages et partez en taxi vers Volubilis, à une trentaine de kilomètres au nord : la plus importante ville romaine du Maroc, inscrite au patrimoine mondial, conserve un arc de triomphe, une basilique et de belles mosaïques restées en place, au milieu des champs et des oliviers. Visitez-la le matin, car l'ombre y est rare. Au retour, arrêtez-vous à Moulay Idriss Zerhoun, petite ville sainte accrochée à deux collines. L'après-midi revient à Meknès, capitale du sultan Moulay Ismaïl au XVIIe siècle : la porte Bab Mansour, la place el-Hedim, le mausolée du sultan et les vastes greniers de Heri es-Souani. Plus détendue que Fès, la ville est agréable pour une dernière soirée marocaine.

Jour 9 · Retour à Casablanca et vol pour Tunis (nuit : Tunis)

C'est la journée de liaison entre les deux pays. Le train relie Meknès à Casablanca en trois heures à trois heures et demie, puis l'aéroport Mohammed V depuis la gare de Casa-Voyageurs. Des vols directs relient Casablanca à Tunis en moins de trois heures, mais ils ne sont pas programmés à toute heure : vérifiez les horaires avant de réserver, et si votre vol décolle le matin, rentrez dormir à Casablanca dès la veille au soir. Prévoyez trois heures à l'aéroport : il s'agit d'un vol international, avec contrôle des passeports à la sortie du Maroc et à l'entrée en Tunisie. À l'arrivée, l'aéroport de Tunis-Carthage se trouve à quelques kilomètres du centre : prenez un taxi et installez-vous près de la médina ou dans la ville moderne.

Jour 10 · Tunis, la médina et le Bardo (nuit : Tunis)

La médina de Tunis, inscrite au patrimoine mondial, est plus aérée que celle de Fès et se visite sans guide. Entrez par la porte de France, remontez les souks couverts jusqu'à la mosquée Zitouna, dont les non-musulmans ne voient que la cour, puis flânez vers les souks des parfumeurs et des chéchias, les anciennes médersas et les palais reconvertis en lieux culturels. Montez sur une terrasse pour la vue sur les toits. L'après-midi, prenez un taxi pour le musée du Bardo, installé dans un ancien palais beylical : sa collection de mosaïques romaines est l'une des plus riches du monde. Vérifiez ses jours d'ouverture avant d'y aller. Le soir, l'avenue Habib-Bourguiba et ses terrasses de café donnent le ton de la ville moderne.

Jour 11 · Carthage et Sidi Bou Saïd (nuit : Tunis)
Les vestiges de Carthage, inscrits au patrimoine mondial, sont dispersés dans une banlieue résidentielle au nord-est de Tunis : prévoyez un taxi à la demi-journée ou prenez le TGM, train de banlieue qui part du centre de Tunis et dessert plusieurs arrêts de Carthage ainsi que Sidi Bou Saïd ; chaussez-vous confortablement. Les thermes d'Antonin, au bord de la mer, sont le site le plus spectaculaire ; ajoutez la colline de Byrsa, les ports puniques et le tophet. Un billet commun donne accès à la plupart des sites. À quelques kilomètres, le village de Sidi Bou Saïd, blanc et bleu, domine le golfe de Tunis : montez par la rue principale, puis écartez-vous dans les ruelles latérales, bien plus calmes, jusqu'aux points de vue sur la mer. Restez pour le thé à la menthe et le coucher du soleil avant de rentrer à Tunis.

Jour 12 · Kairouan, ville sainte (nuit : Kairouan)
Environ 160 kilomètres séparent Tunis de Kairouan : comptez deux heures à deux heures et demie de route, en voiture de location, avec un chauffeur ou en taxi collectif, car le train ne dessert pas la ville. Fondée au VIIe siècle, Kairouan est l'une des villes saintes de l'islam et figure au patrimoine mondial. La Grande Mosquée, dite de Sidi Oqba, impressionne par son minaret massif et sa cour dallée ; les non-musulmans n'entrent pas dans la salle de prière, mais l'aperçoivent depuis la cour. Voyez aussi les bassins des Aghlabides, le mausolée de Sidi Sahbi et ses faïences, puis la médina, ses remparts de brique et ses ateliers de tapis. Goûtez les makrouds, losanges de semoule fourrés aux dattes. Tenue couvrante de rigueur sur les sites religieux.

Jour 13 · L'amphithéâtre d'El Jem, puis Sousse (nuit : Sousse)
Une bonne heure de route conduit de Kairouan à El Jem, où un amphithéâtre romain surgit au-dessus des maisons basses. Construit au IIIe siècle, il pouvait accueillir environ 35 000 spectateurs et reste l'un des mieux conservés du monde romain ; il est inscrit au patrimoine mondial. On circule librement dans les gradins, les galeries et les souterrains où attendaient fauves et gladiateurs. Le petit musée voisin présente de belles mosaïques. Rejoignez ensuite Sousse, à une heure environ vers le nord. En fin d'après-midi, montez au sommet de la tour du ribat, forteresse du VIIIe siècle, pour la vue sur la médina, la Grande Mosquée et le port. Le soir, les remparts crénelés prennent une belle couleur dorée.

Jour 14 · Sousse, puis retour à Tunis (nuit : Vol retour)
Consacrez la matinée à la médina de Sousse, inscrite au patrimoine mondial : ses souks sont plus tranquilles tôt le matin, et le musée archéologique, installé dans la kasbah, en haut de la ville, possède une collection de mosaïques qui complète celle du Bardo. Vérifiez ses jours de fermeture. Tunis est ensuite à environ 140 kilomètres, soit deux heures par l'autoroute ou un peu plus en train : gardez une marge large pour votre vol depuis l'aéroport de Tunis-Carthage, ou prévoyez une dernière nuit à Tunis si l'avion part tôt. Selon les saisons, les aéroports de Monastir et d'Enfidha, plus proches de Sousse, proposent aussi des vols vers l'Europe. Pensez à changer vos derniers dinars avant de passer les contrôles.

Se déplacer

Au Maroc, tout l'itinéraire se fait en train, d'un centre-ville à l'autre : réservez les places quelques jours à l'avance en haute saison, et gardez les taxis pour Volubilis et les autocars pour Essaouira. Entre les deux pays, seul l'avion est réaliste : la frontière terrestre entre le Maroc et l'Algérie est fermée depuis 1994. En Tunisie, le train relie Tunis à Sousse et à El Jem, mais pas à Kairouan : une voiture avec chauffeur ou de location, pour trois jours, simplifie la boucle par Kairouan, El Jem et Sousse, par de bonnes routes. Les taxis collectifs desservent aussi ces villes. Dans les deux pays, évitez de conduire de nuit.

Quand partir

Les deux pays partagent les mêmes bonnes saisons : le printemps et l'automne. Avril, mai, septembre et octobre conviennent aussi bien aux médinas marocaines qu'aux sites antiques de Tunisie, avec des journées chaudes sans excès. De juin à août, la chaleur devient pénible à Marrakech, à Fès et à Kairouan, et les plages tunisiennes sont très fréquentées. L'hiver reste possible, avec des journées fraîches, des nuits froides à l'intérieur des terres et quelques jours de pluie dans le nord. Pendant le ramadan, les horaires des sites et des restaurants changent dans les deux pays : renseignez-vous sur place.

Infos pratiques

Maroc

Formalités	Selon votre passeport : visiterafriqueunie.com/visa/maroc/
Fièvre jaune	Certificat non exigé
Paludisme	absent
Monnaie	Dirham marocain (MAD)
Langues	Arabe, amazigh, français
Prises	type C, E · indicatif +212 · UTC+1
Urgences	police 19 ou 190 · ambulance 15 ou 150 · pompiers 15 ou 150
Ambassade de France	Rabat · +212 5 37 68 97 00

Tunisie

Formalités	Selon votre passeport : visiterafriqueunie.com/visa/tunisie/
Fièvre jaune	Certificat non exigé
Paludisme	absent
Monnaie	Dinar tunisien (TND)
Langues	Arabe, français
Prises	type C, E · indicatif +216 · UTC+1
Urgences	police 197 · ambulance 190 · pompiers 198
Ambassade de France	Tunis · +216 31 315 000

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/maroc-et-tunisie-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).