AFRIQUE UNIE · CARNET DE VOYAGE

Mauritanie en 11 jours : l'itinéraire jour par jour

Onze jours suffisent pour associer les deux grands trésors de l'ouest mauritanien : l'océan et les oiseaux du Banc d'Arguin, puis les dunes et les bibliothèques de l'Adrar, autour d'Atar et de Chinguetti. Le nord et l'est du pays étant formellement déconseillés ou déconseillés sauf raison impérative, l'itinéraire reste dans les zones de vigilance renforcée et laisse de côté Ouadane, la structure de Richat, Nouadhibou et la frontière malienne. On roule uniquement de jour, avec un chauffeur et un guide. Vérifiez les conseils officiels aux voyageurs de votre pays avant le départ, car les zones peuvent changer.

Jour par jour

Jour 1 · Nouakchott, entre port de pêche et marchés (nuit : Nouakchott)
Une fois arrivé à Nouakchott, prenez le temps de vous adapter à une capitale récente, étirée entre le désert et l'Atlantique. En fin d'après-midi, rendez-vous au port de pêche, sur la plage, pour le retour des pirogues colorées : la scène, bruyante et animée, est l'une des plus frappantes du pays. Le musée national présente une introduction utile à la préhistoire et aux cultures nomades, et le marché de la capitale permet de découvrir tissus, argenterie et coussins de cuir. Déplacez-vous en voiture plutôt qu'à pied, surtout le soir, et gardez vos objets de valeur hors de vue : les vols à l'arraché commis par des personnes à moto sont en hausse.

Jours 2-3 · Le parc national du Banc d'Arguin (nuit : Campement au Banc d'Arguin)
Partez tôt vers le nord par la route goudronnée de Nouadhibou, puis quittez-la pour rejoindre les campements du parc, autour d'Iwik, par une piste de sable : comptez une bonne demi-journée. Les autorités françaises recommandent d'y aller à deux véhicules, avec un guide expérimenté. Classé à l'UNESCO, le Banc d'Arguin est l'un des plus grands sites d'hivernage d'oiseaux de la planète : flamants, pélicans, spatules et d'innombrables limicoles s'y rassemblent. Le lendemain, embarquez sur une lanche, voilier traditionnel des pêcheurs imraguen, pour approcher les îles où nichent les oiseaux, la navigation à moteur étant interdite dans le parc. Le soir, le silence entre dunes et océan est saisissant.

Jour 4 · Retour à Nouakchott (nuit : Nouakchott)
Profitez de la lumière du matin sur la baie, puis reprenez la piste et la route vers Nouakchott, en prévoyant à nouveau une demi-journée de trajet. Sur la route, le sable recouvre parfois le bitume et des animaux traversent : roulez prudemment et arrivez impérativement avant la nuit, car la circulation nocturne hors des villes est dangereuse. L'après-midi, reposez-vous ou explorez un autre quartier de la capitale, par exemple autour de la grande mosquée et du marché aux tapis. C'est aussi le moment de faire le plein de provisions, d'eau et d'argent liquide avant de partir pour l'Adrar, où les services sont plus rares.

Jour 5 · La route de l'Adrar jusqu'à Atar (nuit : Atar)
La journée est consacrée au trajet vers Atar, environ 440 kilomètres de route goudronnée par Akjoujt : comptez six à sept heures avec les pauses et les contrôles. Partez tôt pour arriver bien avant la nuit. Le paysage passe progressivement de la steppe sableuse aux reliefs noirs et ocre du plateau de l'Adrar. Capitale de la région, Atar est une ville de palmeraies et de commerce, point de départ de toutes les excursions dans l'Adrar. Si vous arrivez à temps, faites un tour au marché et dans la vieille ville, puis organisez la suite avec votre guide. Gardez vos documents à portée de main : les contrôles de police et de gendarmerie sont fréquents.

Jour 6 · L'oasis de Terjit et Azougui (nuit : Atar)
Consacrez la journée aux environs d'Atar. Au sud de la ville, l'oasis de Terjit est un petit miracle : une source chaude et une source fraîche coulent au fond d'une gorge étroite, à l'ombre des palmiers, où l'on peut se baigner. Passez-y les heures les plus chaudes, puis rendez-vous à Azougui, à quelques kilomètres au nord-ouest d'Atar, ancienne place forte almoravide dont subsistent des vestiges de remparts et un lieu de pèlerinage. Les pistes de la région demandent un véhicule tout-terrain et un chauffeur qui les connaît. Rentrez dormir à Atar ou, si votre guide vous le propose, dans un campement de la palmeraie.

Jours 7-8 · Chinguetti, la cité des bibliothèques (nuit : Chinguetti)
Comptez deux à trois heures pour rejoindre Chinguetti par la passe d'Amogjar, qui offre de belles vues sur le plateau. Fondée au XIIIe siècle et inscrite au patrimoine mondial avec les autres anciens ksour de Mauritanie, la ville fut un grand centre caravanier et religieux. Dans la vieille ville en pierre sèche, qui s'ensable peu à peu, visitez la mosquée, que l'on observe de l'extérieur, et une ou deux des bibliothèques familiales où sont conservés d'anciens manuscrits. Le lendemain, partez à pied ou à dos de dromadaire dans l'erg Ouarane, aux portes de la ville, pour une nuit en bivouac ou simplement le coucher du soleil sur les dunes.

Jour 9 · Retour vers Atar (nuit : Atar)
Après un dernier lever de soleil sur les dunes, reprenez la route d'Atar. Si vous ne l'avez pas fait à l'aller, arrêtez-vous dans la passe d'Amogjar, où l'on peut voir des peintures rupestres et un ancien fort ayant servi de décor de cinéma, selon les indications de votre guide. Ne vous aventurez pas plus au nord : le nord de l'Adrar, au-delà d'une ligne reliant Choum à Aghouedir, est déconseillé sauf raison impérative, et Ouadane comme la structure de Richat, situées à la limite ou au-delà de cette zone, ne sont pas au programme. L'après-midi, reposez-vous à Atar et préparez le long trajet du lendemain, en partant le plus tôt possible.

Jours 10-11 · Retour à Nouakchott et départ (nuit : Nouakchott)
Partez à l'aube pour les six à sept heures de route qui ramènent à Nouakchott, avec une pause à Akjoujt. Arrivez avant la nuit et offrez-vous un dernier coucher de soleil sur la plage, ou une dernière visite au port de pêche. Le jour 11 est réservé au départ : gardez une marge pour rejoindre l'aéroport international Oumtounsy, situé au nord de la ville, et prévoyez du temps pour les formalités. Si votre vol part tôt, il peut être plus confortable de rentrer à Nouakchott dès le jour 9 en raccourcissant le séjour dans l'Adrar.

Se déplacer

Il n'existe pas de transports publics pratiques pour ce circuit : le plus sûr est de louer un véhicule tout-terrain avec chauffeur et de voyager avec un guide, indispensable au Banc d'Arguin et dans l'Adrar. Les autorités françaises recommandent de ne jamais rouler de nuit en dehors des villes, de se déplacer à deux véhicules sur les pistes et de respecter les consignes des forces de sécurité. En haute saison, des vols directs saisonniers desservent parfois Atar depuis l'Europe, ce qui permet de raccourcir les trajets. Vérifiez les conseils officiels aux voyageurs avant le départ.

Quand partir

La meilleure période va de novembre à mars : les journées sont chaudes mais supportables dans l'Adrar, les nuits fraîches, voire froides dans le désert, et c'est la pleine saison d'hivernage des oiseaux au Banc d'Arguin. D'avril à octobre, la chaleur devient extrême à l'intérieur du pays, et les vents de sable sont fréquents. Pendant le ramadan, prévoyez des horaires adaptés pour les repas et les visites.

Infos pratiques

Mauritanie

Formalités	Selon votre passeport : visiterafriqueunie.com/visa/mauritanie/
Fièvre jaune	Certificat exigé si vous arrivez d'un pays à risque
Paludisme	dans certaines régions
Monnaie	Ouguiya (MRU)
Langues	Arabe, français
Prises	type C · indicatif +222 · UTC0
Urgences	police 117 ou 17 · ambulance 101 · pompiers 118 ou 18
Ambassade de France	Nouakchott · +222 45 29 96 99

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/mauritanie-en-11-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).