AFRIQUE UNIE · CARNET DE VOYAGE

São Tomé-et-Príncipe en 10 jours : l'itinéraire jour par jour

Deux îles volcaniques au large du Gabon, couvertes de forêt et d'anciennes plantations de cacao : São Tomé-et-Príncipe est l'une des destinations les plus paisibles du golfe de Guinée. En dix jours, cet itinéraire fait le tour de São Tomé, de la capitale aux roças et au Pico Cão Grande, franchit l'équateur sur l'Ilhéu das Rolas, puis s'envole pour la petite île de Príncipe et ses plages. Tout l'archipel est en vigilance renforcée, surtout parce que les secours y sont limités : vérifiez les conseils officiels aux voyageurs avant le départ.

Jour par jour

Jours 1-2 · São Tomé et les roças du nord (nuit : São Tomé)
Vous atterrissez à São Tomé, petite capitale aux maisons coloniales colorées, étirée le long de la baie Ana Chaves. Le premier jour, marchez sur l'avenue du bord de mer jusqu'au fort São Sebastião, qui abrite le musée national, puis passez devant la cathédrale et le marché municipal, très animé le matin. Le lendemain, partez vers le nord pour la roça Agostinho Neto, l'une des plus grandes anciennes plantations de cacao, avec son hôpital monumental et ses logements d'ouvriers. Continuez jusqu'à la Lagoa Azul, une crique aux eaux transparentes bordée de baobabs, pour vous baigner. Gardez vos affaires près de vous au marché et ne laissez rien sans surveillance sur les plages.

Jour 3 · Monte Café et la Lagoa Amélia (nuit : São Tomé)
Montez dans les hauteurs du centre de l'île, à environ une demi-heure de la capitale. À la roça Monte Café, un petit musée raconte l'histoire du café, encore cultivé sur les pentes alentour. Poursuivez jusqu'au jardin botanique de Bom Sucesso, à l'entrée du parc naturel Obô, où l'on découvre orchidées et plantes endémiques. De là, un sentier mène en quelques heures aller-retour à la Lagoa Amélia, un ancien cratère couvert d'une végétation marécageuse, au milieu d'une forêt brumeuse peuplée d'oiseaux rares. Le sentier est souvent boueux : prenez de bonnes chaussures, un guide local et un vêtement de pluie. Redescendez avant la fin de l'après-midi pour dormir en ville.

Jours 4-5 · La côte est et le Pico Cão Grande (nuit : São João dos Angolares)
Prenez la route du sud le long de la côte est. Arrêtez-vous à la Boca do Inferno, où la houle s'engouffre dans une faille de lave avec un grondement impressionnant, puis traversez des villages de pêcheurs et des plantations de cocotiers. Après environ une heure et demie de route, vous atteignez São João dos Angolares, chef-lieu du district de Caué. Le lendemain, rejoignez les environs de Vila Clotilde pour approcher le Pico Cão Grande, une aiguille volcanique qui jaillit de la forêt à plus de 600 mètres d'altitude. On ne l'escalade pas, mais un belvédère et quelques sentiers offrent de superbes points de vue. Revenez dormir à São João.

Jour 6 · L'Ilhéu das Rolas, sur l'équateur (nuit : Ilhéu das Rolas ou Porto Alegre)
Continuez vers l'extrême sud de l'île, par une route plus lente, jusqu'à Ponta Baleia, d'où part le bateau pour l'Ilhéu das Rolas, à quelques minutes de traversée. Ce petit îlot est traversé par l'équateur : un monument marque la ligne, au sommet d'une courte montée, avec une vue sur l'océan et sur São Tomé. Faites le tour de l'îlot à pied, entre plages, phare et forêt. Selon la saison, vous pourrez ensuite visiter la Praia Jalé, plage de ponte des tortues marines, avec les guides des associations locales. Dormez sur l'îlot ou près de Porto Alegre, en vérifiant l'horaire du dernier bateau si vous logez sur la grande île.

Jour 7 · Vol pour Príncipe (nuit : Santo António)
Remontez vers la capitale dans la matinée : comptez environ deux heures de route depuis le sud. Prenez ensuite le petit avion pour Príncipe, à environ trois quarts d'heure de vol au-dessus de l'océan, avec une limite de bagages stricte. L'île, classée réserve de biosphère par l'UNESCO depuis 2012, est encore plus calme que São Tomé. Santo António, sa seule ville, est l'une des plus petites capitales régionales du monde : quelques rues, des maisons coloniales et une église au bord d'une rivière. Promenez-vous en fin d'après-midi et observez la vie paisible du port. Réservez tôt, car les places sont peu nombreuses et les horaires changent parfois.

Jours 8-9 · Príncipe, plages et forêt (nuit : Santo António)
Consacrez ces deux jours à l'île. Rejoignez la Praia Banana, une anse de sable blond bordée de cocotiers et de forêt, l'une des plus belles plages du golfe de Guinée. Visitez la roça Sundy, où une plaque rappelle l'observation de l'éclipse de 1919 qui a confirmé la théorie de la relativité d'Einstein. Le second jour, faites le tour d'une partie de la côte en bateau pour admirer les pitons volcaniques du sud, couverts de forêt, ou randonnez avec un guide dans le parc naturel. Les pistes sont souvent difficiles : déplacez-vous avec un chauffeur local. Entre juillet et octobre, des baleines à bosse passent parfois au large.

Jour 10 · Retour à São Tomé et vol retour (nuit : Vol retour)
Reprenez le vol de Príncipe vers São Tomé, d'où partent les vols internationaux. Les vols entre les îles sont parfois retardés ou annulés : si possible, revenez à São Tomé la veille ou prévoyez au moins plusieurs heures de marge avant votre vol international. S'il vous reste du temps, achetez du chocolat et du café produits sur l'île, puis flânez une dernière fois face à la baie. Gardez à l'esprit que les capacités médicales sont très limitées dans l'archipel : une bonne assurance couvrant le rapatriement est indispensable pour tout le séjour.

Se déplacer

Le plus simple est de louer une voiture avec chauffeur, ou un véhicule tout-terrain si vous conduisez vous-même : les routes du sud et de Príncipe sont étroites et parfois dégradées. Les minibus collectifs desservent les villages, mais sans horaires fixes. Entre les deux îles, l'avion est le seul moyen pratique ; la navigation de plaisance est fortement déconseillée dans le golfe de Guinée. Évitez de rouler de nuit, faute d'éclairage.

Quand partir

Les meilleures périodes vont de juin à septembre, pendant la saison sèche appelée gravana, et de décembre à février, lors d'une accalmie plus courte. La gravana est un peu plus fraîche et coïncide avec le passage des baleines. De fin septembre à mars environ, les tortues marines viennent pondre sur les plages. Le reste de l'année, les pluies sont plus fréquentes, surtout dans le sud-ouest de São Tomé, mais la chaleur reste constante.

Infos pratiques

São Tomé-et-Príncipe

Formalités	Selon votre passeport : visiterafriqueunie.com/visa/sao-tome-et-principe/
Fièvre jaune	Certificat exigé si vous arrivez d'un pays à risque
Paludisme	dans tout le pays
Monnaie	Dobra (STN)
Langues	Portugais
Prises	type C, F · indicatif +239 · UTC0
Urgences	police 113 ou 222 22 22 · ambulance 222 22 22 · pompiers 112
Ambassade de France	Libreville · +241 11 79 70 00 · urgence +241 62 56 96 96

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/sao-tome-et-principe-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).