AFRIQUE UNIE · CARNET DE VOYAGE

Sénégal et Gambie en 12 jours : l'itinéraire jour par jour

La Gambie est une étroite bande de terre le long d'un fleuve, entièrement entourée par le Sénégal : on passe de l'un à l'autre en quelques minutes, en changeant de langue officielle et de monnaie. Cette boucle de douze jours part de Dakar, descend vers le delta du Sine-Saloum, entre en Gambie par le poste de Karang, remonte le fleuve jusqu'à Janjanbureh et revient au Sénégal par Farafenni. Elle reste au nord de la Casamance, dont certaines zones frontalières sont déconseillées par les autorités françaises. Relisez les conseils officiels aux voyageurs pour les deux pays avant le départ.

Jour par jour

Jours 1-2 · Dakar et l'île de Gorée (nuit : Dakar)
L'aéroport international Blaise-Diagne se trouve à une cinquantaine de kilomètres de Dakar : comptez une heure de route, parfois davantage aux heures de pointe. Le premier jour, prenez vos repères sur le Plateau, le centre historique, entre la place de l'Indépendance, le marché Kermel et le musée des Civilisations noires. Le lendemain matin, embarquez sur la chaloupe pour Gorée, à vingt minutes du port. L'île sans voitures, classée à l'UNESCO, se parcourt à pied : maisons ocre aux balcons de bois, Maison des esclaves, fort d'Estrées et, au sommet, le plateau du Castel. De retour sur le continent, terminez la journée sur la corniche ouest, mais rentrez en taxi après la tombée de la nuit, comme le conseillent les autorités.

Jours 3-4 · Les bolongs du delta du Sine-Saloum (nuit : Toubacouta)
Prenez la route du sud tôt le matin. Par l'autoroute, puis Fatick ou Kaolack, il faut compter quatre à cinq heures jusqu'à Toubacouta, village posé au bord des bolongs, ces bras de mer bordés de palétuviers. Le delta du Saloum est classé à l'UNESCO, à la fois pour ses paysages de mangrove et pour ses amas coquilliers, des buttes de coquillages accumulées par les habitants au fil des siècles et parfois plantées de baobabs. Tout se visite en pirogue : île aux coquillages, forêt de palétuviers, villages de pêcheurs sérères et, en fin de journée, reposoir où des centaines d'oiseaux viennent passer la nuit. Le second jour, ajoutez une marche en forêt ou une sortie en kayak à marée haute.

Jour 5 · La frontière de Karang et le bac de Banjul (nuit : Côte atlantique (Bakau, Kotu ou Kololi))
La frontière n'est qu'à une demi-heure environ au sud de Toubacouta. À Karang, faites tamponner votre sortie du Sénégal, puis franchissez à pied ou en voiture les quelques centaines de mètres qui mènent au poste gambien d'Amdallai. De là, une route goudronnée conduit à Barra, sur la rive nord de l'embouchure. Le bac pour Banjul traverse le fleuve en moins d'une heure, mais l'attente peut être longue. Les autorités britanniques signalent que ce bac est souvent surchargé, mal entretenu et dépourvu d'équipements de sauvetage, et conseillent d'envisager plutôt le pont de Sénégambie, près de Farafenni, au prix d'un long détour par l'intérieur du pays. Si vous prenez malgré tout le bac, sortez de votre véhicule dès qu'il est garé. À Banjul, un taxi vous mène en une demi-heure sur la côte atlantique, où se trouvent la plupart des hébergements. Changez quelques francs CFA en dalasis dès votre arrivée.

Jours 6-7 · Banjul, la réserve d'Abuko et le port de Tanji (nuit : Côte atlantique (Bakau, Kotu ou Kololi))
Consacrez une matinée à Banjul, l'une des plus petites capitales d'Afrique, bâtie sur une île à l'embouchure du fleuve : marché Albert, Musée national et arche monumentale qui domine l'avenue de l'Indépendance. L'après-midi, la plage et les jardins de Bakau invitent au repos ; ne vous baignez qu'aux endroits surveillés, car les courants sont puissants. Le lendemain, visitez la réserve d'Abuko dès l'ouverture : dans cette petite forêt protégée, à une demi-heure de la côte, des sentiers ombragés mènent à des affûts d'où l'on observe singes, crocodiles et de très nombreux oiseaux. Poursuivez vers Tanji en fin d'après-midi, quand les pirogues peintes rentrent de la pêche et que la plage se transforme en marché au poisson.

Jour 8 · L'île Kunta Kinteh, Albreda et Juffureh (nuit : Côte atlantique (Bakau, Kotu ou Kololi))
Journée sur le fleuve, consacrée à la mémoire de la traite. Des excursions en bateau partent de Banjul et remontent l'estuaire jusqu'aux villages d'Albreda et de Juffureh, sur la rive nord, en deux heures environ. Juffureh est le village que l'écrivain Alex Haley a présenté comme celui de son ancêtre Kunta Kinté dans le roman Racines ; un petit musée y retrace l'histoire de l'esclavage dans la région. Une pirogue conduit ensuite à l'île Kunta Kinteh, l'ancienne île James, où subsistent les ruines d'un fort rongé par l'érosion. L'ensemble est inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO. Les bateaux sont de confort variable : vérifiez la présence de gilets de sauvetage avant d'embarquer.

Jours 9-10 · Janjanbureh et les cercles de pierres de Wassu (nuit : Janjanbureh)
Partez tôt : la route de la rive sud traverse le pays d'ouest en est, et il faut cinq à six heures pour atteindre Janjanbureh, l'ancienne Georgetown, installée sur une île du fleuve. La petite ville, endormie entre ses entrepôts coloniaux, est le point de départ de sorties en bateau à la rencontre des hippopotames et des oiseaux ; plus en aval, on longe les îles du parc national du fleuve Gambie, où vivent des chimpanzés que l'on observe sans débarquer. Le lendemain, passez en bac sur la rive nord pour rejoindre Wassu, à une vingtaine de kilomètres. Ses cercles de pierres dressées, taillées dans la latérite il y a plus de mille ans, font partie des mégalithes de Sénégambie classés à l'UNESCO. Un petit musée complète la visite.

Jour 11 · Retour au Sénégal par Farafenni (nuit : Kaolack)
Reprenez la route de la rive nord vers l'ouest. Farafenni, à une centaine de kilomètres de Wassu, est le carrefour où cette route croise la Transgambienne, l'axe qui relie le nord du Sénégal à la Casamance par le pont de Sénégambie. Vous la prenez vers le nord, sans franchir le fleuve : le poste-frontière se trouve à la sortie de la ville, face au village sénégalais de Keur Ayip. Faites tamponner votre sortie de Gambie, puis votre entrée au Sénégal. Il reste une centaine de kilomètres jusqu'à Kaolack, par Nioro du Rip. Comptez cinq à six heures au total, formalités comprises. Grande ville de négoce de l'arachide, Kaolack est surtout une étape pratique, avec un vaste marché couvert.

Jour 12 · De Kaolack à l'aéroport de Dakar (nuit : Vol retour)
Dernière matinée sur la route nationale qui traverse le bassin arachidier, entre champs, baobabs et villages sérères. Par Fatick et Mbour, puis l'autoroute, il faut trois heures environ pour rejoindre l'aéroport Blaise-Diagne, situé avant Dakar : inutile de retraverser la capitale. Si votre vol part le soir, arrêtez-vous à Fatick ou faites une pause sur la Petite Côte, dont les plages s'étendent entre Mbour et la Somone, à une demi-heure de l'aéroport. Gardez une marge confortable : la circulation peut être dense à l'approche de Mbour, et les routes sont parfois ralenties par des manifestations ou, en saison des pluies, par de violents orages. Rendez le véhicule ou quittez votre chauffeur directement à l'aérogare.

Se déplacer

La formule la plus simple est une voiture avec chauffeur pour tout le circuit, à condition de vérifier que le véhicule est autorisé à entrer en Gambie ; à défaut, on change de voiture à la frontière. Les voitures de location sénégalaises ne peuvent généralement pas quitter le pays. Les voyageurs indépendants utilisent les taxis

collectifs à sept places jusqu'à Karang, puis les taxis et minibus gambiens. Évitez de rouler de nuit dans les deux pays. Le bac entre Barra et Banjul est le maillon faible : les autorités britanniques le jugent peu sûr et conseillent d'envisager le pont de Sénégambie, près de Farafenni, qui permet de franchir le fleuve par la route. Si vous prenez le bac, partez tôt et prévoyez de l'attente.

Quand partir

La saison sèche, de novembre à mai, est la bonne période pour les deux pays : ciel dégagé, pistes praticables et températures agréables sur la côte, surtout de décembre à février. C'est aussi la saison des oiseaux migrateurs dans le Sine-Saloum et le long du fleuve Gambie. À partir de mars, la chaleur devient forte à l'intérieur des terres, notamment à Janjanbureh et à Kaolack. Pendant l'hivernage, de juin ou juillet à octobre, les orages peuvent inonder les routes, certains hébergements ferment et le paludisme est plus présent.

Infos pratiques

Sénégal

Formalités	Selon votre passeport : visiterafriqueunie.com/visa/senegal/
Fièvre jaune	Certificat exigé si vous arrivez d'un pays à risque
Paludisme	dans tout le pays
Monnaie	Franc CFA (XOF)
Langues	Français, wolof
Prises	type C, D, E, K · indicatif +221 · UTC0
Urgences	police 17 · ambulance 15 · pompiers 18
Ambassade de France	Dakar · +221 33 839 51 00 · urgence +221 33 839 52 62 / +221 77 639 93 59

Gambie

Formalités	Selon votre passeport : visiterafriqueunie.com/visa/gambie/
Fièvre jaune	Certificat exigé si vous arrivez d'un pays à risque
Paludisme	dans tout le pays
Monnaie	Dalasi (GMD)
Langues	Anglais, mandingue, wolof
Prises	type G · indicatif +220 · UTC0
Urgences	police 17 ou 117 · ambulance 16 ou 116 · pompiers 18 ou 118
Ambassade de France	Dakar · +221 33 839 51 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/senegal-et-gambie-en-12-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).