AFRIQUE UNIE · CARNET DE VOYAGE

Seychelles en 10 jours : l'itinéraire jour par jour

Dix jours permettent de découvrir les trois principales îles des Seychelles sans passer son temps sur les ferries. Mahé pour Victoria, ses sentiers de montagne et les plages du sud ; Praslin pour la forêt de cocos de mer de la vallée de Mai et Anse Lazio ; La Digue enfin, à vélo, pour les rochers de granit d'Anse Source d'Argent. Voici l'itinéraire détaillé, avec les traversées à prévoir et des conseils pour chaque étape.

Jour par jour

Jours 1-2 · Victoria et la côte nord de Mahé (nuit : Mahé (Beau Vallon))
L'aéroport international se trouve sur la côte est de Mahé, à une dizaine de kilomètres au sud de Victoria. Le premier jour, installez-vous du côté de Beau Vallon, la grande plage de la côte nord-ouest, et profitez du coucher du soleil face à l'île de Silhouette. Le lendemain matin, rejoignez Victoria, l'une des plus petites capitales du monde : le marché couvert, très animé le samedi matin, la petite tour de l'horloge, le temple hindou aux couleurs vives et le jardin botanique, où vivent des tortues géantes. L'après-midi, avec de bonnes chaussures, suivez le sentier côtier qui part de l'extrémité de Beau Vallon vers Anse Major, une crique sauvage sans route d'accès, à une heure ou une heure et demie de marche.

Jour 3 · Le Morne Seychellois et les plages du sud (nuit : Mahé (Beau Vallon))
Consacrez cette journée à l'intérieur montagneux et au sud de l'île, idéalement en voiture de location. La route de Sans Souci traverse le parc national du Morne Seychellois : arrêtez-vous aux ruines de Mission, ancienne école pour les enfants d'esclaves libérés, dont le belvédère domine la côte ouest, puis visitez la plantation de thé voisine. Les marcheurs peuvent grimper au Copolia, deux heures aller-retour environ, pour une vue plongeante sur Victoria et les îlots du parc marin de Sainte-Anne. L'après-midi, descendez vers le sud jusqu'à Anse Intendance et Anse Takamaka. Pendant les alizés de sud-est, la houle y rend souvent la baignade dangereuse : respectez les drapeaux et les panneaux. Rentrez avant la nuit, car les routes de montagne sont étroites et sinueuses.

Jours 4-5 · Praslin, la vallée de Mai et Anse Lazio (nuit : Praslin)
Gagnez Praslin en ferry rapide depuis le port de Victoria, en une heure environ, ou par un court vol intérieur. Le premier matin, entrez tôt dans la vallée de Mai, forêt classée à l'UNESCO où poussent les cocotiers de mer, dont la noix est la plus grosse graine du règne végétal. Les sentiers balisés, d'une à trois heures, permettent parfois d'entendre ou d'apercevoir le perroquet noir, oiseau endémique de l'île. Le lendemain, filez au nord-ouest vers Anse Lazio, souvent citée parmi les plus belles plages de l'archipel : sable fin, eau turquoise et rochers de granit à chaque extrémité, parfaits pour le masque et tuba par mer calme. Si vous le pouvez, ajoutez Anse Georgette, dont l'accès est réglementé : renseignez-vous sur place la veille.

Jour 6 · Curieuse et Saint-Pierre en bateau (nuit : Praslin)
Réservez une sortie en bateau vers les îles voisines, au départ de la côte d'Anse Volbert. Curieuse, réserve protégée, abrite une colonie de tortues géantes d'Aldabra qui se laissent approcher près de la plage. Un sentier traverse ensuite la mangrove sur des passerelles en bois et rejoint la maison du Docteur, ancienne résidence du médecin de la léproserie qui occupa l'île de 1829 à 1965, devenue un petit musée. La plupart des sorties s'arrêtent aussi à l'îlot Saint-Pierre, minuscule rocher de granit couronné de cocotiers, pour une séance de snorkeling au milieu des poissons de récif. Emportez de l'eau, une crème solaire et un t-shirt pour nager : le soleil tape fort sur l'eau. Le soir, goûtez un cari coco ou un poisson grillé.

Jours 7-9 · La Digue à vélo et Anse Source d'Argent (nuit : La Digue)
Un quart d'heure de bateau sépare Praslin de La Digue, où l'on circule surtout à vélo : louez-en un dès l'arrivée à La Passe. Le premier jour, traversez l'ancienne plantation de L'Union, avec son moulin à coprah et sa maison coloniale, pour atteindre Anse Source d'Argent et ses énormes rochers de granit sculptés par l'érosion. Venez tôt et vérifiez la marée : à marée très basse, l'eau est trop peu profonde pour nager. Le lendemain, pédalez jusqu'à Grand Anse, puis marchez vers Petite Anse et Anse Cocos, sans vous baigner quand la mer est forte. Le troisième jour, cherchez la veuve, oiseau rare de l'île, dans la petite réserve qui lui est consacrée, puis montez au Nid d'Aigle, point culminant de La Digue.

Jour 10 · Retour à Mahé et départ (nuit : Vol retour)
Prenez un ferry du matin pour Mahé, direct depuis La Digue ou avec un changement à Praslin selon les horaires du jour, et comptez environ une heure et demie de traversée. Gardez une marge confortable avant votre vol : la mer peut être agitée, surtout pendant les alizés de sud-est, et des retards sont toujours possibles. Si votre avion décolle le soir, profitez de quelques heures à Victoria pour un dernier tour au marché, où l'on trouve épices, thé local et vanille, ou pour une baignade à Anse Royale, au sud de l'aéroport. Les plus prudents dorment sur Mahé la veille du départ, ce qui évite tout stress le dernier jour.

Se déplacer

Sur Mahé, une voiture de location donne le plus de liberté ; on roule à gauche, sur des routes étroites et pentues. Les bus publics desservent aussi la plupart des villages de Mahé et de Praslin, à condition d'être patient. Entre les îles, des ferries rapides relient Mahé, Praslin et La Digue plusieurs fois par jour, et de courts vols intérieurs relient Mahé à Praslin : réservez à l'avance en haute saison. À La Digue, le vélo suffit pour presque tout.

Quand partir

Les meilleures périodes sont avril-mai et octobre-novembre, entre deux moussons : vent faible, mer souvent calme et eau très claire, idéale pour le snorkeling. De décembre à mars, la mousson de nord-ouest apporte chaleur, humidité et averses parfois fortes. De juin à septembre, les alizés de sud-est rafraîchissent l'air mais agitent la mer et rendent certaines plages dangereuses ; des algues s'accumulent parfois sur les côtes exposées. L'archipel est situé en dehors de la trajectoire habituelle des cyclones.

Infos pratiques

Seychelles

Formalités	Selon votre passeport : visiterafriqueunie.com/visa/seychelles/
Fièvre jaune	Certificat exigé si vous arrivez d'un pays à risque
Paludisme	absent
Monnaie	Roupie seychelloise (SCR)
Langues	Créole, anglais, français
Prises	type G · indicatif +248 · UTC+4
Urgences	police 999 · ambulance 999 ou 151 · pompiers 999
Ambassade de France	Victoria (Mahé) · +248 422 55 13 · urgence +248 251 35 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/seychelles-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).