Atalante
L'ESPRIT TREK

BÉNIN

Voyage Solidaire : cité lacustre de Ganvié et royaume du Dahomey

- Nos activités immersives aux côtés des Tofins, les hommes de la lagune.
- La nuit sur pilotis, au cœur de la Venise africaine et de son marché flottant nocturne.
- La soirée feu de camp, sur les rives du lac Ahémé.
- La descente en pirogue de la Rivière Noire d'Adjarra.

À PARTIR DE	**890 €**
DURÉE	16 jours
TYPE	Voyage solidaire
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Découverte

Au Bénin, pays berceau du vaudou, immersion garantie dans une ambiance rythmée et colorée… Ce petit État d'Afrique de l'Ouest est riche d'un patrimoine naturel, culturel et historique qui ne laisse pas indifférent.

En guise d'action solidaire, nous prenons part à la construction de barques traditionnelles au profit des habitants de la cité lacustre de Ganvié. Sur les eaux paisibles du lac Nokoué, participez à un chantier à taille humaine tout en découvrant de l'intérieur, un mode de vie au fil de l'eau. L'occasion de tisser de vrais liens avec la population locale, ravie de nous ouvrir les portes de son quotidien.

En excursion, nous découvrons les paysages qui font la beauté du Bénin ! Le long de la Route des Pêches, des petits villages bordent l'océan, de la lagune aux vastes plages de sable fin, nous remontons le temps en découvrant les villes emblématiques de Ouidah et d'Abomey. Nous goûtons à l'effervescence des marchés locaux pour apprécier plus encore la quiétude du lac Ahémé et cette douceur de vivre unique.

Itinéraire

JOUR 1

RENDEZ-VOUS À COTONOU

HÉBERGEMENT : HÔTEL. | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE

Vol sur mesure pour Cotonou non inclus, nous consulter.

Nous atterrissons à Cotonou dans la soirée. Après avoir récupéré nos bagages,nous sommes accueillis par nos guides qui nous accompagnent dans un bar-restaurant aux notes festives (10 min de trajet). C'est l'occasion de goûter à vos premiers alokos aux bananes plantains pour dîner ! Nous profitons de l'ambiance décontractée avant de rejoindre l'hôtel situé non loin et dans lequel nous passons notre première nuit.

JOUR 2

COTONOU - ABOMEY CALAVI

TRANSPORT : MINIBUS (0H30) | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT.

Nous prenons la route en direction d'Abomey Calavi (30 min de trajet). Installation confortable chez l'habitant, nous prenons doucement nos repères avant qu'il ne soit l'heure de déjeuner. L'après-midi se poursuit avec la découverte de la plus grande cité lacustre d'Afrique de l'Ouest : Ganvié. Entièrement construite sur le lac Nokoué, cette petite Venise africaine laisse entrapercevoir un mode de vie unique, au fil de l'eau. Nous prenons place à bord d'une barque motorisée pour visiter les villages sur pilotis, au gré des anecdotes de notre guide. Autour, pas un bruit ! Les hommes chassent à l'épervier dans ces majestueux marécages, selon les techniques que leur ont enseignées leurs aïeux. Dîner et nuit chez l'habitant à Abomey Calavi.

JOUR 3

ABOMEY CALAVI - GANVIÉ

HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT.

C'est parti pour notre première journée consacrée à la rénovation des barques des pêcheurs de la commune de Sô-Ava ! Au programme de la matinée : appropriation des outils, des matières premières nécessaires au micro-chantier et premières découpes des planches qui constitueront la coque.

Après déjeuner, nous découvrons la récolte des jacinthes d'eau aux côtés des pêcheurs : cette plante invasive prolifère depuis quelques années déjà sur les eaux du lac Nokoué, avec son lot d'effets néfastes pour les riverains. Elles compliquent notamment la navigation quotidienne et favorisent l'apparition de certaines maladies, telles que le paludisme. C'est l'occasion idéale d'en apprendre plus sur l'écosystème singulier qui nous entoure ! Dîner et nuit chez l'habitant à Abomey Calavi.

JOUR 4

ABOMEY CALAVI - GANVIÉ

HÉBERGEMENT : HÔTEL.

Nous quittons la terre ferme pour rejoindre la petite paillote où se déroule le projet au profit de la population locale et auquel nous participons activement. Nous suivons pas à pas les instructions du chef de chantier épaulé de son apprenti qui nous orientent sur les différents ateliers. Cloutage, rabotage, ponçage… Ces termes n'auront bientôt plus de secrets pour nous ! L'après-midi, nous participons à un atelier d'artisanat local en compagnie des tisserandes de Ganvié. Nous nous laissons guider par leurs mains expertes dans la confection de petits objets tressés grâce aux tiges des jacinthes d'eau préalablement séchées au soleil.
En début de soirée, nous rejoignons le petit hôtel du village pour découvrir le marché flottant nocturne. Dîner et nuit à l'hôtel à Ganvié (sous réserve des dates du marché, la nuit à l'hôtel est susceptible d'être décalée).

JOUR 5

GANVIÉ - ABOMEY CALAVI

HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT.

Après le petit-déjeuner avec vue sur les eaux paisibles du lac, nous nous tenons prêts pour les toutes premières finitions : préparation des jointures en feuille de tôle, goudronnage ou encore peinture… Tout dépend du rythme d'avancement !
Puis, nous embarquons dans une barque à pagaies, similaire à celle que nous construisons, pour une initiation à la pêche au filet. Dîner et nuit chez l'habitant à Abomey Calavi.

JOURS 6 À 7

ABOMEY CALAVI - GANVIÉ

HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT.

Ces journées sont en tout point identiques à celles qui précèdent afin de nous permettre de mener à bien l'action solidaire jusqu'au bout, tout en approfondissant les liens tissés avec les habitants autour de ces moments de vie partagés. Les après-midi, d'autres activités locales nous sont proposées telles que la visite du grand marché d'Abomey-Calavi en zem (taxi moto) ou encore, la participation à un petit atelier culinaire avec les femmes de Ganvié, à la découverte des saveurs typiques du pays ! Dîners et nuits chez l'habitant à Abomey Calavi.

JOUR 8

ABOMEY CALAVI - GANVIÉ - ADJARRA

TRANSPORT : MINIBUS (2H) | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT.

C'est le grand jour : celui de la remise officielle de la barque et des filets financés par votre voyage qui n'auraient pas existé sans votre implication sans faille ! Nous prenons le temps de rencontrer les bénéficiaires et de leur remettre en main propre le fruit de notre labeur. Ce temps d'échange privilégié, qui se déroule dans une atmosphère joyeuse et conviviale, vient clôturer notre semaine d'action solidaire. Après avoir fait nos "au revoir" aux habitants de Ganvié, direction Adjarra également surnommée la Cité des Tambours (2 h de trajet). Nous nous installons confortablement chez l'habitant et prenons doucement nos repères avant qu'il ne soit l'heure de dîner.

JOUR 9

ADJARRA

HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT.

Nous nous réveillons au chant du coq et nous nous préparons pour la descente de l'époustouflante Rivière Noire en pirogue. Nous nous enfonçons dans la brousse, à la recherche des petits villages cachés par la végétation luxuriante. Nous y découvrons la production du fameux sodabi, eau-de-vie à base de vin de palme, avant de déjeuner au marché pour goûter au délicieux porc grillé, la spécialité culinaire du coin ! Puis, initiation à l'art de jouer du djembé auprès de notre hôte, lui-même issu d'une famille de percussionnistes. Il nous transmet les enseignements qu'il a reçus de son père en vous guidant parmi les techniques de fabrication des tam-tams : le choix des peaux utilisées, du bois dont les sonorités dépendent… Dans la cour de la maison familiale, les troncs d'arbre attendent d'ailleurs paisiblement leur seconde vie ! C'est ensuite à notre tour d'essayer de reproduire quelques rythmes typiques du pays. Dîner et nuit chez l'habitant.

JOUR 10

ADJARRA - PORTO-NOVO - ABOMEY

TRANSPORT : MINIBUS (3H) | HÉBERGEMENT : HÔTEL.

Aujourd'hui, nous partons pour Porto-Novo, la capitale du pays (15 min de trajet). Au programme : déambulation reposante parmi les allées fleuries à l'ombre des arbres centenaires du Jardin des Plantes avant de déjeuner au maquis (petit restaurant local). Nous rejoignons ensuite la capitale de l'ancien royaume du Dahomey : Abomey (3 heures de trajet). Nous faisons nos premiers pas dans cette ville historique au patrimoine culturel exceptionnel que nous nous apprêtons à découvrir ! Dîner et nuit à l'hôtel.

JOUR 11

ABOMEY

HÉBERGEMENT : HÔTEL.

Nous commençons la journée par la visite des Palais Royaux, une excellente entrée en matière avant de faire un détour du côté de la place Goho pour en apprendre davantage sur le roi Béhanzin, monarque déchu d'une dynastie fabuleuse. Après déjeuner, il est grand temps de vous frotter de plus près au quotidien des habitants en nous perdant parmi les étals colorés des marchés de fruits et légumes : igname, huile de palme, karité, mangue, ananas, plantain, piment… Nous nous laissons porter par cette atmosphère effervescente et nous nous imprégnons de l'ambiance locale durant cet après-midi libre, à l'écoute de nos envies. Dîner et nuit à l'hôtel.

JOUR 12

ABOMEY - LAC AHÉMÉ

TRANSPORT : MINIBUS (2H30) | HÉBERGEMENT : CAMPEMENT

Ce matin, nous rejoignons un petit village de brousse (15 min de trajet). Accueillis par un initié, nous entrons pas à pas dans l'univers du vaudou et de la pratique du Fâ, un art divinatoire ancestral. Nous passons ensuite par le marché aux fétiches avant d'aller déjeuner au maquis, petit restaurant local. Puis, nous mettons le cap en direction des rives du lac Ahémé (2h15 de trajet). Arrivée au Zion Camp, un endroit magique réputé pour ses superbes couleurs au coucher du soleil ! Dîner et nuit sur place, en pleine nature.

JOUR 13

LAC AHÉMÉ - POSSOTOMÉ - HOUAKPE DAHO

TRANSPORT : MOTOTAXI (1H) | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT.

Nous nous réveillons au bord de l'eau avant d'explorer les petits villages dispersés dans la forêt environnante. Nous entamons la traversée du lac en barque motorisée jusqu'à Possotomé, réputée pour sa source thermale. Après une courte balade en ville, nous déjeunons dans un restaurant local sur pilotis avant de poursuivre notre chemin en direction de Houakpe Daho (1h de trajet). Rien de mieux que les traditionnels moto-taxi pour rejoindre ce petit coin de paradis en plein cœur de la brousse ! Dîner et nuit chez l'habitant.

JOUR 14

HOUAKPE DAHO - OUIDAH

HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT.

Ce matin, nous empruntons la Route des Esclaves à pied jusqu'à l'imposante Porte du Non-Retour. Ce parcours mémorial sur près de 3 km retrace le chemin parcouru par les captifs jusqu'aux navires négriers. Il nous révèle l'histoire douloureuse du Bénin. Nous déjeunons en bord de mer avant de rejoindre le centre-ville, où nous attend la visite de la fondation Zinsou qui abrite des œuvres d'art contemporain, exclusivement africaines, un musée incontournable ! Nous passons ensuite les portes du temple de Dangbé consacré au culte du python, dieu vaudou vénéré jusqu'à Grand Popo. Dîner et nuit chez l'habitant.

JOURS 15 À 16

HOUAKPE DAHO - OUIDAH - COTONOU

TRANSPORT : MINIBUS (1H) | HÉBERGEMENT : A BORD DE L'AVION

Notre voyage touche progressivement à sa fin… Après avoir rencontré les collecteurs de sel qui vivent au bord de la lagune, nous prenons la route pour Cotonou après déjeuner (1 heure de trajet). À l'écart de l'agitation des allées principales, nous déambulons parmi les petites boutiques du centre artisanal pour acheter nos derniers souvenirs. Enfin, nous profitons d'un pot de départ convivial avant d'être conduits à l'aéroport par nos guides (vol sur mesure de nuit non inclus, nous consulter).

À NOTER

L'itinéraire, les distances et les temps d'activités sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent être modifiés en fonction de l'État des pistes, des conditions météo, de la saison, des températures ou du rythme du groupe. Votre guide saura choisir les meilleurs compromis pour votre sécurité et celle du groupe, faites lui confiance et laissez-vous guider.

Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé chez Huwans, Atalante et Double Sens, solidaires sur ces départs.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 20/05/2024)

Nombre de participants : de 3 à 10

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
SAM. 13/07/2024	DIM. 28/07/2024	890 €	~~COMPLET~~
SAM. 27/07/2024	DIM. 11/08/2024	890 €	Confirmé
SAM. 10/08/2024	DIM. 25/08/2024	890 €	Confirmé dès 3 inscrits
SAM. 31/08/2024	DIM. 15/09/2024	890 €	Confirmé dès 3 inscrits
SAM. 14/09/2024	DIM. 29/09/2024	890 €	Confirmé dès 3 inscrits
SAM. 12/10/2024	DIM. 27/10/2024	890 €	Confirmé dès 3 inscrits
SAM. 09/11/2024	DIM. 24/11/2024	890 €	Confirmé dès 3 inscrits
SAM. 21/12/2024	DIM. 05/01/2025	890 €	Confirmé dès 3 inscrits

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

LE PRIX COMPREND

- Les transports sur place
- La compensation carbone de 100% de votre voyage : 48 € par personne
- L'hébergement
- La pension complète sauf indiqué
- L'encadrement par un guide accompagnateur francophone et une équipe locale

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les frais de visa
- Les vols internationaux pour Cotonou (vol sur mesure non inclus, nous consulter)
- Supplément haute saison : + 100 € en juillet - août
- Réduction enfant : - 100 € pour les mineurs

À payer sur place :

- Les dépenses personnelles
- Les boissons
- Les visites éventuelles non mentionnées et les activités optionnelles.

ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :** 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

AÉRIEN

Nos prix sont calculés sans acheminement à destination. Les points de rendez-vous et de départ de chaque voyage sont indiqués sur votre itinéraire.

Mais rassurez-vous, nous pouvons réserver votre acheminement pour vous simplifier la vie :

- Une proposition à la carte (choix de la compagnie, aéroport de départ).
- La transparence sur le prix du billet.
- Les frais de gestion et de modification de vol inclus en cas d'incident.
- Les transferts aéroport / hôtel inclus à votre arrivée et départ (quand applicable).
- Le tout pour un forfait fixe de 80 € / personne.

Détail du voyage

NIVEAU

Peu de dénivelés, activités faciles d'accès, il faut juste être en bonne santé et avoir le goût de l'aventure et des autres pour faire ce voyage.

ENCADREMENT

- Guides accompagnateurs référents
- Coordinateur local pendant l'action solidaire
- Guides locaux selon les spots
- Chauffeur

RESPONSABLE PAYS : MODESTE
Cuisinier de formation, Modeste coordonne les voyages depuis 2014. Au-delà de ses compétences aux fourneaux, sa connaissance des moindres recoins du Bénin lui permet de vous faire vivre un séjour d'exception.

ALIMENTATION

- Pension complète du dîner J1 au déjeuner J15.
- Eau potable comprise pendant les repas uniquement, boissons en extra à votre charge.

HÉBERGEMENT

- 4 nuits à l'hôtel
- 9 nuits chez l'habitant
- 1 nuit en case traditionnelle ou sous tente (selon la composition du groupe)
- 1 nuit en vol

DÉPLACEMENT

- En véhicule privatisé
- En mobylette
- À pied
- En pirogue traditionnelle
- En barque motorisée

Vous pouvez rejoindre Cotonou en vol direct avec Air France, environ 6h de vol, et entre 900 et 1500 € le vol selon la saison. Consultez-nous.

BUDGET & CHANGE

Selon les extras et dépenses personnels de chacun, pensez à prévoir un budget approprié pour votre voyage. Vous avez la possibilité de changer votre monnaie sur place à votre arrivée à l'aéroport. La carte Visa est utile en complément du cash apporté, évitez cependant la MasterCard qui est peu acceptée dans les distributeurs. Prévoyez ce dont vous avez besoin avant d'arriver dans les zones rurales qui ne sont généralement pas équipées de distributeurs. Les dépenses incontournables seront les boissons en dehors des repas ! Au-delà de ça, il y a les sorties et visites hors programme, les cartes postales et timbres, les petits achats chez les artisans, les pourboires éventuels, etc.

POURBOIRES

En accord avec notre partenaire local, le don type scolaire ou vestimentaire a été prohibé. Pour autant, n'hésitez pas à remercier vos hôtes pour leur accueil ! Pour ce, il vous suffit de prévoir une spécialité culinaire à partager ou d'acheter un petit quelque chose directement dans l'un des marchés locaux. Au-delà de faire tourner l'économie locale, vous ne créerez ainsi aucun besoin superflu. Dans cette même optique, évitez également tout bien matériel type foulard ou parfum susceptible de nourrir une dépendance au tourisme et de desservir à terme votre intention initiale : faire plaisir !

Equipement

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Les vêtements, des pieds à la tête :

- chaussures de marche légère
- une paire sandales et une paire de tongs en plastique à enfiler lors des étapes dans les villes et villages.
- chaussettes
- bermudas
- t-shirts en matière respirante
- vêtements légers et confortables pour le soir
- fourrure polaire légère ou pull léger pour le soir
- cape de pluie
- chapeau
- paréo pour prendre la douche
- lunettes de soleil

Petit conseil : Évitez des vêtements en cotons car ils sont difficiles à sécher à cause de l'humidité de l'air. Préférez des vêtements techniques de marche qui sèchent vite et ont pour avantages d'être léger et respirant.

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- un drap housse une place ou un drap sac pour les nuits chez l'habitant
- trousse de toilette et serviette de bain
- crème de protection solaire (visage et lèvres)
- maillot de bain
- lampe frontale, avec piles de rechange
- gourde de 1 litre minimum, légère et isotherme
- couteau de poche, multi-usages de préférence (en soute !)
- papier hygiénique + briquet
- répulsif anti-moustiques
- sacs plastiques pour l'étanchéité de vos affaires
- Boules Quiès
- bloc-notes
- pochette étanche pour ranger votre passeport et votre argent

BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

- Prévoir un sac de voyage souple avec fermeture Éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu type sac marin 80 L environ et de 15 Kg maximum. Pas de valise. Les sacs sont transportés par véhicules et bateau pendant le voyage.

- Un sac à dos (contenance environ 30 l) pour vos affaires de la journée : pull, t-shirt de rechange, gourde, pique nique du midi, lunettes, petit matériel...

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

PHARMACIE

Votre accompagnateur dispose d'une pharmacie de première urgence. Toutefois, il est recommandé d'apporter en complément de notre trousse de pharmacie : votre traitement contre le paludisme, médicaments habituels si en cours de traitement, crème solaire hydratante, stick à lèvres, pastilles d'hydrochlonazone ou Micropur (pour l'eau), élastoplast et tricostéril, ciseaux, vitamines C, collyre neutre, doliprane et/ou aspirine, antidiarrhéique et antiseptique intestinal (immodium, intetrix), pommade cicatrisante et antiseptique local, antimoustiques, antibiotique courant (facultatif).

Formalités & santé

PASSEPORT

oui, passeport validee au minimum 6 mois à compter de la date de votre départ pour le visa d?un mois.
Le passeport devra comporter une page vierge.
Les mineurs doivent avoir un passeport individuel et une autorisation de sortie du territoire lorsqu?ils ne voyagent pas accompagnés de leurs parents.

VISA

Oui, le visa s'obtient via le site : https://evisa.gouv.bj/fr/
Étape 1 : remplir son nom, prénom et e-mail.
Étape 2 : réception immédiate d'un mail avec un lien vers le formulaire.
Étape 3 : remplir le formulaire. Voici les informations à fournir : données personnelles, données du visa (visa 30 jours = 50 &euro), données du voyage (pour les moyens de subsistance, indiquer une prise en charge totale par l'agence de voyage Double Sens, pour la garantie de retour, indiquer votre date de retour et le numéro du vol), données du passeport.
Étape 4 : paiement.
Étape 5 : réception d'un mail sous 2 jours ouvrés. Visa à imprimer et à présenter avec le passeport à l'arrivée au Bénin. Contrôlez l'état de votre demande sur le site de e-visa béninois, rubrique "Vérifier votre demande".

Validité : La date de début de validité sera la date d'entrée au Bénin que vous indiquez dans votre demande en ligne dans la rubrique "Données du voyage". La durée de validité de l'e-visa sera celle que vous choisissez au cours de votre demande : 30 jours ou 90 jours.

ATTENTION : les informations ci-dessus ne sont valables que pour les ressortissants français. Pour toutes autres nationalités, merci de vous renseigner auprès de l'ambassade ou du consulat correspondants.

Pour la fiche d'entrée sur le territoire, indiquez l'adresse : Ceforias, Quartier Gbeto, Ouidah.

CARTE D'IDENTITÉ

non.

VACCINS

VACCIN OBLIGATOIRE : Le vaccin de la fièvre jaune est obligatoire et valable à vie. Le carnet de vaccination international mentionnant la vaccination contre la fièvre jaune est exigé à l?arrivée. Elle doit être réalisée dans un centre agréé de vaccinations internationales au moins 10 jours avant le départ.

VACCINS RECOMMANDÉS : Les vaccins contre la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite, les hépatites A et B, la typhoïde sont recommandés. La mise à jour de la vaccination contre la coqueluche et la rougeole est également souhaitable, surtout pour les enfants. En période épidémique, éventuellement contre les méningites.

Le traitement antipaludéen est recommandé : prise de cachets antipaludéens types Malarone ou Doxycycline. Demandez conseil à votre médecin ou à un centre de vaccinations internationales.

Depuis la pandémie, la plupart des pays n'accueillent que des personnes vaccinées contre la COVID, pensez à vous informer régulièrement sur les conditions sanitaires, et gardez en tête qu'elles sont évolutives.

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des Affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs".