# MASQUE ET CULTURE DU BÉNIN

**Bénin • Afrique**

15 jours

Circuit guidé

Tout public — enfants > 7 ans

Meilleure période de départ :
Janvier, Février, Mars, Août, Novembre, Décembre

Nature ●●●○○ Rencontre ●●●●●
Sportivité ●●○○○ Culture ●●●●○

## POINTS FORTS DU VOYAGE

**VOUS AIMEREZ ...**

- Vivre le Festival International des Masques, l'un des plus grands événements culturels du Bénin.
- Partager le quotidien des habitants grâce à des rencontres et ateliers traditionnels.
- Découvrir les sites emblématiques de Ganvié, Porto-Novo, Ouidah et du lac Ahémé.
- Explorer le Bénin entre nature, histoire et spiritualité, au plus près de ses traditions.

## EN RÉSUMÉ

Ce circuit vous invite à découvrir le Bénin à travers ses traditions, son histoire et ses paysages, en privilégiant les rencontres avec les communautés locales. Des villages lacustres de Ganvié aux rives du lac Ahémé, en passant par Porto-Novo, Ouidah et la



contact@acdpvoyages.com +33 6 33 37 70 39 Pôle de services 30 avenue de Zelzate 07200 AUBENAS

vallée de l'Ouémé, vous explorerez un pays où le patrimoine culturel, les savoir-faire ancestraux et les croyances traditionnelles rythment encore la vie quotidienne.

### UNE IMMERSION EXCEPTIONNELLE AU FESTIVAL DES MASQUES DE PORTO-NOVO

Point d'orgue du voyage, deux journées complètes sont consacrées au **Festival International des Masques de Porto-Novo**, l'un des plus grands événements culturels d'Afrique de l'Ouest. Processions de masques sacrés et profanes, spectacles, musique, artisanat et gastronomie offrent une immersion unique dans les traditions béninoises. Ce festival est une occasion privilégiée de découvrir le rôle essentiel des masques dans les croyances, les rites et l'identité culturelle des peuples du Bénin.

### DES RENCONTRES AUTHENTIQUES ET DES SAVOIR-FAIRE VIVANTS

Tout au long du séjour, vous partagerez le quotidien des habitants à travers des expériences participatives : découverte de la pêche traditionnelle, fumage du poisson, tressage de nattes, fabrication de tam-tams, travail du raphia ou encore échanges avec des potières et des guérisseurs traditionnels. Ces rencontres, loin des circuits classiques, permettent de mieux comprendre les modes de vie, les traditions et les savoir-faire qui font la richesse du patrimoine béninois.

### ENTRE MÉMOIRE, NATURE ET SPIRITUALITÉ

Le voyage vous conduira également sur les grands sites historiques et spirituels du pays. Vous suivrez la Route des Esclaves à Ouidah, découvrirez le Temple des Pythons, les forêts sacrées, les villages lacustres et les écosystèmes préservés des mangroves et du lac Ahémé. Entre histoire, biodiversité, spiritualité vaudou et accueil chaleureux des populations, ce circuit offre une découverte complète et profondément humaine du Bénin.



AU COEUR DES PEUPLES
VOYAGES RESPONSABLES ET SOLIDAIRES
contact@acdpvoyages.com
+33 6 33 37 70 39
Pôle de services 30 avenue de Zelzate 07200 AUBENAS

## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### J1. France → Cotonou

Hôtel | Dîner

Vol en direction du Bénin. Accueil par notre accompagnateur local francophone à l'aéroport de Cotonou.

Transfert à l'hôtel et nuit à l'hôtel.

### J2. Cotonou → Porto Novo

Visite de ville, Marché, Musée | Véhicule privatisé
Hôtel | Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit déjeuner à l'hôtel. Départ pour la **cité lacustre de Ganvié**, communément appelée "*Venise d'Afrique*". A l'embarcadère, tour du marché, visite de la place de vente de poissons. Embarquement pour la cité. Sur le lac Nokoué, découverte d'écosystèmes riches en **biodiversité,** des pêcheries et autres activités socioéconomiques. Tour de la cité, découverte du mode de vie du peuple de l'eau, d'habitats sur pilotis. Déjeuner sur place. Retour à Cotonou.

Départ dans l'après-midi pour Porto-Novo, la capitale politique et ville historique. Arrivée et visite du musée Honmè, plein d'histoire royale. Installation à l'hôtel. Dîner et nuit.

### J3. Porto Novo → Hozin

Lieu de culte, Artisanat, Savoir-faire local, Balade à pied
Chez l'habitant | Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit déjeuner. Départ pour Hozin à travers palmeraies, champs et hameaux. Arrivée et rencontre avec des vannières pour la découverte des techniques de tressage de panier, de nasse, ... Puis rencontre avec des distillateurs spécialistes de la préparation de "Sodabi", l'alcool local à base de vin de palme. Installation et déjeuner chez l'habitant.

Vers 16h00, départ pour le parcours du circuit "les secrets d'une forêt sacrée". Pendant une heure et demi de temps, les voyageurs parcourront les sentiers interprétatifs de la forêt la plus sacrée du Bénin. Ils découvriront une richesse floristique et faunistique


AU COEUR DES PEUPLES VOYAGES RESPONSABLES ET SOLIDAIRES
contact@acdpvoyages.com +33 6 33 37 70 39
Pôle de services 30 avenue de Zelzate 07200 AUBENAS

intéressante. Ils vivront avec une profonde nostalgie toute l'histoire d'une royauté inédite.
Dîner et nuit chez l'habitant.

## J4. Hozin → Hozin

Artisanat, Savoir-faire local — Barque/Pirogue
Chez l'habitant — Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit déjeuner. Tour du village lacustre de Avagbodji à travers canneaux navigables. Départ pour Hêtin par le fleuve Ouémé. Découvertes d'activités socioéconomiques : pêche, extraction artisanale de sable lagunaire, agriculture de contre saison... Visite d'un groupement de potières, échanges et essais. Découverte à Hêtin de la source thermale d'eau chaude. Retour à Hozin, déjeuner chez l'habitant.

Après midi libre, découverte inter-hameaux, rencontres et échanges avec les locaux, ...
Diner et nuit chez l'habitant

## J5. Hozin → Sokpohounta

Lieu de culte, Savoir-faire local — Véhicule privatisé
Gîte — Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit déjeuner. Départ pour Sokpohounta. En chemin, arrêt à Bonou pour la visite de la tombe du commandant Félix Faurax, site de la résistance des amazones "*Agoodjié*" du royaume d'Abomey contre la troupe du Commandant F. Faurax.
Arrêt à Agongoninto-Zoungoudo (Bohicon) pour la visite du site archéologique et découverte du village souterrain construit depuis le xvie siècle. Déjeuner.

Poursuite à Kpanhouingnan, au marché du « gari » (semoule de manioc) et du tapioca. Découverte des processus de préparation artisanale par les femmes.
A Dassa-Zounmè, commune des 41 collines, visite du centre marial Notre-Dame d'Arigbo, lieu de pèlerinage des fidèles de l'église catholique. Puis à Itangbé, Gomey et Itankossi, petits villages situés aux pieds des collines, rencontre de femmes spécialisées dans le concassage de pierre de constructions.

Arrivée à Sokpohounta, installation au gîte. Soirée libre ou tour des villages de Kamaté et de Tchakaloké, au pied des collines. Dîner et nuit au gîte.


AU COEUR DES PEUPLES
contact@acdpvoyages.com +33 6 33 37 70 39
Pôle de services 30 avenue de Zelzate 07200 AUBENAS

## J6. Sokpohounta → Glazoué

03h00
Marché, Site historique, Site naturel, Balade à pied
Hôtel
Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit déjeuner. Grimpée de Shakaloké, la plus célèbre des 41 collines depuis laquelle il y a une jolie vue panoramique. Découverte des vestiges ancestrales. Retour au gîte, déjeuner.

Départ pour Glazoué Centre. Tour du marché d'igname (selon les saisons). Découverte des procédés de vente, visite des forgerons fabricants d'outils agricoles, de chasse et ustensiles de cuisine.  Installation à l'hôtel. Soirée libre, tour des hameaux aux environs de Ogoudako. Dîner et nuit à l'hôtel.

## J7. Glazoué → Ogoudako

Savoir-faire local, Activités agricoles, Atelier cuisine, Moto taxi
Hôtel
Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit déjeuner à l'hôtel. Tour de petits hameaux de producteurs d'igname à moto-taxi pour vivre les réalités culturales et culturelles de l'igname. Échanges avec les Idatcha, ethnie productrice d'igname et dépositaires des rituels. Visite de champs d'igname, culture ou récolte selon les saisons. Retour au village, préparation de "Agoun" (igname pilée) accompagnée de la sauce d'arachide, la spécialité culinaire de la région. Déjeuner (dégustation) sur place.

Rencontre des femmes transformatrices de soja en produits dérivés "Amon" ou "Toffou". Echanges et essais aux techniques. Dîner et nuit à l'hôtel.

## J8. Glazoué → Kpomassé

Visite de ville, Musée
Véhicule privatisé
Gîte
Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit déjeuner matinal chez l'habitant. Départ pour Abomey, ville historique. Arrivée et visite du musée historique de Danhomey. Découverte des trônes d'anciens rois ayant marqué l'histoire du Bénin, bas-reliefs aux images des guerrières, les artisans du roi, … Tour de la ville d'Abomey pour visite de la place Goho (statut du roi Béhanzin), Basilique caméléon, …), … Déjeuner sur place.

Continuation sur Kpomassè via Allada. Arrivée et installation au gîte à Tokpa-Domè. Diner et nuit.


AU COEUR DES PEUPLES VOYAGES RESPONSABLES ET SOLIDAIRES
contact@acdpvoyages.com +33 6 33 37 70 39
Pôle de services 30 avenue de Zelzate 07200 AUBENAS

## J9. Kpomassé → Kpomassé

Rencontres, Visite de village, Pratique ancestrale, Atelier artisanal

Gîte | Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit déjeuner. Tour des hameaux du bassin versant du lac Ahémé. Visite des tresseuses de nattes (matériel de couchage) de Hountoun, découverte des processus de fabrication, échanges, essais, partage de connaissances. Déjeuner au gîte.

Visite des guérisseurs traditionnels. Au Bénin, pays de Vaudoun, les ancêtres guérissent les malades par des pratiques combinant plants et rituels. Echanges sur les principes et pratiques endogènes de guérison, démonstrations. Soirée libre. Dîner et nuit au gîte.

## J10. Kpomassé → Kpomassé

Rencontres, Visite de village, Observation d'animaux, Moto taxi

Gîte | Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit déjeuner. Départ matinal à taxi-moto appelé “Zémidjan“. Traversée sur environ 30 km de petits hameaux atypiques au bord du lac Ahémé. Découverte des îlots de forêts sacrées avec possibilité d’observation de singes emblématiques. Découverte des divinités et traditions Vodoun. Rencontre et échanges avec les pêcheurs ou artisans aménageant les outils de pêches. Retour au gîte et déjeuner.

Après –midi libre, balade autour des hameaux. Couché de soleil au bord du lac. Dîner et nuit au gîte

## J11. Kpomassé → Ouidah

Visite de ville, Lieu de culte, Site historique, Musée

Véhicule privatisé | Hôtel

Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit déjeuner. Départ pour la cité historique de Ouidah. Découverte de la route des esclaves pour la découverte des différentes étapes de déportation des esclaves au cours de la traite négrière. Puis, visite du temple de pythons et de la basilique de



AU COEUR DES PEUPLES
VOYAGES RESPONSABLES ET SOLIDAIRES
contact@acdpvoyages.com
+33 6 33 37 70 39
Pôle de services 30 avenue de Zelzate 07200 AUBENAS

Ouidah. Déjeuner.

Visite de la forêt sacrée de Kpassè et du musée d'histoire. Fin de journée libre à l'hôtel ou à la plage. Les voyageurs peuvent profiter des services de l'hôtel. Dîner et nuit.

## J12. Ouidah → Hio

Rencontres, Savoir-faire local, Balade à pied
Véhicule privatisé
Chez l'habitant
Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit déjeuner à l'hôtel. Départ sur Hio par la route des pêches. Découverte de l'écosystème côtière, des pratiques de pêche artisanale en mer. Arrivée et installation chez l'habitant. Tour des hameaux, lagune côtière, l'océan Atlantique, pêcheries, échanges, possibilité de traction de filet de pêche avec l'ethnie Plah. Déjeuner chez l'habitant.

Visite des femmes spécialisées en fumage de poisson et en transformation en aromatisant « Lanwhinwhen ». Découverte de techniques traditionnelles de conservation et de transformation de poissons en condiments prisés pour un goût spécial à la sauce. Soirée culturelle animée par le groupement des femmes du village. Dîner et nuit chez l'habitant

## J13. Hio → Hio

Savoir-faire local, Soirée festive, Site naturel, Pêche
Chez l'habitant
Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit déjeuner matinal chez l'habitant. Vers 7 heures, départ pour une expédition sur la lagune côtière au cœur des forêts de mangrove. Découverte de l'écosystème à travers sentiers et couloirs navigables. Observation des espèces d'oiseaux des zones humides de la côte béninoise. Retour et déjeuner au restaurant à la plage.

Après-midi libre à la plage. Farniente. Retour au village, soirée culturelle (animation des femmes au rythme de Kpanougbé (le battement d'assiettes), un rythme traditionnel prisé pour hommage aux maris et aux hôtes d'importance. Diner et nuit chez l'habitant


AU COEUR DES PEUPLES VOYAGES RESPONSABLES ET SOLIDAIRES
contact@acdpvoyages.com +33 6 33 37 70 39
Pôle de services 30 avenue de Zelzate 07200 AUBENAS

## J14. Hio → Hio

Marché, Savoir-faire local, Site naturel — Véhicule privatisé
Hôtel — Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit déjeuner chez l'habitant. Atelier "préparation du sel de cuisine". Pendant 2 h, rencontre avec les membres du groupement de femmes de Hiyo spécialisés dans la préparation artisanale du sel de cuisine. Découverte des différentes étapes du processus de production du sel de cuisine. Échange avec ces femmes sur les techniques de production avec possibilité de les aider dans leur travail. Déjeuner chez l'habitant.

Départ pour la cité lacustre de Ganvié, communément appelée "Venise d'Afrique". Arrivée à l'embarcadère, tour du marché, visite de la place de vente de poissons. Embarquement pour la cité. Sur le lac Nokoué, découverte d'écosystèmes riches en biodiversité, des pêcheries et d'autres activités socioéconomiques. Arrivée, tour de la cité, découverte du mode de vie du peuple de l'eau, d'habitats sur pilotis... Installation à l'hôtel à Ganvié. Dîner et nuit à l'hôtel.

## J15. Ganvié → Cotonou (Bénin)

Visite de ville, Marché — Véhicule privatisé
Petit déjeuner, Déjeuner

Petit déjeuner à l'hôtel à Ganvié. Départ pour Cotonou. Tour de la ville pour visiter la place des Amazones "Les Agoodjié" et le marché artisanal. Découverte des produits des artistes béninois et dernières emplettes. Déjeuner à l'hôtel.

Après-midi libre,  pour profiter des services de l'hôtel. Dîner libre.
Transfert à l'aéroport dans la soirée.

*Le programme peut être soumis à des modifications.*



AU COEUR DES PEUPLES
VOYAGES RESPONSABLES ET SOLIDAIRES
contact@acdpvoyages.com +33 6 33 37 70 39
Pôle de services 30 avenue de Zelzate 07200 AUBENAS

# FICHE TECHNIQUE DU VOYAGE

## 1. ENCADREMENT

Durant le séjour encadrement par :

– Un accompagnateur local francophone de l'ONG partenaire.

## 2. TRANSPORT

Les transport avec chauffeur professionnel se font :

En véhicule 7 places ou minibus 9 places ou bus 12 places (selon la taille du groupe) pour les transferts d'une ville à l'autre.

## 3. HÉBERGEMENT

Les nuitées se font :

Hébergement (base chambre double) en hôtel, gîte, auberge, chez l'habitant (pièce commune et sanitaires partagés), conforts modestes.

## 4. REPAS

**Le séjour est en pension complète (sauf déjeuner du J1 et dîner du J15).**

La cuisine est locale et faite avec des produits frais de saison.

Les repas se prennent :

**Petits déjeuners et diners :** dans les hébergements : Hôtel, gîtes, chez l'habitant.

**Déjeuners :** au restaurant, pique-nique dans la nature, chez l'habitant.

## 5. BAGAGES

Le transfert des bagages pour chaque étape se fait avec le véhicule privatisé pour le groupe.



AU COEUR DES PEUPLES VOYAGES RESPONSABLES ET SOLIDAIRES
contact@acdpvoyages.com +33 6 33 37 70 39
Pôle de services 30 avenue de Zelzate 07200 AUBENAS

Au quotidien : chacun portera un petit sac à dos pour la journée pouvant contenir ses affaires personnelles (gourde, papiers, argent, appareil photo, lunette de soleil, crème solaire, casquette ….).

## 6. EAU

L'eau est fournie durant tout le séjour à raison d'1,5L par jour et par personne.

Afin de limiter les déchets en plastique dans un pays où la gestion des déchets est inexistante, nous privilégions l'utilisation de bidon d'eau minérale ou de source de 5 ou 10L plutôt que des bouteilles individuelles d'1,5L. Ces bidons sont ensuite réutilisés par la population locale.
Nous vous demandons de prévoir dans vos bagages une gourde d'1L ou 1,5L qui sera réapprovisionnée tous les jours.

## 7. HYGIÈNE

**Les sanitaires chez l'habitant sont partagés.**

**Pour ce séjour :** WC à l'européenne dans les hôtels et gîtes et souvent à la turc et à l'extérieur de la maison chez l'habitant.

**Coin toilette**

Douche avec eau chaude dans les hôtels et gîtes. Il n'y a pas de salle de bain chez l'habitant. Le coin douche est souvent à l'extérieur, selon les familles, dans un endroit protégé des regards. Prévoir une paire de tongs.

## 8. NIVEAU DE MARCHE ET CONDITION PHYSIQUE

Pas de difficulté particulière pour ce séjour.

Être en bonne condition physique avant le départ.

## 9. PRÉPARER SON SAC

**Dans votre bagage Cabine :**

Nous vous conseillons de prendre dans votre bagage cabine (au cas ou votre valise ne serait pas livrée à votre arrivée ) :
– Vos appareils électroniques,


AU COEUR DES PEUPLES VOYAGES RESPONSABLES ET SOLIDAIRES
contact@acdpvoyages.com +33 6 33 37 70 39
Pôle de services 30 avenue de Zelzate 07200 AUBENAS

– Vos médicaments,
– Quelques affaires de rechanges : sous-vêtements, t-shirts à manches courtes et à manches longues, pantalon, short ou bermuda),
– Une brosse à dents.

**Dans votre valise :**

– Privilégiez des vêtements légers, amples et en coton pas trop courts ni trop décolletés,
– Des pantalons longs et T-shirts à manches longues pour vous protéger des moustiques dès la tombée du jour,
– Du répulsif à moustiques zone tropicale,
– Une gourde d'1 litre minimum (isotherme de préférence pour garder l'eau fraîche),
– De la crème solaire,
– Du baume pour les lèvres,
– Un chapeau ou une casquette,
– Des lunettes de soleil,
– Un petit sac à dos pour la journée, pour porter vos effets personnels,
– Des sandales de marche,
– Une paire de tongs,
– Une trousse à pharmacie,
– Pour la toilette : savon, shampoing et lingettes biodégradables, eau en spray.

**Pour les nuits dans les villages :**

– Une serviette de toilette (privilégiez la microfibre pour un séchage rapide),
– Une lampe torche ou frontale avec pile de rechange,
– Un matelas gonflable,
– Un sac à viande,
– Un oreiller gonflable,
– Une moustiquaire imprégnée,
– Papier toilette et/ou mouchoir en papier.

**Pour la trousse à pharmacie :**

– Un traitement antipaludéen (à faire prescrire par votre médecin traitant),
– Un antibiotique à large spectre,
– Pour des soucis intestinaux : un anti-diarrhéique, un anti-vomitif, un antispasmodique (type Spasfon),
– Pour les petites blessures : antiseptique local en unidose (type Bétadine), coton ou compresses, pansements résistants à l'eau,
– Un gel désinfectant hydroalcoolique pour se nettoyer les mains,
– Pour les piqûres : de la pommade ou des huiles essentielles (certaines sont très efficaces),
– Pour les ampoules : pansements hydro colloïdes (seconde peau),
– Pour les rhumes et allergies : un antihistaminique, un collyre, en unidose, un décongestionnant,
– Pour la douleur et la fièvre : du paracétamol ou de l'aspirine,
– Pour les coups ou douleurs musculaires : une pommade et des comprimés anti


AU COEUR DES PEUPLES VOYAGES RESPONSABLES ET SOLIDAIRES
contact@acdpvoyages.com +33 6 33 37 70 39
Pôle de services 30 avenue de Zelzate 07200 AUBENAS

inflammatoire,
– Une paire de ciseaux (à mettre en bagage soute),
– De la crème cicatrisante pour les coups de soleil,
Et surtout, n'oubliez pas vos médicaments personnels !

## 10. APRÈS LE VOYAGE

**Nous mettons tout en œuvre pour que vous reveniez enchantés de votre séjour** et qu'il reste un merveilleux souvenir. Malgré tout le soin que nous apportons à l'élaboration de nos circuits, **il se peut que vous aillez des remarques ou des suggestions à nous faire.**

Dans le but d'améliorer sans cesse nos prestations et celles de nos partenaires locaux, **nous vous remercions de nous faire part de vos impressions** en remplissant notre **questionnaire de satisfaction** au retour de votre voyage. Prenez quelques minutes pour y répondre, votre avis nous est précieux.

### VOS SOUVENIRS DE VOYAGE

**Si vous avez apprécié votre séjour et que vous souhaitez partager votre expérience**, pensez à le faire en **publiant un avis** avec photos sur notre site.

Ne vous privez-pas non plus de **partager vos photos et vidéos** durant votre voyage (ou après !) **sur nos réseaux sociaux**, vous êtes notre meilleure publicité !


AU COEUR DES PEUPLES VOYAGES RESPONSABLES ET SOLIDAIRES
contact@acdpvoyages.com +33 6 33 37 70 39
Pôle de services 30 avenue de Zelzate 07200 AUBENAS

# INFORMATIONS PRATIQUES DU PAYS (BÉNIN)

## FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

### PASSEPORT

Vous devez détenir un **passeport en cours de validité et valable 6 mois après la date de retour**, pour les ressortissants français. Pour les autres nationalités, se renseigner auprès de l'ambassade/consulat.

**NB** : Si vous prévoyez de voyager avec vos enfants, il est important de savoir que désormais, tous les mineurs, quel que soit leur âge, doivent être titulaires de leur propre passeport. Selon la législation française, un enfant qui voyage avec ses deux parents ou avec l'un d'eux n'a pas besoin de présenter une autorisation de sortie du territoire. Toutefois, ce document est obligatoire (depuis le 15 janvier 2017) si l'enfant voyage sans être accompagné de l'un de ses parents. Dans ce cas, il devra fournir les documents suivants : un passeport (ou une carte d'identité, selon les exigences du pays visité), le formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents ayant l'autorité parentale (disponible sur le site www.service-public.fr), ainsi qu'une copie de la pièce d'identité du parent signataire.

Si un mineur voyage avec un parent dont il ne porte pas le nom de famille, il est vivement recommandé de pouvoir prouver la filiation (https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F15392) ou de présenter une autorisation de sortie du territoire (formulaire Cerfa n° 15646-01) signée par l'autre parent, accompagnée d'une copie de sa pièce d'identité. Cette autorisation n'exempte pas des autres formalités spécifiques qui peuvent être exigées pour l'entrée des mineurs dans certains pays.

### VISA

Le **visa est obligatoire** pour entrer au Bénin. Pour l'obtenir, le plus simple est de faire une demande de ***e-visa*** directement sur le site du Ministère de l'intérieur. Les informations de délivrance se font sur le portail National des services publics du Bénin.

**Coût du visa :** 50 € pour un visa tourisme valable 30 jours à compter de la date de délivrance. Il faut compter environ 24h pour sa délivrance.



AU COEUR DES PEUPLES VOYAGES RESPONSABLES ET SOLIDAIRES
contact@acdpvoyages.com +33 6 33 37 70 39
Pôle de services 30 avenue de Zelzate 07200 AUBENAS

# SANTÉ

## VACCINS

Afin d'être certain de ne pas avoir déjà reçu des injections pour vos voyages antérieurs, vérifiez votre carnet de santé ou de vaccination. Vérifiez également que vous êtes bien à jour de vos vaccins classiques (Diphtérie, Tétanos, Poliomyélite, Coqueluche, Hépatite B, Méningite, Rougeole, Oreillons, Rubéole) selon les préconisations du calendrier vaccinal.

**Vaccin obligatoire :**

Le **vaccin contre la fièvre jaune** est **obligatoire** pour entrer sur le territoire béninois. Le **certificat de vaccination antiamarile** est exigé à l'entrée du pays pour les voyageurs âgés de 9 mois et plus, quelle que soit leur provenance.
La durée de validité administrative du vaccin est à vie (pas de rappel nécessaire).

**Vaccins conseillés :**

- Hépatite A et B
- Fièvre typhoïde

Renseignements sur le site de l'Institut Pasteur.

## PALUDISME

**La transmission du paludisme au Bénin se fait toute l'année et dans tout le pays.** Le paludisme est une maladie grave, il est donc indispensable d'appliquer les mesures de protection classiques contre les moustiques.

**Dès la tombée de la nuit et jusqu'au petit matin** : port de vêtements à manches longues, utilisation de répulsif, utilisation d'une moustiquaire (imprégnée de préférence) et, éventuellement, d'un diffuseur électrique.

**Un traitement médicamenteux antipaludique préventif (chimioprophylaxie) est également préconisé**. Consultez votre médecin traitant avant le départ pour une prescription.

**Renseignements sur le site de l'Institut Pasteur**.

Tout savoir sur le paludisme.



AU COEUR DES PEUPLES VOYAGES RESPONSABLES ET SOLIDAIRES
contact@acdpvoyages.com +33 6 33 37 70 39
Pôle de services 30 avenue de Zelzate 07200 AUBENAS

# PRÉSENTATION DU PAYS

## GÉOGRAPHIE

Le Bénin, situé en Afrique de l'Ouest, est un pays côtier bordé par l'océan Atlantique. Il partage ses frontières terrestres avec quatre pays : le Togo à l'ouest, le Nigeria à l'est, le Niger au nord-est, et le Burkina Faso au nord-ouest. Le pays s'étend sur une superficie d'environ 114 763 km² et possède une façade maritime longue de 121 km, s'ouvrant sur le golfe de Guinée.

### Relief et paysages

Le relief du Bénin est principalement plat à modérément vallonné, avec quelques zones plus accidentées dans certaines régions du nord. Le pays peut être divisé en quatre grandes régions géographiques :

1. **La plaine côtière** : Située au sud, cette zone est caractérisée par une série de lagunes et de marécages, séparées de l'océan par de fines bandes de sable. Cette plaine est marquée par des terres relativement basses et des zones humides.
2. **Les plateaux centraux** : Le centre du pays est constitué de plateaux relativement plats, interrompus par quelques collines. Cette région est dominée par des savanes et des zones agricoles.
3. **Les montagnes de l'Atacora** : À l'extrême nord-ouest, la chaîne de l'Atacora forme le principal relief montagneux du Bénin, avec le mont Sokbaro, point culminant du pays à environ 658 mètres d'altitude. Ces montagnes s'étendent aussi vers le Togo voisin.
4. **Les plaines du nord** : Cette région, traversée par des rivières comme l'Alibori et la Mékrou, est dominée par des savanes arborées et des terres agricoles.

Le relief du Bénin est principalement plat à modérément vallonné, avec quelques zones plus accidentées dans certaines régions du nord. Le pays peut être divisé en quatre grandes régions géographiques :

Le relief du Bénin est principalement plat à modérément vallonné, avec quelques zones plus accidentées dans certaines régions du nord. Le pays peut être divisé en quatre grandes régions géographiques :



AU COEUR DES PEUPLES VOYAGES RESPONSABLES ET SOLIDAIRES
contact@acdpvoyages.com +33 6 33 37 70 39
Pôle de services 30 avenue de Zelzate 07200 AUBENAS

# HYDROGRAPHIE

### CLIMAT

Le climat du Bénin est de type tropical, avec des variations régionales entre le sud et le nord du pays. Il se caractérise par deux grandes zones climatiques :

## 1. LE CLIMAT ÉQUATORIAL AU SUD

Le sud du Bénin, qui comprend des villes comme Cotonou et Porto-Novo, connaît un **climat équatorial** chaud et humide. Il se caractérise par :

- **Deux saisons des pluies** : d'avril à juillet (la plus longue et intense) et de septembre à novembre (une plus courte et moins intense).
- **Deux saisons sèches** : de décembre à mars et d'août à septembre.

Les températures varient généralement entre 25 et 30°C tout au long de l'année, avec une humidité élevée. La pluviométrie est plus importante dans cette région, avoisinant 1 200 à 1 500 mm de pluie par an.

## 2. LE CLIMAT TROPICAL AU NORD

Le nord du Bénin, dans des régions comme Parakou et Natitingou, a un **climat tropical de savane**, marqué par une saison sèche plus longue. Voici les principales caractéristiques :

- **Une seule saison des pluies** : de mai à octobre, avec un pic en août. La durée et l'intensité des pluies sont moindres comparées à celles du sud, avec des précipitations annuelles autour de 900 à 1 100 mm.
- **Une longue saison sèche** : de novembre à avril, où les températures peuvent monter jusqu'à 35-40°C. Pendant cette période, le vent de l'harmattan souffle du désert du Sahara, apportant des conditions sèches et parfois poussiéreuses.

## EN RÉSUMÉ

Le sud du Bénin est plus humide, avec des températures modérées et des précipitations régulières, tandis que le nord connaît des saisons sèches plus longues, des températures plus élevées, et une saison des pluies plus courte. L'harmattan, un vent sec venant du Sahara, est une caractéristique notable de la saison sèche dans le nord.


AU COEUR DES PEUPLES VOYAGES RESPONSABLES ET SOLIDAIRES
contact@acdpvoyages.com +33 6 33 37 70 39
Pôle de services 30 avenue de Zelzate 07200 AUBENAS

Le Bénin possède une faune et une flore diversifiées, reflétant ses différents types de paysages et de climats, allant des zones côtières aux savanes du nord. Voici un aperçu de la **faune** et de la **flore** du Bénin.

## FAUNE DU BÉNIN

Le Bénin abrite une grande variété d'espèces animales, notamment dans ses parcs nationaux et réserves. Le nord du pays, en particulier, est riche en biodiversité.

**1. Les mammifères**

Le Bénin est le foyer de plusieurs espèces emblématiques de la savane africaine, surtout dans le **parc national de la Pendjari**, situé au nord-ouest, qui est l'une des plus importantes réserves animalières d'Afrique de l'Ouest. Parmi les mammifères présents, on trouve :

- **Éléphants** : L'éléphant d'Afrique est l'une des espèces phares du parc de la Pendjari.
- **Lions** : Le Bénin abrite une population de lions, principalement dans la Pendjari, où ils cohabitent avec d'autres grands prédateurs.
- **Léopards** et **hyènes** : Ces carnivores se retrouvent aussi dans les zones protégées.
- **Antilopes** : Plusieurs espèces d'antilopes, comme le cobe de Buffon et l'éland, vivent dans les savanes.
- **Buffles africains** : Ces grands herbivores sont également courants dans les réserves.

**2. Les primates**

Le Bénin abrite plusieurs espèces de singes, dont :

- Le **colobe** à ventre rouge, que l'on retrouve dans les forêts du sud.
- Le **babouin** et le **cercopithèque**, présents dans les régions de savane.

**3. Les oiseaux**

Le Bénin est un paradis pour les ornithologues avec plus de 500 espèces d'oiseaux recensées. Parmi eux, on trouve :

- **Aigles**, **autruches**, **pélicans**, **marabouts** et **perroquets**.
- Le parc de la Pendjari est réputé pour ses nombreuses espèces d'oiseaux, incluant des espèces migratrices.

**4. Les reptiles**

Le Bénin héberge également plusieurs espèces de reptiles, comme :



AU COEUR DES PEUPLES VOYAGES RESPONSABLES ET SOLIDAIRES
contact@acdpvoyages.com +33 6 33 37 70 39
Pôle de services 30 avenue de Zelzate 07200 AUBENAS

- Les **crocodiles**, notamment dans le lac Ahémé et les lagunes du sud.
- Les **serpents** : Le python royal, vénéré dans certaines régions (comme à Ouidah), est une espèce emblématique.
- Les **lézards** et les **varans**, souvent visibles dans les zones rurales.

## FLORE DU BÉNIN

La flore béninoise est très variée, influencée par les conditions climatiques et le relief du pays. On y trouve à la fois des forêts tropicales humides et des savanes sèches.

**1. La végétation du sud**

Le sud du Bénin, avec son climat équatorial, abrite des forêts tropicales et des zones marécageuses :

- **Forêts tropicales humides** : Bien que la déforestation ait réduit leur étendue, on trouve encore des zones de forêts, notamment dans les réserves naturelles. Ces forêts sont riches en espèces telles que les acajous, les fromagers et les iroko.
- **Mangroves** : Elles se situent le long des côtes et des lagunes, jouant un rôle important dans la protection des littoraux et la régulation des écosystèmes aquatiques.
- **Plantes cultivées** : Le sud est également une zone agricole avec des cultures comme le palmier à huile, le manioc, le maïs, et des fruits tropicaux (manguiers, bananiers).

**2. La végétation du nord**

Le nord du Bénin, plus sec, est caractérisé par des savanes et des forêts claires :

- **Savanes arborées** : Elles sont dominées par des arbres comme le baobab, le karité et le néré. Ces espèces sont bien adaptées aux conditions climatiques plus sèches.
- **Forêts claires** : Ces forêts de transition entre les zones de savane et les zones plus humides abritent des espèces comme le caïlcédrat et l'acacia.

**3. Plantes médicinales**

La flore béninoise est également riche en plantes utilisées dans la médecine traditionnelle, comme :

- **Le neem** (Azadirachta indica), un arbre aux multiples vertus médicinales.
- **Le moringa**, utilisé pour ses propriétés nutritives et thérapeutiques.
- **Le baobab**, dont les feuilles et les fruits sont consommés pour leurs bienfaits nutritionnels.


AU COEUR DES PEUPLES VOYAGES RESPONSABLES ET SOLIDAIRES
contact@acdpvoyages.com +33 6 33 37 70 39
Pôle de services 30 avenue de Zelzate 07200 AUBENAS

Le Bénin est un pays d'Afrique de l'Ouest aux riches traditions culturelles, enracinées dans une diversité ethnique et historique. Ces coutumes reflètent la vie sociale, religieuse et familiale des Béninois, où les pratiques ancestrales et modernes se croisent harmonieusement.

## LE VAUDOU, UNE RELIGION ANCESTRALE

Le vaudou, né au Bénin, joue un rôle central dans la culture du pays. Bien plus qu'une simple religion, il constitue un mode de vie pour de nombreux Béninois. Les cérémonies vaudou sont marquées par des rituels complexes qui honorent les esprits, les forces de la nature et les ancêtres. Les pratiquants font des offrandes, dansent, chantent et utilisent des objets sacrés comme des statuettes ou des fétiches pour se connecter aux divinités. Chaque année, le **10 janvier**, la fête nationale du vaudou rassemble des milliers de personnes, locales et étrangères, autour de célébrations qui allient spiritualité et festivités. La ville d'Ouidah, berceau de cette religion, devient alors un lieu de pèlerinage.

## MARIAGE ET VIE FAMILIALE

Le mariage est un événement capital dans la société béninoise, célébré selon des coutumes variées en fonction des groupes ethniques. Les fiançailles, marquées par le versement de la **dot** (cadeaux et argent offerts à la famille de la mariée), scellent l'union des deux familles avant le mariage civil ou religieux. Les mariages traditionnels sont souvent accompagnés de grandes fêtes où l'on danse, chante et partage des repas copieux. La famille élargie joue un rôle crucial dans la vie quotidienne des Béninois, et le respect des aînés est une valeur fondamentale. Les décisions importantes, comme le mariage, sont souvent prises en concertation avec les membres de la famille.

## MUSIQUE ET DANSE

La musique et la danse sont au cœur de la culture béninoise. Les tambours, notamment, rythment les cérémonies religieuses et les fêtes. Les danses traditionnelles, comme le **Zangbéto** chez les Fon ou les danses **Egungun** chez les Yoruba, sont étroitement liées aux croyances religieuses. Elles permettent de communiquer avec les esprits ou d'honorer les ancêtres. En plus de ces traditions, la musique contemporaine comme l'afrobeat et le zouk influence aussi la scène culturelle du pays, avec des artistes renommés comme Angélique Kidjo qui exportent la musique béninoise sur la scène internationale.



AU COEUR DES PEUPLES
VOYAGES RESPONSABLES ET SOLIDAIRES
contact@acdpvoyages.com
+33 6 33 37 70 39
Pôle de services 30 avenue de Zelzate 07200 AUBENAS

## FUNÉRAILLES ET RITES FUNÉRAIRES

Les funérailles au Bénin sont des événements marquants qui peuvent durer plusieurs jours. Elles sont l'occasion de rendre hommage aux défunts à travers des rites spécifiques, des offrandes, et des prières pour accompagner l'âme du défunt dans l'au-delà. Les sacrifices d'animaux et les offrandes alimentaires sont souvent faits pour apaiser les esprits. Chez certaines ethnies, les cérémonies funéraires sont suivies de grandes fêtes où l'on célèbre non seulement la mémoire du défunt, mais aussi sa transition vers le monde des ancêtres.

## FÊTES ET CÉLÉBRATIONS

Le Bénin célèbre plusieurs fêtes tout au long de l'année, qu'elles soient religieuses, nationales ou communautaires. La **fête de l'Indépendance** le **1er août** est un moment fort de patriotisme, marqué par des défilés et des événements culturels dans tout le pays. Les fêtes religieuses musulmanes comme la **Tabaski** et chrétiennes comme **Noël** et **Pâques** sont également célébrées avec des repas en famille, des prières et des rituels particuliers. Enfin, le **culte des jumeaux** (Ibeji) chez les Yoruba est une pratique unique, où les jumeaux sont considérés comme sacrés, et s'ils décèdent, des statuettes sont fabriquées en leur mémoire.

## LANGUES ET TRANSMISSION CULTURELLE

Le français est la langue officielle du Bénin, mais les langues locales comme le fon, le yoruba, et le bariba sont largement parlées dans les foyers et les communautés. Les traditions orales, transmises de génération en génération à travers des contes, proverbes et chants, jouent un rôle clé dans la préservation de l'héritage culturel.

En somme, les coutumes et traditions du Bénin sont un miroir de son identité culturelle profondément enracinée dans le respect des ancêtres, de la famille, et des croyances spirituelles. Ces pratiques, bien que parfois influencées par la modernité, continuent de rythmer la vie quotidienne et les moments clés des Béninois, renforçant ainsi le lien avec leur riche patrimoine.

### ARTISANAT

L'artisanat au Bénin est un pilier essentiel de la culture et de l'identité du pays, ancré dans des traditions anciennes qui se transmettent de génération en génération. Ce savoir-faire artisanal est une véritable expression de l'âme béninoise, chaque région du pays possédant des techniques et des spécialités uniques.


AU COEUR DES PEUPLES VOYAGES RESPONSABLES ET SOLIDAIRES
contact@acdpvoyages.com +33 6 33 37 70 39
Pôle de services 30 avenue de Zelzate 07200 AUBENAS

Parmi les formes les plus emblématiques de l'artisanat béninois, on trouve le **tissage de pagnes**. Les pagnes traditionnels, notamment le **pagne tissé** ou **kita**, sont souvent portés lors des cérémonies importantes. Réalisés sur des métiers à tisser artisanaux, ces tissus aux couleurs vives et aux motifs géométriques sont un symbole de l'identité et de l'appartenance culturelle. Ils jouent un rôle central dans la vie quotidienne et les rites sociaux.

Le **travail du bois** est également une fierté au Bénin, notamment dans la sculpture. Les artisans béninois, en particulier ceux de la région d'Abomey, sont reconnus pour leurs sculptures en bois, qui représentent souvent des scènes de la vie quotidienne, des figures spirituelles ou des symboles royaux. Ces œuvres, parfois inspirées par l'héritage du royaume du Dahomey, sont chargées d'histoire et de significations profondes.

Le **bronze** et la **terre cuite** sont aussi des matériaux privilégiés par les artisans béninois, notamment dans la création de statuettes et de masques traditionnels, utilisés dans les cérémonies religieuses, notamment celles liées au culte **vodoun**. Les masques en particulier sont très respectés, représentant des esprits et des divinités, et jouant un rôle central dans les rituels.

Enfin, l'artisanat béninois inclut également la création de bijoux, de perles et d'objets en vannerie. Les **perles** béninoises, faites de verre ou d'argile, sont non seulement esthétiques, mais elles sont aussi porteuses de symboles de protection et de statut social.

En somme, l'artisanat au Bénin est un reflet de la richesse culturelle du pays. Il participe non seulement à l'économie locale, mais aussi à la préservation d'une identité ancestrale, fascinant les visiteurs et les collectionneurs du monde entier.

## GASTRONOMIE

La gastronomie béninoise, riche en saveurs et en couleurs, reflète la diversité culturelle du pays et son lien étroit avec la terre. Enracinée dans les traditions africaines, elle se distingue par l'utilisation d'ingrédients locaux comme le maïs, le manioc, l'igname, le poisson, et une variété de légumes. L'un des plats les plus emblématiques du Bénin est le **« amiwo »**, une pâte de maïs rouge accompagnée souvent de poulet ou de poisson, préparée avec des épices et de la tomate. Ce plat est incontournable lors des grandes cérémonies et fêtes.

La **« pâte »**, une sorte de purée d'igname ou de maïs, est également un aliment de base dans la plupart des foyers béninois. Elle est souvent servie avec des sauces savoureuses comme la **sauce arachide**, à base de pâte d'arachide, ou la **sauce gombo**, faite de gombos finement coupés pour une texture légèrement gluante. Ces sauces sont enrichies de viande, de poisson fumé ou de légumes locaux, et aromatisées avec des épices locales comme le piment et le soumbala (un condiment fermenté à base de graines de néré).


AU COEUR DES PEUPLES VOYAGES RESPONSABLES ET SOLIDAIRES
contact@acdpvoyages.com +33 6 33 37 70 39
Pôle de services 30 avenue de Zelzate 07200 AUBENAS

Le poisson, pêché dans les nombreuses lagunes et côtes du pays, occupe une place de choix dans la cuisine béninoise. Le **« yovo doko »**, un beignet sucré souvent vendu dans les rues, est un encas très apprécié des petits comme des grands.

La cuisine béninoise est aussi marquée par l'importance des fruits tropicaux, comme l'ananas, la papaye ou encore le fruit du baobab, qui ajoutent une note sucrée à de nombreux repas. Chaque plat béninois est un équilibre parfait entre simplicité et authenticité, mettant en valeur des produits frais et naturels, tout en offrant une explosion de saveurs qui reflète l'âme chaleureuse et généreuse du Bénin.

## INFOS PRATIQUES

### DEVISE ET CHANGE

Le **système monétaire et le change au Bénin** fonctionnent dans le cadre d'une économie liée à la zone de l'Union Économique et Monétaire Ouest-Africaine (UEMOA). Voici un aperçu du fonctionnement de la monnaie et du change au Bénin :

## 1. MONNAIE OFFICIELLE

La monnaie utilisée au Bénin est le **franc CFA (XOF)**, qui est également utilisé par sept autres pays de la zone UEMOA (Sénégal, Côte d'Ivoire, Mali, Burkina Faso, Niger, Togo, et Guinée-Bissau). Le franc CFA est émis par la **Banque Centrale des États de l'Afrique de l'Ouest (BCEAO)**.

Le franc CFA est **indexé à l'euro**, avec un taux de change fixe depuis 1999. Le taux est de 1 euro = 655,957 francs CFA. Cela signifie que la valeur du franc CFA est directement liée à celle de l'euro, stabilisant ainsi la monnaie face aux fluctuations internationales.

## 2. TAUX DE CHANGE

- **Change avec l'euro** : Puisque le franc CFA est indexé à l'euro, il n'y a pas de variation significative dans les échanges entre ces deux monnaies. Le taux est toujours fixé à 655,957 XOF pour 1 euro.


AU COEUR DES PEUPLES VOYAGES RESPONSABLES ET SOLIDAIRES
contact@acdpvoyages.com +33 6 33 37 70 39
Pôle de services 30 avenue de Zelzate 07200 AUBENAS

## 3. MARCHÉ DU CHANGE AU BÉNIN

- **Change officiel** : Il existe des bureaux de change agréés, où les devises étrangères (principalement euros et dollars) peuvent être converties en francs CFA. Les banques commerciales proposent également des services de change.
- **Change informel** : Le marché informel du change est également présent au Bénin, où des transactions peuvent être effectuées hors des circuits bancaires ou des bureaux de change officiels. Ce marché parallèle offre parfois des taux plus compétitifs mais avec plus de risques pour les utilisateurs.

## 4. RÉGULATION DU CHANGE

La **BCEAO** régule le marché des changes dans toute la zone UEMOA, y compris le Bénin. Elle veille à la stabilité de la monnaie et applique des règles strictes pour limiter les mouvements de capitaux et garantir la stabilité du taux de change avec l'euro.

Les mouvements de capitaux entre les pays de la zone UEMOA sont libres, ce qui facilite les échanges et les investissements dans la région.

**Comment payer au Bénin**

Bien que la monnaie officielle soit le **franc CFA**, il est souvent possible de régler directement en **euros** dans les commerces ou hôtels situés en zones touristiques. Il n'est d'ailleurs pas rare que les tarifs des services touristiques soient déjà affichés en euros, facilitant ainsi les transactions pour les visiteurs européens.

L'**utilisation des cartes bancaires** est également assez répandue dans les établissements habitués à recevoir des voyageurs, notamment dans les hôtels, restaurants ou boutiques situés dans les principales villes et zones touristiques. Il est donc judicieux de privilégier la carte bancaire pour les paiements importants ou les prestations coûteuses. Toutefois, faites attention aux éventuelles commissions répétées, qui peuvent s'accumuler si vous utilisez trop fréquemment votre carte à l'étranger.

Pour les **dépenses du quotidien**, surtout si vous vous aventurez en dehors des sentiers battus, les **espèces** restent la solution la plus pratique. Il est toujours préférable de disposer d'une quantité suffisante de **petites coupures**, en francs CFA mais aussi en euros, pour éviter tout désagrément dans les zones où les distributeurs et les paiements par carte sont moins courants.


AU COEUR DES PEUPLES VOYAGES RESPONSABLES ET SOLIDAIRES
contact@acdpvoyages.com +33 6 33 37 70 39
Pôle de services 30 avenue de Zelzate 07200 AUBENAS

Pour les voyageurs au Bénin, il existe plusieurs solutions pour accéder à Internet ou au Wi-Fi. Voici les options les plus pratiques pour rester connecté pendant votre séjour :

## 1. ACHETER UNE CARTE SIM LOCALE AVEC FORFAIT DATA

L'option la plus courante pour les voyageurs est d'acheter une **carte SIM locale** auprès des principaux opérateurs de télécommunications au Bénin. Ces cartes SIM vous permettent d'accéder à Internet via des forfaits data, souvent très abordables.

Les principaux opérateurs au Bénin sont :

- **MTN Bénin** : Offre de bons forfaits data avec une couverture 4G assez étendue.
- **Moov Africa Bénin** : Propose également une bonne couverture 4G avec des options adaptées aux voyageurs.

Processus d'achat d'une carte SIM :

- Les cartes SIM sont disponibles dans les boutiques des opérateurs et chez des revendeurs agréés (en ville ou dans les aéroports).
- Vous aurez besoin d'une pièce d'identité pour l'enregistrement de la carte SIM, un processus obligatoire pour tous les utilisateurs.
- Une fois activée, vous pouvez acheter des **forfaits data** en fonction de vos besoins (par jour, semaine ou mois).

## 2. UTILISATION D'UNE ESIM

L'utilisation d'une **eSIM** (SIM embarquée) pour accéder à Internet et aux services de télécommunication au Bénin est une solution moderne et pratique pour les voyageurs. Une eSIM vous permet de vous connecter au réseau sans avoir à insérer une carte SIM physique dans votre téléphone. Voici un guide sur son utilisation au Bénin.

**Vérifier la Compatibilité de votre Appareil**

Tous les téléphones ne sont pas compatibles avec les eSIM. Avant de penser à en utiliser une, assurez-vous que :

- **Votre téléphone supporte les eSIM** : Les téléphones haut de gamme et de dernière génération prennent généralement en charge les eSIM.
- **Votre téléphone est débloqué** : Il doit être déverrouillé pour accepter des opérateurs autres que celui d'origine.

**Fournisseurs de eSIM pour les Voyageurs**



AU COEUR DES PEUPLES VOYAGES RESPONSABLES ET SOLIDAIRES
contact@acdpvoyages.com +33 6 33 37 70 39
Pôle de services 30 avenue de Zelzate 07200 AUBENAS

Au Bénin, les opérateurs locaux tels que **MTN** et **Moov Africa** n'offrent pas encore directement de services eSIM pour les voyageurs. Cependant, vous pouvez utiliser des **fournisseurs de eSIM internationaux** qui offrent différents forfaits data (valables sur un certain nombre de jours) dans plusieurs pays, y compris le Bénin. Ces fournisseurs vous permettent de télécharger un profil eSIM via un QR code.

Quelques fournisseurs eSIM populaires pour le Bénin incluent :

- **Airalo** : Propose des plans data via eSIM dans de nombreux pays, y compris le Bénin.
- **Holafly** : Offre des forfaits data pour le Bénin avec une eSIM qui s'active instantanément.
- **GigSky** et **Truphone** : Ils offrent des forfaits data pour plusieurs destinations internationales, y compris le Bénin.

Avantages d'utiliser une eSIM via ces services :

- Pas besoin de vous rendre dans une boutique physique pour acheter une SIM locale.
- Possibilité d'acheter et d'activer votre eSIM avant de voyager.
- Flexibilité pour changer d'opérateur ou d'abonnement si nécessaire.
- Vous pouvez garder votre numéro de téléphone habituel (en utilisant la SIM physique) et utiliser la eSIM uniquement pour les données.
- Vous pouvez recharger la carte

**Comment Acheter et Activer une eSIM pour le Bénin**

Voici les étapes générales pour acheter et activer une eSIM internationale avant ou après votre arrivée au Bénin :

- **Achetez l'eSIM en ligne** : Rendez-vous sur le site d'un fournisseur comme Airalo, Holafly, ou un autre. Choisissez un forfait data pour le Bénin.
- **Recevez un QR code** : Après l'achat, vous recevrez un QR code par email que vous devrez scanner sur votre téléphone.
- **Installer l'eSIM** :
  - Ouvrez les **paramètres** de votre téléphone.
  - Allez dans la section **Cellulaire** ou **Données mobiles**, puis cliquez sur **Ajouter un forfait cellulaire**.
  - Scannez le QR code reçu et suivez les instructions pour configurer l'eSIM.
- **Configurer l'eSIM comme votre connexion principale** (pour les données) : Dans les paramètres cellulaires, choisissez l'eSIM comme source de connexion pour Internet.

Une fois ces étapes complétées, votre eSIM sera active et vous pourrez utiliser Internet au Bénin selon le forfait data que vous avez choisi.

**Forfaits Data et Tarifs**


AU COEUR DES PEUPLES VOYAGES RESPONSABLES ET SOLIDAIRES
contact@acdpvoyages.com +33 6 33 37 70 39
Pôle de services 30 avenue de Zelzate 07200 AUBENAS

Les tarifs pour les eSIM varient selon le fournisseur et la quantité de données souhaitée. Par exemple :

- **Airalo** propose des forfaits de quelques jours à un mois, avec des volumes de données allant de 1 Go à 5 Go ou plus.
- **Holafly** peut offrir des forfaits illimités pour une durée limitée (par exemple 7, 10, ou 30 jours).

Ces forfaits peuvent coûter entre **10 € et 50 €** selon la durée et le volume de données choisi. Les eSIM sont souvent plus chères que les cartes SIM locales, mais elles offrent une grande commodité, surtout pour les courts séjours.

**Avantages de l'eSIM pour les Voyageurs**

- **Pas de SIM physique** : Pas besoin de vous rendre dans une boutique ni de remplacer votre carte SIM actuelle.
- **Double SIM** : Si votre téléphone prend en charge à la fois une SIM physique et une eSIM, vous pouvez conserver votre SIM principale pour les appels/SMS et utiliser l'eSIM uniquement pour les données.
- **Activation rapide et à distance** : Vous pouvez acheter et activer une eSIM à tout moment, même avant d'arriver au Bénin.
- **Pas de contrat** : Les forfaits eSIM sont généralement prépayés, donc pas besoin de s'engager sur du long terme.

**Limites de l'utilisation d'une eSIM**

- - **Pas de numéro local** : Contrairement à une SIM locale, une eSIM ne vous donne généralement pas de numéro de téléphone local pour passer des appels ou envoyer des SMS. Elle est principalement utilisée pour les données Internet.
  - **Tarifs légèrement plus élevés** : Comparés aux cartes SIM locales, les forfaits data via eSIM peuvent être un peu plus coûteux.

## 3. UTILISATION DES HOTSPOTS WI-FI DANS LES LIEUX PUBLICS

Dans les zones urbaines (Cotonou, Porto-Novo, etc.), de nombreux hôtels, cafés, restaurants et centres commerciaux offrent un accès Wi-Fi gratuit ou payant à leurs clients.

- **Hôtels** : La plupart des hôtels de moyenne et haute gamme proposent un Wi-Fi gratuit dans les chambres et les espaces communs.
- **Cafés et restaurants** : Certains cafés et restaurants branchés offrent du Wi-Fi gratuit, en particulier dans les zones touristiques ou les centres-villes.
- **Aéroports** : L'aéroport international de Cotonou propose un accès Wi-Fi gratuit dans les salles d'attente.


AU COEUR DES PEUPLES VOYAGES RESPONSABLES ET SOLIDAIRES
contact@acdpvoyages.com +33 6 33 37 70 39
Pôle de services 30 avenue de Zelzate 07200 AUBENAS

## 4. FORFAITS ROAMING INTERNATIONAL

Si vous ne souhaitez pas changer de carte SIM, certains opérateurs internationaux offrent des **forfaits roaming** pour l'utilisation d'Internet à l'étranger. Cependant, cette option est souvent plus coûteuse que d'acheter une carte SIM locale.

- **Vérifiez avec votre opérateur** mobile actuel s'ils proposent des offres de roaming au Bénin, et comparez les coûts.

## 5. ACCÈS WI-FI DANS LES CYBERCAFÉS

Bien que de moins en moins fréquents, les **cybercafés** existent encore dans certaines grandes villes comme Cotonou et Porto-Novo. Ils offrent une connexion Internet à bas prix via des ordinateurs publics.

- Une bonne option si vous n'avez pas d'appareil personnel ou si vous avez besoin d'imprimer des documents.

### TÉLÉPHONE

Pour passer des appels au Bénin depuis un téléphone étranger, plusieurs options s'offrent à vous, en fonction de vos besoins et de votre budget. Voici les principales :

## 1. APPELS DIRECTS VIA VOTRE OPÉRATEUR MOBILE

- **Utilisation classique de votre forfait international** : Vous pouvez passer un appel direct en utilisant l'indicatif international (+229 pour le Bénin). Cela peut être coûteux selon votre opérateur et le forfait que vous avez.
  - **Avantages** : Facilité d'utilisation, pas besoin de connexion internet.
  - **Inconvénients** : Coûts élevés si vous n'avez pas un bon forfait d'appels internationaux.
- **Activation d'un forfait international** : De nombreux opérateurs proposent des forfaits spécifiques pour les appels vers l'étranger, incluant des tarifs réduits ou des minutes incluses vers des pays comme le Bénin.

## 2. APPLICATIONS DE VOIP (VOICE OVER IP)

Utiliser des applications qui permettent de passer des appels via une connexion internet.

- **WhatsApp, Skype, Viber, Messenger, Google Meet** : Ces applications permettent de passer des appels audio et vidéo à condition que vous et votre correspondant disposiez d'une connexion internet.


AU COEUR DES PEUPLES VOYAGES RESPONSABLES ET SOLIDAIRES
contact@acdpvoyages.com +33 6 33 37 70 39
Pôle de services 30 avenue de Zelzate 07200 AUBENAS

- **Avantages** : Moins cher (souvent gratuit), qualité audio élevée si bonne connexion.
- **Inconvénients** : Nécessite une connexion internet pour les deux parties.

## 3. CARTES SIM INTERNATIONALES OU LOCALES

- **Cartes SIM internationales** : Ces cartes permettent de passer des appels depuis l'étranger à des tarifs préférentiels. Par exemple, **WorldSIM**, **Truphone** ou **OneSimCard** proposent des tarifs réduits pour les appels internationaux.
  - **Avantages** : Moins cher que l'utilisation de votre SIM locale, couverture internationale.
  - **Inconvénients** : Nécessite l'achat et l'activation d'une carte SIM.
- **Carte SIM locale du Bénin** : Si vous allez au Bénin, vous pouvez acheter une carte SIM locale (MTN Bénin, Moov Africa) pour passer des appels à moindre coût depuis le pays vers des correspondants locaux ou internationaux.
  - **Avantages** : Très économique pour des appels locaux et internationaux depuis le Bénin.
  - **Inconvénients** : Nécessite de changer de SIM, ce qui peut poser des problèmes si vous avez besoin de recevoir des appels sur votre numéro habituel, à moins d'avoir la possibilité d'insérer une deuxième puce dans votre téléphone.

## 4. CARTES PRÉPAYÉES INTERNATIONALES

Vous pouvez acheter des cartes d'appel internationales (comme **Lebara**, **Lycamobile**, ou des cartes prépayées locales) pour obtenir des minutes à tarif réduit.

- **Avantages** : Tarifs avantageux pour appeler à l'étranger.
- **Inconvénients** : Processus plus complexe (code PIN à entrer avant chaque appel).

En fonction de la durée des appels et de votre accès à une connexion internet, les applications de VoIP (comme WhatsApp) et les cartes SIM locales sont souvent les options les plus économiques et pratiques.

### DÉCALAGE HORAIRE

Le décalage horaire entre la France et le Bénin varie en fonction des périodes de l'année, principalement à cause du passage à l'heure d'été en France. Voici les détails :

- **En hiver (de fin octobre à fin mars)** : le Bénin est à **une heure de moins** que la France. Si par exemple il est 12h en France, il est 11h au Bénin.
- **En été (de fin mars à fin octobre)** : le Bénin est à **deux heures de moins** que la France. Donc s'il est 12h en France, il est 10h au Bénin.


AU COEUR DES PEUPLES VOYAGES RESPONSABLES ET SOLIDAIRES
contact@acdpvoyages.com +33 6 33 37 70 39
Pôle de services 30 avenue de Zelzate 07200 AUBENAS

Le Bénin, situé dans le fuseau horaire GMT+1, ne change pas d'heure au cours de l'année, contrairement à la France.

### DURÉE DU VOL

Le temps de vol direct entre Paris et Cotonou est en moyenne de 6 heures et 15 minutes.

### ELECTRICITÉ

Au Bénin, les prises électriques sont généralement de type **C** et **E**.

- **Type C** : C'est la prise avec deux broches rondes, courante dans plusieurs pays européens, dont la France.
- **Type E** : Elle a également deux broches rondes, mais avec un trou pour la terre. Ce type est aussi utilisé en France, donc les prises françaises peuvent s'adapter à ce type.

## CARACTÉRISTIQUES ÉLECTRIQUES :

- **Tension** : 220-240 V
- **Fréquence** : 50 Hz

Si vous voyagez avec des appareils venant de France, vous n'aurez pas besoin d'un adaptateur pour les prises, car elles sont compatibles. Toutefois, il est toujours utile de vérifier les spécifications de vos appareils électriques pour s'assurer qu'ils supportent la tension (la plupart des appareils modernes le font).

### NUMÉROS UTILES

Voici une liste de numéros utiles pour voyager au Bénin :

## NUMÉROS D'URGENCE :

1. **Police** : 117
2. **Gendarmerie** : 166
3. **Pompiers** : 118
4. **Samu (Service d'Aide Médicale Urgente)** : 112

## SANTÉ ET ASSISTANCE MÉDICALE :

1. **Ambulance** : 113
2. **Croix-Rouge** : +229 21 31 11 21


AU COEUR DES PEUPLES VOYAGES RESPONSABLES ET SOLIDAIRES
contact@acdpvoyages.com +33 6 33 37 70 39
Pôle de services 30 avenue de Zelzate 07200 AUBENAS

3. **Centre Hospitalier Universitaire Hubert Maga (Cotonou)** : +229 21 30 14 65 / +229 21 30 05 61

## AÉROPORT ET TRANSPORT :

1. **Aéroport International Cardinal Bernardin Gantin de Cotonou** : +229 21 30 12 58
2. **Taxis et transport urbain (Heetch, Bolt, etc.)** : Via leurs applications mobiles

## AMBASSADES :

- **Ambassade de France à Cotonou** : +229 21 31 24 60

# DIALOGUER POUR MIEUX PARTAGER

Parler quelques mots dans la langue locale est un signe de respect et d'ouverture envers la culture d'un pays. Même si l'on ne maîtrise pas la langue, connaître des expressions simples comme « bonjour », « merci », ou « s'il vous plaît » facilite les interactions et crée un lien de proximité avec les habitants. Cela démontre un effort d'intégration et peut susciter des échanges plus chaleureux et authentiques. En plus de montrer une curiosité pour les coutumes locales, cela permet souvent de mieux comprendre la culture et d'enrichir son expérience de voyage.

Voici un lexique de base béninois/français qui peut vous aider à communiquer avec les locaux au Bénin. Le pays compte plusieurs langues parlées, dont le fon, le yoruba, le goun, et d'autres. Ce lexique se concentre principalement sur le **fon**, l'une des langues les plus parlées dans le sud du Bénin, tout en incluant des expressions courantes utilisées dans le quotidien. Avec un peu de pratique, vous pourrez engager des conversations simples et profiter pleinement de votre expérience sur place :

## SALUTATIONS ET FORMULES DE POLITESSE

| Fon | Français |
|---|---|
| Kɔndɔ na wa | Bonjour (le matin) |
| WƉzon na wa | Bonjour (l'après-midi) |
| Xwè na wa | Bonsoir |
| Ayi kplɔ | Au revoir |
| Kaabo | Bienvenue |


AU COEUR DES PEUPLES VOYAGES RESPONSABLES ET SOLIDAIRES
contact@acdpvoyages.com +33 6 33 37 70 39 Pôle de services 30 avenue de Zelzate 07200 AUBENAS

| Fon | Français |
|---|---|
| Kan an lo | Merci |
| Kan gnon an do | Je vous en prie / De rien |
| Mɛ kplɔn | S'il te plaît |
| Womɛ | Excusez-moi |
| Enyonu | Oui |
| Ao | Non |

## QUESTIONS ET EXPRESSIONS COURANTES

| Fon | Français |
|---|---|
| Ayi ? | Comment ? |
| Inɔ ? | Quoi ? |
| Nye ? | Qui ? |
| Atin dé ? | Où ? |
| Nɔxɔn ? | Comment ça va ? |
| Fɔn tɔn kɛ ? | Quel âge as-tu ? |
| Nɔn nyɛ ? | Que fais-tu ? |
| Đi k□wé ? | Où vas-tu ? |
| Đɔ gbon ? | Comment ça se passe ? |
| Fɔn nyi ? | Ça coûte combien ? |

## EXPRESSIONS POUR SE DÉPLACER

| Fon | Français |
|---|---|
| Dé atin dé ? | Où est... ? |
| Tɔn nu | Allez-y / Continuez |
| Wa wɔ | Viens ici |
| Xɛ na | Reste ici |
| Mɔ wɔ | Pars |
| Nye a wa atin dé ? | Où vas-tu ? |
| Wa mɛ gbi | Reviens plus tard |

## VOCABULAIRE DE BASE

| Fon | Français |
|---|---|



AU COEUR DES PEUPLES VOYAGES RESPONSABLES ET SOLIDAIRES
contact@acdpvoyages.com +33 6 33 37 70 39
Pôle de services 30 avenue de Zelzate 07200 AUBENAS

| | |
|---|---|
| Nun | Eau |
| Ami | Nourriture |
| Ayihoun | Riz |
| Afon | Viande |
| Kpovi | Poulet |
| Sɛkɛ | Argent |
| Ayi kpɔn | Chose |
| Avlɔ | Maison |
| Wɛnɔn | Enfant |
| Xwé | Famille |
| Adanu | Vêtement |

## FAMILLE ET PERSONNES

| Fon | Français |
|---|---|
| Nɔvi | Enfant |
| Nɔvi xin | Fille |
| Nɔvi ɔkpa | Garçon |
| Tɔ | Père |
| Nɔ | Mère |
| Nɔkpɔn | Sœur |
| Tɔkpɔn | Frère |
| Kɔnnu | Ami |
| Ayiɔ | Personne |

## CHIFFRES DE BASE

| Fon | Français |
|---|---|
| Yí | Un |
| Wé | Deux |
| Éta | Trois |
| Ènɛ | Quatre |
| Àtɔ | Cinq |
| Éwɛ | Six |
| Évì | Sept |



AU COEUR DES PEUPLES VOYAGES RESPONSABLES ET SOLIDAIRES
contact@acdpvoyages.com +33 6 33 37 70 39
Pôle de services 30 avenue de Zelzate 07200 AUBENAS

| Fon | Français |
|---|---|
| Ètɔ | Huit |
| Éwɛvi | Neuf |
| Ewà | Dix |

## AUTRES EXPRESSIONS UTILES

| Fon | Français |
|---|---|
| Nɔxɔn | Ça va ? |
| Nɔxɔn tɔn | Ça va bien |
| Mi kpɛ | J'ai faim |
| Mi nun | J'ai soif |
| Wa dé | Viens voir |
| Mi na dé | Je vais voir |
| Nɔ mi ɔkɔnɔ | Je suis fatigué |
| Nun mɛ wa | Il n'y a pas d'eau |
| Mi jɔ an mì | Je t'aime |


AU COEUR DES PEUPLES VOYAGES RESPONSABLES ET SOLIDAIRES
contact@acdpvoyages.com +33 6 33 37 70 39
Pôle de services 30 avenue de Zelzate 07200 AUBENAS