



# CIRCUIT CAMEROUN

15 JOURS

Randonnée, plage et culture

à partir de **1780€** (aérien compris)

**Individuel et Groupe** : de 2 à 8 personnes  
**Période** : de novembre à mars et d'août à novembre  
**Type** : découverte, rencontre, culture  
**Public** : tout public – enfant à partir de 10 ans

## Résumé du séjour

De randonnées en soirées musicales, d'excursions en rencontres,.... le Cameroun se dévoilera et vous séduira par sa diversité.

Des Monts volcaniques au littoral océanique, la découverte de sites naturels d'exception émerveilleront vos journées : chutes, lacs, collines et sommets.

Les excursions sur les plateaux volcaniques de l'ouest du Cameroun et les visites de chefferies, sultanat, musées, marchés, villages d'artisans, vous permettront de mieux connaître les peuples Bamiléké et Bamoum, sans doute venus de l'Égypte antique et vous transporteront au cœur de ces cultures ancestrales.

Les échanges avec les artistes de Bafoussam, de Yaoundé et de Kribi, enchanteront vos soirées et la visite en pirogue chez les pygmées cloturera ce joli voyage.



## Vous aimerez

- Découvrir la culture et les traditions Bamiléké.
- Randonner dans une diversité de paysages : monts, lacs et littoral.
- Rencontrer les habitants dans leur quotidien, à la ville comme à la campagne.
- Partager des soirées musicales avec des artistes locaux.
- Se baigner dans des lacs de montagne et dans l'océan Atlantique
- Rencontrer les pygmées et partager avec eux des activités de leur quotidien.





## Au programme

**Jour 1 :** VoParis/Douala.. Accueil à l'aéroport notre guide local. Transfert au centre d'hébergement et installation. Dîner en ville dans un restaurant populaire (poisson grillé...). Nuit au centre.

**Jour 2 :** Petit-déjeuner. Départ en minibus pour Nkongsamba et pause au bord des plantations de cacaoyer. Installation à l'hôtel. Découverte du quartier. Déjeuner. Randonnée au village d'Ekom Nkam (8 km, 2h de marche, niveau facile) où l'on peut voir de très belles chutes. Dîner au restaurant. Nuit à l'hôtel.

**Jour 3 :** Petit-déjeuner. Randonnée vers le Mont Manengouba (niveau modéré avec un peu de dénivelé : 5 h). Rencontres avec les producteurs de café, éleveurs, villageois, école... Pique-nique. Baignade dans l'un des lacs. Départ vers Bafoussam. Veillée musicale et humour avec des artistes de Bafoussam. Dîner et nuit chez le guide.

**Jour 4 :** Petit déjeuner. Rencontre avec les gens du quartier : maire, guérisseur, boulanger, éleveur et avec une association pour l'Education et la Culture. Déjeuner chez le guide. Rencontre avec les femmes du quartier. Atelier cuisine : course au marché et réalisation du foléré (boisson traditionnelle) et du ndolé (plat traditionnel de Douala). Dîner et nuit chez le guide. Soirée palabre, conte.

**Jour 5 :** Petit déjeuner. Excursion à Fouban et visite : sultanat, musée Bamoum et village des artisans. Déjeuner au restaurant. Excursion au monastère de Koutaba, rencontre avec les moines cisterciens : café, miel, plantes médicinales... Dîner chez le guide. Soirée au cabaret « Facebook » de Bafoussam.

**Jour 6 :** Petit-déjeuner. Excursion à Bandjoun et visite : chefferie, musée et marché. Déjeuner au restaurant. Retour à Bafoussam. Départ pour le village de Bapi. Découverte du village, rencontre avec les « sansanboys » (extraction de sable pour le bâtiment)... Rencontre avec le jeune roi du village. Dîner et nuit chez l'habitant.

**Jour 7 :** Petit déjeuner. Participation aux activités agricoles en fonction de la période : arachide, maïs, haricot banane, manioc, avocat, tabac, igname... Pique-nique aux champs. Découverte de la culture Bamiléké. Rencontre avec les villageois, les associations villageoises. Visite du dispensaire, de l'école du lycée. Récolte et

dégustation du vin de palme. Dîner, veillée et nuitée chez l'habitant.

**Jour 8 :** Petit-déjeuner. Randonnée vers Bamougoum et les chutes de la Métché (11km mais possibilité de réduire le parcours de marche en fonction des aptitudes physiques). Déjeuner pique-nique aux chutes. Retour à Bafoussam. Dîner et nuitée chez le guide.

**Jour 9 :** Petit-déjeuner. Randonnée vers le Mont Bapit (5h heures de marche allé et retour). Pique-nique au Mont Bapit. Sur le chemin du retour, rencontre avec l'association CIPCRE (Travail sur le compostage)... Dîner et nuit chez le guide.

**Jour 10 :** Petit-déjeuner. Départ en autocar pour Yaoundé. Casse-croûte en route. Transfert vers un petit hôtel familial. Accueil et installation. Visite de Yaoundé. Dîner en ville. Soirée cabaret, balafon et danse Bikutsi (Ethnie Bété de Yaoundé). Nuit à l'hôtel.

**Jour 11 :** Petit déjeuner au marché. Rencontre avec la société civile. Déjeuner en ville. Départ pour Kribi (petite ville au bord de l'océan Atlantique). Accueil et installation chez l'habitant. Dîner au restaurant « Carrefour kingué ». Nuit chez l'habitant.

**Jour 12 :** Petit-déjeuner. Petite randonnée en bord d'océan (6km, 2h30 de marche, pas de dénivelé, niveau facile) jusqu'aux chutes de la Lobé (uniques chutes au monde qui se jettent directement dans l'océan). Déjeuner au débarcadère des pêcheurs. Après-midi, plage et baignade. Dîner et nuit chez l'habitant.

**Jour 13 :** Petit déjeuner. Transfert vers les chutes de la Lobé et départ en pirogue vers un village pygmée. Déjeuner dans le village. Après-midi rencontres et activités dans le village. Retour vers Kribi. Dîner au cabaret et soirée avec des artistes de Kribi. Nuit chez l'habitant.

**Jour 14 :** Petit déjeuner. Excursion à Londji, un village de pêcheurs : arrivée et départ des pirogues, visite du fumoir (séchage du poisson), réparation de filets... Déjeuner sur la plage au restaurant. Rencontre avec les pêcheurs, activité pêche en pirogue et échanges avec une association de pêcheurs. Si temps, plage et baignade. Dîner chez l'habitant. Soirée palabre.

**Jour 15 :** Petit-déjeuner. Départ en autocar pour Douala. Déjeuner en ville. Visite du marché aux fleurs et du marché artisanal. En-cas avant le départ. Transfert vers l'aéroport.

*Le programme peut être soumis à des modifications.*

