

Comment se déplacer

La **Casamance** se visite en voiture, en transports en commun, en pirogue, à vélo et à pied.



Santé

VACCINS

1-Obligatoires

Fièvre jaune

2-Universels

Diphtérie : Recommandé

Tétanos : Recommandé

Polio : Recommandé

Hépatite B : Recommandé

3-Spécifiques à ce voyage

Typhoïde : Justifié

Hépatite A : Justifié

Rage : A discuter (pour les séjours ruraux et prolongés)

Méningite A+C : A discuter (contacts avec la population, séjours prolongés)

AUTRES INFORMATIONS

* Hygiène alimentaire très importante, lavage des mains, etc.

* Eviter de se baigner ou même marcher dans les cours d'eau douce ou eaux stagnantes

Pour tout renseignement, adressez vous à:



À ZIGUINCHOR, angle de la rue Javelier et de la rue du de Gaulle (bâtiment du Conseil Régional)

Contact:

Téléphone 00221 33 991 77 77

Mail office.casamance@gmail.com

Site internet www.casamance-tourisme.sn



Gastronomie et produits locaux

Spécialités

En **Casamance**, ne manquez pas de goûter :

- le Kaldou : poisson préparé avec des légumes et du riz, accompagné d'une sauce au citron vert
- le Yassa : poulet ou poisson servi sur un lit de riz, avec du citron vert, des clous de girofle et de l'ail
- le Fiteuf et l'Etodiaye : deux plats à base de riz, de poisson et d'huile d'epalme

Produits du terroir

La **Casamance** est réputée pour ses rizières. Le riz s'échange ou se donne, mais ne fait pas l'objet de commerce. Le poisson et les fruits de mer sont également une spécialité de la Casamance, notamment le barracuda, l'espadon, les crevettes de toutes tailles, le crabe et les huîtres de palétuviers.

Les nombreux vergers de Casamance permettent la production de nombreux fruits de qualité : la mangue principalement mais aussi la madd, la pomme de cajou,...

Coté boisson, on retrouve l'ensemble des jus locaux sénégalais: bissap, bouye, ditax, tamarin,... Les visiteurs aura également l'occasion de goûter les alcools locaux : vin de palme ou de cajou, cana (liqueur d'origine bissau-guinéenne).



Casamance : Infos pratiques

Comment venir

Liaison Maritime : Les liaisons 2 fois par semaine, sur le ferry **Aline Sinoe Diatta** entre **Dakar** et **Ziguinchor** sont **fiables et agréables**. Des liaisons aériennes relient Dakar à Ziguinchor. Cap Skirring dispose également d'un aéroport. Il est possible de se rendre en Casamance depuis Dakar en taxi-brousse. La gare routière se situe un peu à l'écart du centre de Ziguinchor.

Les formalités administratives

Pour vous rendre en **Casamance**, vous devez disposer d'un passeport encore valable six mois après le retour. La carte d'identité peut suffire pour les voyages avec prestations. Ne pas oublier que le passage en Gambie exige de posséder un visa pour ce pays.





Les incontournables

En **Casamance**, ne manquez pas :

- la ville de **Ziguinchor**, un agréable port de pêche qui constitue la porte d'entrée de la Casamance. Ses vieilles demeures et ses rues bordées de grands arbres font l'intérêt de cet ancien centre administratif colonial.
- les **campements villageois** d'Oussouye, d'Enampor, de Baïla, de Koubalan, d'Elinkine et d'Affiniam, complètement restaurés : ce sont des logements avec une architecture d'inspiration traditionnelle construits par les habitants et intégrés à la vie du village: l'un des premiers exemples réussis de tourisme solidaire! Leur construction a été lancée dans les années 1970 pour enrayer l'exode rural et relancer l'activité économique locale. Ces structures proposent également des excursions accompagnées de guides dans les environs.
- sur la rive sud du fleuve en **Basse-Casamance** : explorez les petits villages diola (l'ethnie majoritaire), les plages de Cap-Skiring, l'île de Karabane et le village de pêcheurs d'Elinkine.
- dans le **Nord de la Basse-Casamance** : les stations balnéaires de Kafountine et d'Abéné. Allez observer les oiseaux dans les criques et les lagunes de la région.



Faune et flore

La **Casamance** est le paradis des oiseaux : pélicans, hérons, aigrettes, ibis, flamants roses, cormorans, marabouts...

Les eaux littorales et les lagunes sont poissonneuses : espadons, murènes, raies, soles, dorades, carpes rouges, barracudas, ombrines... La végétation de la **Casamance** se compose principalement de forêts de palétuviers, les mangroves, ainsi que de palmeraies, de ronciers et de futaies naturelles.

La Casamance abrite de nombreuses espèces d'arbres remarquables dont le baobab, le caïllédrat, le fromager, le rônier, le filao et le flamboyant.



Agenda des festivités

En **Casamance**, ne manquez pas :

- le 4 avril : la fête nationale du Sénégal pour commémorer l'indépendance obtenue en 1960
- en octobre : la korité, grande fête qui célèbre la fin du Ramadan
- en septembre : la fête du roi à Oussouye
- en novembre : la Tabaski, nom de l'Aïd el kébir au Sénégal et fête la plus importante du pays.
- entre le 24 et 31 décembre : le Fanal, défilé en musique
- durant la saison des pluies : les « bukut », cérémonies traditionnelles d'initiation
- mais aussi une multitude d'événements incontournables (festival d'Abéné, festival de Ziguinchor, festival de Carabane,...). Consultez notre site web pour prendre les informations définitives!

Bienvenue en Casamance, Magie du Sénégal



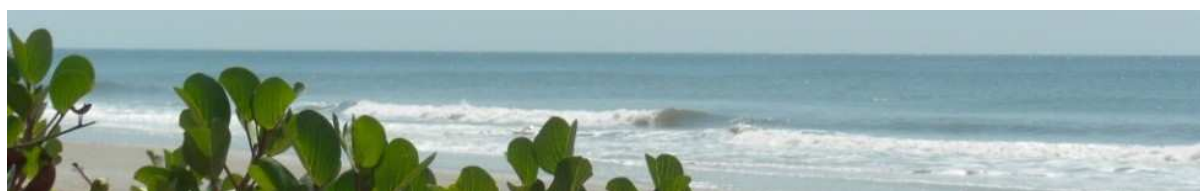
L'Office de tourisme de Casamance vous invite à découvrir ou redécouvrir l'une des plus belles régions du Sénégal. Au sud du pays de la Terranga, la Casamance est merveilleusement partagées entre forêts, rizières, plages, villages enchanteurs, dédale de bolongs d'îles et de mangrove...

Entre détente et farniente, activités sportives et de loisirs, découverte culturelle et rencontres solidaires, ici, les possibilités sont infinies!



Carte d'identité

- Capitale régionale: Ziguinchor
- Monnaie : le Franc CFA
- Fête nationale : l'indépendance du Sénégal est célébrée le 4 avril
- Décalage horaire : quand il est midi en France, il est 10h en été et 11h en hiver en Casamance
- Langue officielle : le français est la langue officielle de la Casamance. Le wolof est la langue la plus répandue dans tout le Sénégal. En Casamance, d'autres langages locaux sont parlés: le diola principalement, mais également le mandingue, le puular, le créole,...
- Villes principales : Ziguinchor, Sédhiou, Kolda, Oussouye, Bignona
- Religion : islam principalement, comme dans tout le Sénégal. Cependant la Casamance est la région du Sénégal où le christianisme est le plus répandu (environ 30% de pratiquants pour 70% de musulmans). L'animisme est également très répandu en Casamance.



Climat

La **Casamance** jouit d'un climat tropical, adouci par les vents provenant de l'océan Atlantique. Région la plus arrosée du Sénégal, elle connaît une saison des pluies de juin à octobre. Les températures en Casamance oscillent toute l'année entre 26 et 35°C pendant la journée.

Géographie

La **Casamance** est une région étroite et allongée située dans le sud du Sénégal. Avec une superficie de 29.000 km², le territoire est délimité à l'ouest par l'océan Atlantique, à l'est par la rivière Kuluntu, au nord par la Gambie et au sud par la Guinée-Bissau. Traversée sur plus de 300 km par le fleuve Casamance, la région est composée de la Basse-Casamance, à l'ouest, et de la Moyenne-Casamance et Haute Casamance, à l'est.