

LES GUIDES D'ABÉNA
DÉCOUVREZ L'AFRIQUE AUTREMENT

BÉNIN

Édition 2023

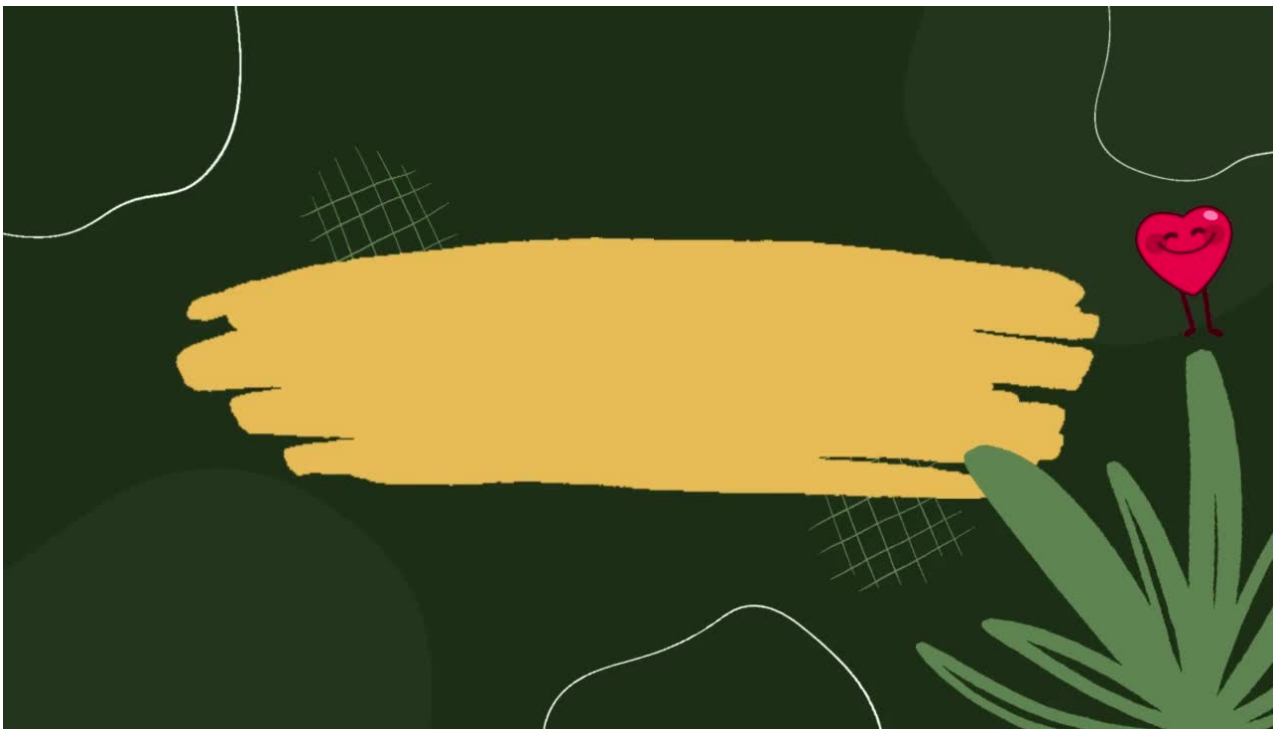
**Itinéraire, contacts
des meilleurs guides,
conseils pour
préparer le voyage,
expériences
authentiques !**

abenafrica.com

BIENVENUE AU BÉNIN



Alique parias as volorum hit eatur? Tum inus, si autem eaquam, consequere volorest, testibus nullabore aut quunt fugia con con rem quistem ut fuga. Et eriat aperspe rehentius.



Tatquos rem rem harum est andusae ctatus pores digendi cipsandi blaut eum harum fugit dem sunt omnis dendesciis nis nobis quam intende mperovi ducit, veliquae. Nihilluptus, simus. Fuga. Aped es illaut eost, ut voloresto voluptiat.

COMMENT UTILISER CE GUIDE ?



Tatquos rem rem harum est andusae ctatus pores digendi cipsandi blaut eum harum fugit dem sunt omnis dendesciis nis nobis quam intende mperovi ducit, veliquae. Nihilluptus, simus. Fuga. Aped es illaut eost, ut voloresto voluptiat. Alique parias as volorum hit eatur? Tum inus, si autem eaquam, consequere volorest, testibus nullabore aut quunt fugia con con rem quistem ut fuga. Et eriat aperspe rehentius.



PAS SAFE : Vous verrez ce logo quand je vous parle d'un lieu dans lequel je suis allée mais qui n'est pas HYPER safe. Du coup, renseignez-vous bien auprès d'un de vos guides au moment d'y aller



LUXE : Pour tous les restos, hôtels ou activités qui sont clairement la vie que vous méritez...mais qui ont des prix assez élevés



BLACK-OWNED : Dans ce guide vous trouverez tous les meilleurs établissements du pays. Et vous le savez : j'encourage au maximum les business locaux car malheureusement, en Afrique, beaucoup de lieux sont détenus par des étrangers venant d'Europe. Ainsi, quand je vous partage un document black-owned, il sera signalé comme cela



COUP DE COEUR : Mes coups de cœurs !

DANS VOTRE SUPER GUIDE

VOUS TROUVEREZ...

1. Je prépare mon voyage

- Avant départ
- Check list avant départ
- Bonne arrivée !
- Ton équipe de guide
- Se déplacer
- Mes bonnes adresses du quotidien
- Sécurité

2. Que faire au Bénin ?

- Les incontournables
- L'itinéraire d'Abena
- Check liste de quels souvenirs ramener

3. La carte d'Abena avec toutes vos bonnes adresses !

BONUS : LE COIN DES AFROCURIEUX.SES

(Et si on commençait à voyager....MAINTENANT !)

- 10 Afrocuriosités Béninoises !
- Book Corner : voyagez à travers les livres et les auteurs du Bénin
- Les plats que tu dois absolument tester au Bénin... ou à Paris !

Voyager à travers mes aventures avec mes mini-reportages et stories spéciales BÉNIN NETFLIX TIME !



JE PRÉPARE MON VOYAGE

INFOS PRATIQUES

BILLETS D'AVION



- **Compagnies** : Meilleur au niveau confort c'est Air France, mais Corsair moins cher, donc c'est vous qui décidez ! Il y a aussi Ethiopian mais escale en Ethiopie ce qui vous fait une longue aventure épuisante, je ne conseille pas forcément surtout si vous restez moins de 15 jours car ça mange sur vos jours de visite

- **Prix** : Entre (check les meilleurs prix sur skyscanner ou google flights)

MOMENT POUR PARTIR



Meilleures périodes par rapport aux saisons et meilleures périodes par rapport aux événements :

- Ile au oiseau : Novembre, Décembre
- Autre endroit : Autre date
- Autre endroit : Autre date
- Autre endroit : Autre date

VISAS ET PASSEPORT



Infos à renseigner

- Mettre le lien du site directement
- C'est très rapide

VACCINS ET PALU



Infos à renseigner

JE PRÉPARE MON VOYAGE

BUDGET

TITRE

Infos à renseigner





CHECK LIST

AVANT DÉPART

☐ Anti moustique xx

☐ Autre

☐ Autre

☐ Autre

☐ Autre

☐ Autre

☐ Autre

☐ Autre

☐ Autre

☐ Autre

☐ Comprimé Palu

☐ Autre

☐ Autre

☐ Autre

☐ Autre

☐ Autre

☐ Autre

☐ Autre

☐ Autre

☐ Autre

APPLIS À AVOIR

- Triccount
- Gozem
- Autre
- Autre
- Autre



NUMÉROS À AVOIR

Ambassade France



LES AVANTAGES ET LES INCONVÉNIENTS DU BÉNIN

LES AVANTAGES

- + Accueil des habitants
- + Beauté et diversité des paysages
- + Coût de la vie peu élevé
- + Transports nombreux et pas chers
- + Ambiance décontractée et festive
- + Développement touristique encore raisonnable
- + Richesse culturelle et historique

LES INCONVÉNIENTS

- Distances très longues
- Insécurité dans certaines régions
- Routes en mauvais état
- Manque de ponctualité et lenteur des bus
- Nourriture peu variée
- Peu de sentiers balisés pour randonner
- Communication difficile sans parler espagnol



JE PRÉPARE MON VOYAGE

BONNE ARRIVÉE ! J'ARRIVE EN TOUTE SÉRÉNITÉ

INTERNET



Infos à renseigner

INTERNET SUR PLACE :
recommander un opérateur,
préciser les zones où ils
auront du mal avec internet.
Dire que cette section c'est
surtout pour ceux qui bossent,
sinon c'est pas grave si vous
avez internet que le soir et le
matin, profitez et déconnecté
!

BANQUE



Infos à renseigner

monnaie sur place je retire ou
combien, etc tous les best tips,
frais bancaires, où retirer

check ce que fait
tourdumondiste à ce niveau
là)

JE PRÉPARE MON VOYAGE

TON ÉQUIPE DE GUIDES



Prénom NOM

Guide dans tel endroit
Tatquos rem rem harum
est andusae ctatus
pores digendi fugit dem
sunt omnis dendesciis.
prénom.nom@mail.com



Prénom NOM

Guide dans tel endroit
Tatquos rem rem harum
est andusae ctatus
pores digendi fugit dem
sunt omnis dendesciis.
prénom.nom@mail.com



Prénom NOM

Guide dans tel endroit
Tatquos rem rem harum
est andusae ctatus
pores digendi fugit dem
sunt omnis dendesciis.
prénom.nom@mail.com



Prénom NOM

Guide dans tel endroit
Tatquos rem rem harum
est andusae ctatus
pores digendi fugit dem
sunt omnis dendesciis.
prénom.nom@mail.com



Prénom NOM

Guide dans tel endroit
Tatquos rem rem harum
est andusae ctatus
pores digendi fugit dem
sunt omnis dendesciis.
prénom.nom@mail.com

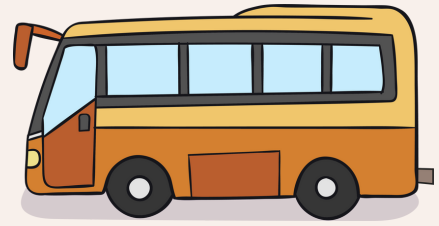


Prénom NOM

Guide dans tel endroit
Tatquos rem rem harum
est andusae ctatus
pores digendi fugit dem
sunt omnis dendesciis.
prénom.nom@mail.com

JE PRÉPARE MON VOYAGE

SE DÉPLACER



TAXIS DRIVERS OU CHAUFFEURS LONGUE DISTANCE

Prénom NOM
Téléphone
email

Prénom NOM
Téléphone
email

Prénom NOM
Téléphone
email

Prénom NOM
Téléphone
email

COMPAGNIES DE BUS

Pour aller dans le nord :

- ATT
- Baobab Express
- La Poste

Pour faire Cotonou > Porto- Novo :

- Compagnie 1
- Compagnie 2
- Compagnie 3

JE PRÉPARE MON VOYAGE

MES BONNES ADRESSES AU QUOTIDIEN

OÙ FAIRE SES COURSES ?

- Endroit N°1
- Endroit N°2
- Endroit N°3
- Endroit N°4
- Endroit N°5
- Endroit N°6

OÙ TRAVAILLER ?

- L'Imprévu
- Le Luxury Lounge
- Endroit N°3
- Endroit N°4
- Endroit N°5
- Endroit N°6



OÙ S'ÉPILER ?

- Beauty Bar
- Endroit N°2
- Endroit N°3
- Endroit N°4
- Endroit N°5
- Endroit N°6

OÙ SE COIFFER ?

- Be Natural (Salon Nappy)
- Endroit N°2
- Endroit N°3
- Endroit N°4
- Endroit N°5
- Endroit N°6



JE PRÉPARE MON VOYAGE

SÉCURITÉ SUR PLACE

TIPS "BONNE CONDUITE" À AVOIR

Infos à renseigner

TIPS SPÉCIAL "FILLES SOLO" À CONNAÎTRE

Infos à renseigner



Pour les longs voyages,
penser à vous déclarer sur

Ariane 

POUR VOTRE SÉCURITÉ, RESTONS CONNECTÉS!

Certains lieux cités dans l'article peuvent être déconseillés aux voyageurs étrangers au moment de votre visite. Vérifiez la situation de la région sur France Diplomatie avant de vous y rendre. Mais dire que c'est leur taff et du coup ils peuvent s'alarmer pour rien donc ne pas s'y fier à 100%.

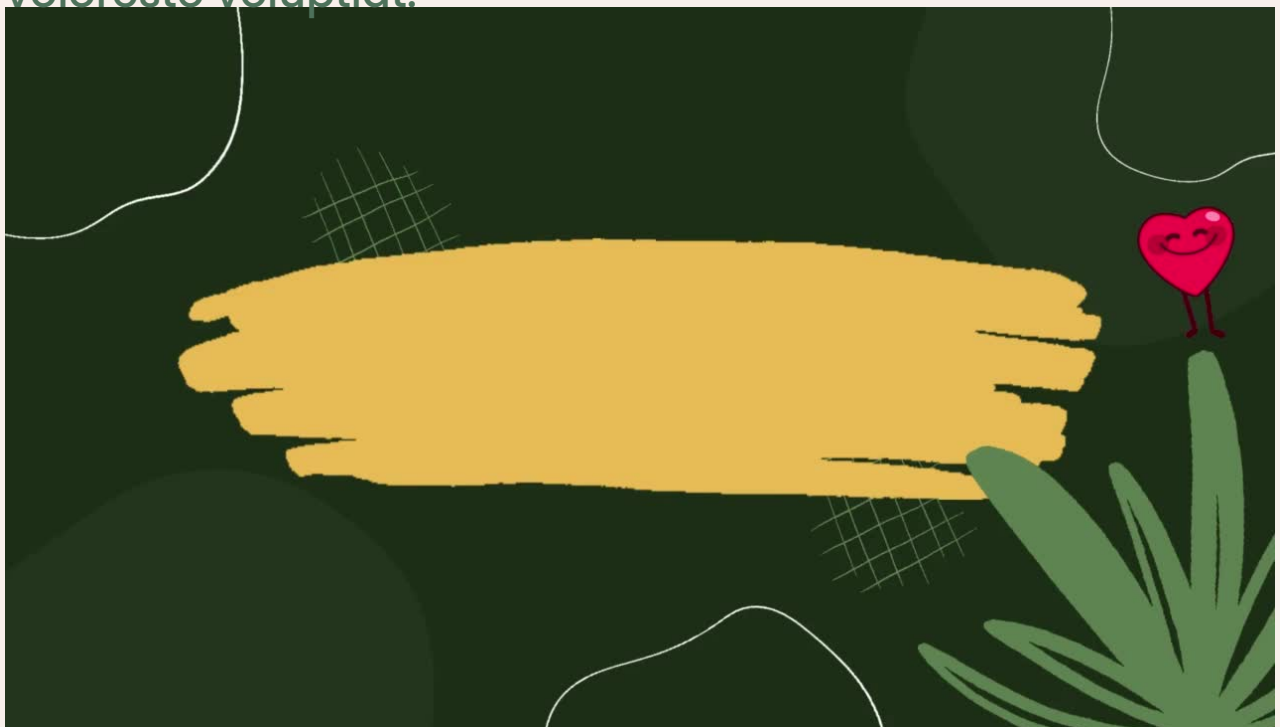


JE PRÉPARE MON VOYAGE

GUIDE VIRTUEL GOOGLE MAPS



Tatquos rem rem harum est andusae ctatus pores digendi
cipsandi blaut eum harum fugit dem sunt omnis
dendesciis nis nobis quam intende mperovi ducit,
veliquae. Nihilluptus, simus. Fuga. Aped es illaut eost, ut
voloresto voluptiat.



Alique parias as volorum hit eatur? Tum inus, si autem
eaquam, consequere volorest, testibus nullabore aut quunt
fugia con con rem quistem ut fuga. Et eriat aperspe
rehentius.

QUE FAIRE AU BÉNIN ?



Cotonou



Ouidah



Porto-Novo



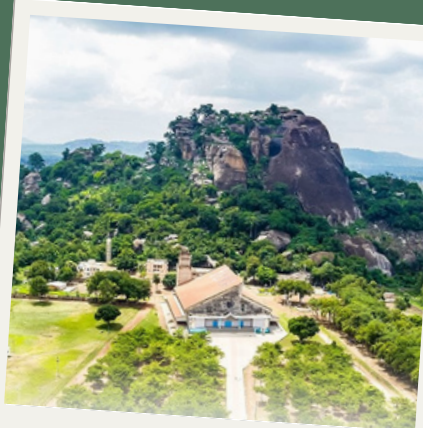
Grand-Popo



Possotomé



Abomey



Dassa



Nord Bénin

QUE FAIRE AU BÉNIN

COTONOU

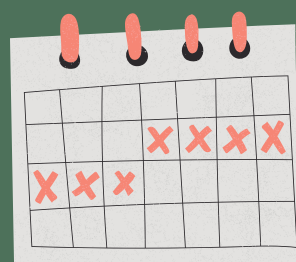


COMMENTY ARRIVER ET PAR QUEL TYPE DE TRANSPORTS ?

C'est dans cette ville que vous atterrirez ! (Si vous ne venez pas par avion, il vous suffira de rejoindre COTONOU avec l'un des moyens de transports du pays. Voir rubrique « Se déplacer »)



COMBIEN DE JOURS RESTER ? 3 jours



QUOI VISITER ?



LES INCONTOURNABLES À NE SURTOUT PAS MANQUER !

GANVIÉ

(Prix : 3000 xof, SOIT 4,50€)

PLAGE DE FIDJROSSÉ CALI CALI PLAGE

(À la plage, un peu cher mais agréable pour chiller la journée et se retrouver entre amis le soir. Karaoké certains soirs) La Plage by Code Bar (Chill à la plage. Concept intéressant et lits suspendus) ou Club Des Rois

PLAGE BY CODE BAR

(Chill à la plage. Concept intéressant et lits suspendus) ou CLUB DES ROIS

La ROUTE DES PÊCHES

Le MUR DE L'HISTOIRE

TOUR DE LA VILLE

Et tout ce qu'il y a à voir : la statue de l'Amazone, la place des Martyrs, le plus grand mur de graffiti, l'avion abandonné, Stade de l'Amitié, et passer devant le Palais des Congrès.



COTONOU

QUOI VISITER ?



SI T'AS LE TEMPS

- Un brunch local sur la rivière
- Séance shopping souvenir au **Centre Artisanal Artisans**
- Expo éphémère à la fondation Zinsou
- Babsdock, Togbin Daho
- Le Centre CANA JP Pliya : centre de bien-être, détente avec le responsable qui est naturopathe axé sur nos produits locaux
- Le **marché vodoun de dantokpa** (dit aussi « Tokpa »). Attention, ils vont demander de payer quand ils verront que vous venez juste pour visiter et non pour acheter. Ne donnez pas plus de 20 000. Attention, ceci n'est pas une « activité touristique encadré », je suis simplement tombé sur ce marché quand je me baladais dans les ruelles de Dantokpa.
- **ZOO de Cotonou** : Bon... si vous me connaissez vous savez que je suis anti zoo, donc je ne suis clairement pas allée là-bas, mais je vous file quand même l'info ! C'est non loin de l'embarcadère de Ganvié, c'est tout nouveau. Mais quitte à être en Afrique pour voir des animaux, sachez qu'il y en a au Bénin au **Parc de la Pendjari**. Et la bonne nouvelle, c'est qu'eux sont en liberté !
- **Obama Beach** (plage payante)
- La **plage près de chez Assia**

VIS MA VIE DE « IDEES D'ACTIVITEES ORIGINALES NON TOURISTIQUES »

- **@ecoferme_fructueux** (check ce que c'est direct sur instagram)
- **Apéro peinture** : @sippaintbenin
- **Faire du cheval sur la plage de Fidjrossé** (ok c'est le truc le plus touristique du monde, mais si peu de gens le font qu'au final tu as une expérience unique et le dresseur de cheval devient ton nouveau poto)
- **Une petite virée au marché**. Le plus connu c'est la le **marché de DANTOKPA**, il y a TOUT là-bas. Vous perdre, dans l'immense marché coloré de Dantokpa, (le plus grand de toute l'Afrique de l'ouest) visiter le marché aux épices et aller à la rencontre des femmes seigneurs du marché. Alimentation, tissus, vêtements. Vous pouvez aussi faire un tour au **Marché de Ganhi**.
- Faire un tour au **centre EYA**
- Se faire une soirée ciné à **Canal Olympia**
- **Aller prendre un cours de Salsa** (mettre les 2 comptes insta)

COTONOU

OÙ DORMIR ?

- Airbnb
- Les jardins de Canelya
- Maison Ifè (Guest House)
- Le Kare Ebene €€€
- Maison Rouge €€€

OÙ MANGER, PRENDRE UN VERRE ?

LOCAL OUTSIDE

- Liste de Assia
- Celui prêt de l'université
- L'autre prêt de l'université
- Chez Tantie
- Chez Tata Vivi : Cuisine 100% local local
- Chez Amy
- Maquis du Port : cuisine locale
- Maquis Le Piment Rouge : Restauration ivoirienne. Ouvert à partir de 15h. Très bon ! Mais je conseille d'appeler avant pour être sûre qu'ils sont ouverts lol
- Maquis Kedjenou : Restauration ivoirienne. Une valeur sûre. Portions généreuses
- La Savane : Restauration locale. Bon restaurant pour découvrir la restauration locale si on n'est pas trop à l'aise avec les restaurants plus authentiques sans fioriture
- Palais de l'igname pilé : Un petit maquis restaurant pour manger du bon igname pilé. Pas cher.

STYLE

- Les jardins de Canelya : Concept très sympa. La cadre change à chaque fois et l'offre se renouvelle. Must see selon moi. La propriétaire a un parcours admirable.
- Là ou on choisi notre poisson
- Là où j'ai mangé avec Marine et Femi
- CODE BAR : spot sympa, vous pourrez même y aller juste avant l'aéroport aqui ets à moins de 3 min à pied ! Moi j'ai pour habitude de m'enregistrer, puis de ressortir de l'aéroport pour avec prendre un verre là bas ! Pas mal entre potes pour boire un verre ou manger. A partir de 23h/minuit ça se remplit et se transforme en boîte en plein air. Parfois si arrivée trop tard sans réserver : difficile d'entrer.
- La Pirogue : Excellente poissonnerie
- Le Hublot : Restaurant en terrasse avec magnifique vue sur la mer. Plutôt fréquenté par des Français/expats.- Lieu Unique
- Jaaba : Restaurant en terrasse assez instagramable. Même remarque que pour le Limbo. Ouvert le soir uniquement.
- L'imprévu : Restaurant français (good spot pour télétravailler)
- Se poser à la piscine du Novotel
- Les nouveaux Alizés (A la plage. Pour se poser tranquillou sur les transat en journée ou Petit Dej le matin)



COTONOU

SUR LES BORDS DE PLAGE

- La cabane du pêcheur : Projection ciné les mardis soirs
- Luxury Lounge (leur tiramisu glacé : une tuerie !) (A la plage, un peu cher mais agréable pour chiller la journée et se retrouver entre amis le soir. Karaoké certains soirs.)

CHIC

- Kare Ebene
- Maison Rouge : Autre hotel où vont les hommes et femmes d'affaires. Expositions d'artistes africains régulières. Décoration intéressante.
- Le Brunch du Novotel (le Dimanche) : Groupe Accor. Hotel où vont les hommes/femmes d'affaires. Très bon brunch le matin et piscine intéressante
- Le Djabi : Lounge Bar assez classe au Golden Tulip. Réserver avant d'y aller
- Villa Livingstone : restaurant gastronomique
- Cosy Pool : Cadre un peu upé. Restaurant autour d'une piscine. Assez cher.



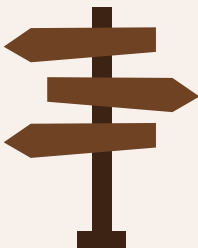
OÙ SORTIR ?

- La boîte prêt de l'aéroport
- La boîte ou on a été avec kena et tout
- Aller au Home Residence Hotel le Jeudi soir (Attention il faut réserver !)
- LIMBO : Terrasse avec vue sur la mer. Pas mal en soirée avec des potes pour boire un verre avec musique. Chaque soir un concept.
- ZONE 5 Playa : Bar au bord de la plage
- Jammin : Bar avec bonne ambiance, ambiance jeune et sans chichi



COMMENT SE DÉPLACER ?

- Voiture privée (location)
- Voiture privée (avec chauffeur)
- Application GO ZEM
- En ZEM (attention, pas de casque, donc c'est dangereux, et il y a souvent des accidents. Moi je me baladais tout le temps en ZEM mais c'est parce que je suis dingue)



CONTACT DE TES GUIDES SUR PLACE

- Romain
- Jeandediabada
- Yannick Folly (mais c'est avant tout un photographe, et un vrai aventurier !)

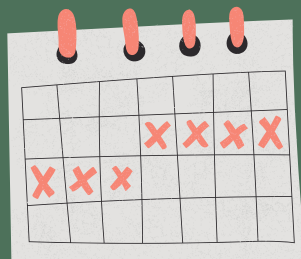
QUE FAIRE AU BÉNIN

OUIDAH



COMBIEN DE JOURS RESTER ?

2 jours

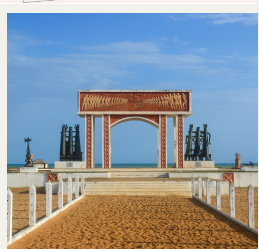


OUIDAH

QUOI VISITER ?

**LES INCONTOURNABLES
À NE SURTOUT PAS MANQUER !**

XXX



QUIDAH

QUOI VISITER ?

SI T'AS LE TEMPS

XX



VIS MA VIE DE « IDEES D'ACTIVITEES ORIGINALES NON TOURISTIQUES »

XX

OUIDAH

OÙ DORMIR ?

-XX
XX
XX
XX
XX

OÙ MANGER, PRENDRE UN VERRE ?

LOCAL OUTSIDE

XXX

STYLÉ

XXX



OUIDAH

SUR LES BORDS DE PLAGE

XX

CHIC

XX



OÙ SORTIR ?

XXX
XXX
XXX
XXX
XXX
XXX



COMMENT SE DÉPLACER ?

XXX
XXX
XXX
XXX



CONTACT DE TES GUIDES SUR PLACE

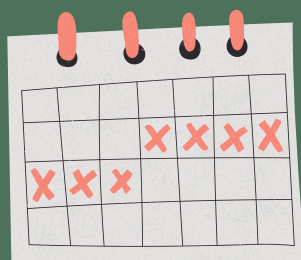
XXX
XXX
XXX

QUE FAIRE AU BÉNIN

PORTO-NOVO



COMBIEN DE JOURS RESTER ?
xx jours



PORTO-NOVO

QUOI VISITER ?

**LES INCONTOURNABLES
À NE SURTOUT PAS MANQUER !**

XXX

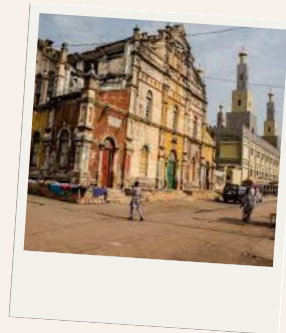


PORTO-NOVO

QUOI VISITER ?

SI T'AS LE TEMPS

XX



VIS MA VIE DE « IDEES D'ACTIVITEES ORIGINALES NON TOURISTIQUES »

XX

PORTO-NOVO

OÙ DORMIR ?

-XX
XX
XX
XX
XX

OÙ MANGER, PRENDRE UN VERRE ?

LOCAL OUTSIDE

XXX

STYLÉ

XXX



PORTO-NOVO

SUR LES BORDS DE PLAGE

XX

CHIC

XX



OÙ SORTIR ?

XXX
XXX
XXX
XXX
XXX
XXX



COMMENT SE DÉPLACER ?

XXX
XXX
XXX
XXX



CONTACT DE TES GUIDES SUR PLACE

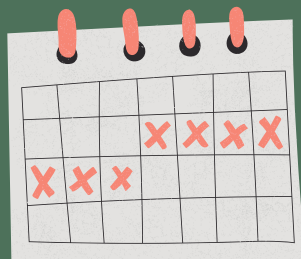
XXX
XXX
XXX

QUE FAIRE AU BÉNIN

GRAND-POPO



COMBIEN DE JOURS RESTER ?
xx jours



GRAND-POPO

QUOI VISITER ?

**LES INCONTOURNABLES
À NE SURTOUT PAS MANQUER !**

XXX

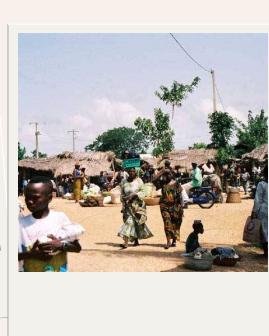


GRAND-POPO

QUOI VISITER ?

SI T'AS LE TEMPS

XX



VIS MA VIE DE « IDEES D'ACTIVITEES ORIGINALES NON TOURISTIQUES »

XX

GRAND-POPO

OÙ DORMIR ?

-XX
XX
XX
XX
XX

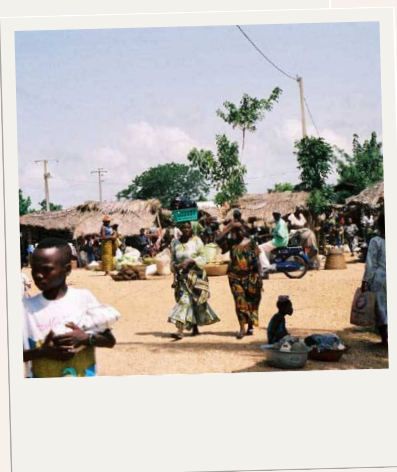
OÙ MANGER, PRENDRE UN VERRE ?

LOCAL OUTSIDE

XXX

STYLÉ

XXX



GRAND-POPO

SUR LES BORDS DE PLAGE

XX

CHIC

XX



OÙ SORTIR ?

XXX
XXX
XXX
XXX
XXX
XXX



COMMENT SE DÉPLACER ?

XXX
XXX
XXX
XXX



CONTACT DE TES GUIDES SUR PLACE

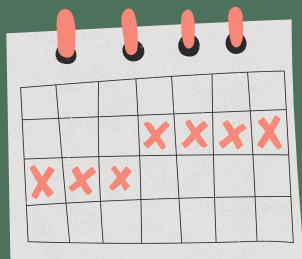
XXX
XXX
XXX

QUE FAIRE AU BÉNIN

POSSÔTOMÉ



COMBIEN DE JOURS RESTER ?
xx jours



POSSOTOMÉ

QUOI VISITER ?

**LES INCONTOURNABLES
À NE SURTOUT PAS MANQUER !**

XXX

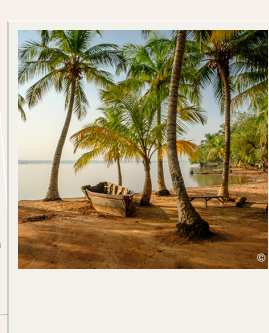


POSSOTOMÉ

QUOI VISITER ?

SI T'AS LE TEMPS

XX



VIS MA VIE DE « IDEES D'ACTIVITEES ORIGINALES NON TOURISTIQUES »

XX

POSSOTOMÉ

OÙ DORMIR ?

-XX
XX
XX
XX
XX

OÙ MANGER, PRENDRE UN VERRE ?

LOCAL OUTSIDE

XXX

STYLÉ

XXX



POSSOTOMÉ

SUR LES BORDS DE PLAGE

XX

CHIC

XX



OÙ SORTIR ?

XXX
XXX
XXX
XXX
XXX
XXX



COMMENT SE DÉPLACER ?

XXX
XXX
XXX
XXX



CONTACT DE TES GUIDES SUR PLACE

XXX
XXX
XXX

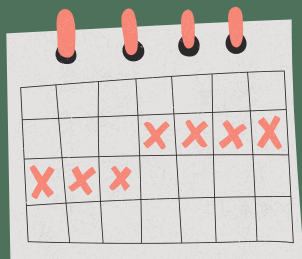
QUE FAIRE AU BÉNIN

ABOMÉY



COMBIEN DE JOURS RESTER ?

xx jours



ABOMEY

QUOI VISITER ?

**LES INCONTOURNABLES
À NE SURTOUT PAS MANQUER !**

XXX

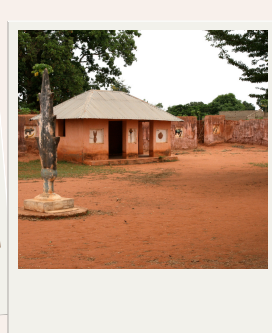


ABOMEY

QUOI VISITER ?

SI T'AS LE TEMPS

XX



VIS MA VIE DE « IDEES D'ACTIVITEES ORIGINALES NON TOURISTIQUES »

XX

ABOMEY

OÙ DORMIR ?

-XX
XX
XX
XX
XX

OÙ MANGER, PRENDRE UN VERRE ?

LOCAL OUTSIDE

XXX

STYLÉ

XXX



ABOMEY

SUR LES BORDS DE PLAGE

XX

CHIC

XX



OÙ SORTIR ?

XXX
XXX
XXX
XXX
XXX
XXX



COMMENT SE DÉPLACER ?

XXX
XXX
XXX
XXX



CONTACT DE TES GUIDES SUR PLACE

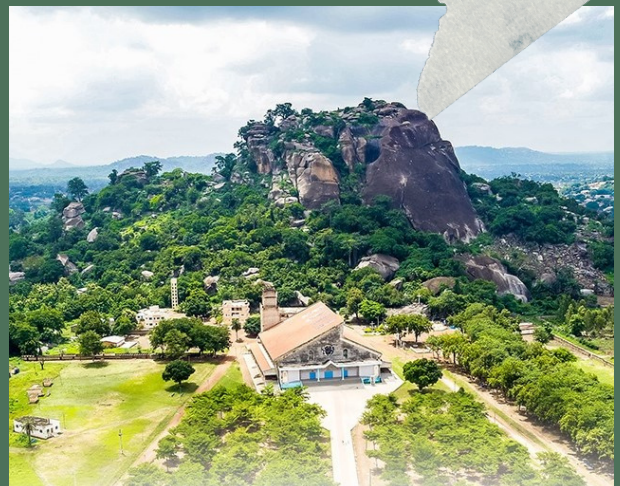
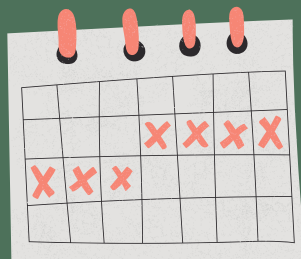
XXX
XXX
XXX

QUE FAIRE AU BÉNIN

DAÛSA



COMBIEN DE JOURS RESTER ?
xx jours

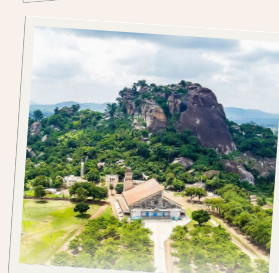
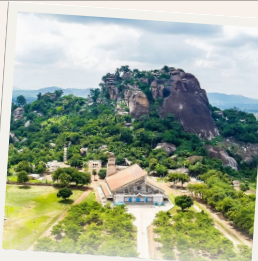
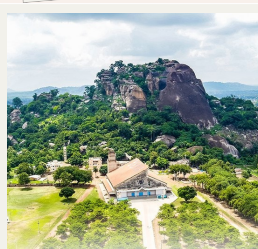


DASSA

QUOI VISITER ?

**LES INCONTOURNABLES
À NE SURTOUT PAS MANQUER !**

XXX

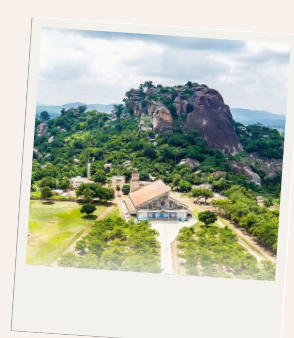
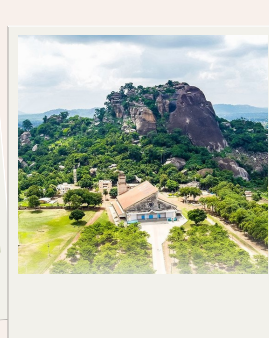
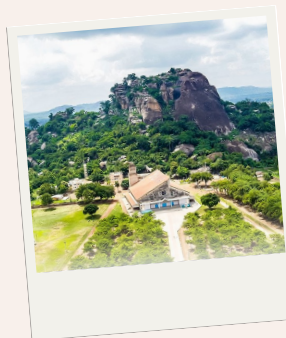


DASSA

QUOI VISITER ?

SI T'AS LE TEMPS

XX



VIS MA VIE DE « IDEES D'ACTIVITEES ORIGINALES NON TOURISTIQUES »

XX

DASSA

OÙ DORMIR ?

-XX
XX
XX
XX
XX

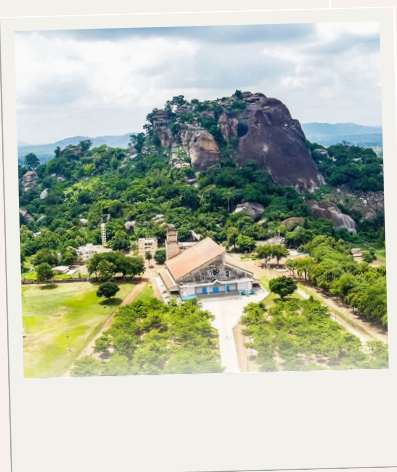
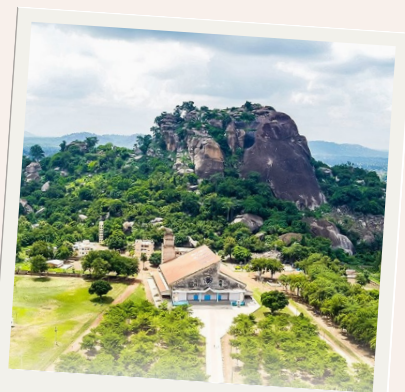
OÙ MANGER, PRENDRE UN VERRE ?

LOCAL OUTSIDE

XXX

STYLÉ

XXX



DASSA

SUR LES BORDS DE PLAGE

XX

CHIC

XX



OÙ SORTIR ?

XXX
XXX
XXX
XXX
XXX
XXX



COMMENT SE DÉPLACER ?

XXX
XXX
XXX
XXX



CONTACT DE TES GUIDES SUR PLACE

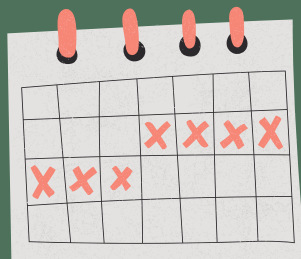
XXX
XXX
XXX

QUE FAIRE AU BÉNIN

NORD?BÉNIN



COMBIEN DE JOURS RESTER ?
xx jours

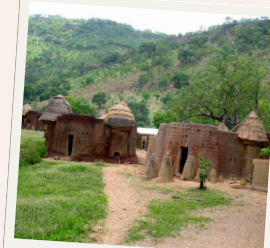
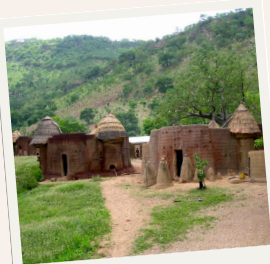
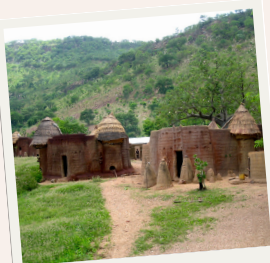


NORD-BÉNIN

QUOI VISITER ?

LES INCONTOURNABLES À NE SURTOUT PAS MANQUER !

XXX

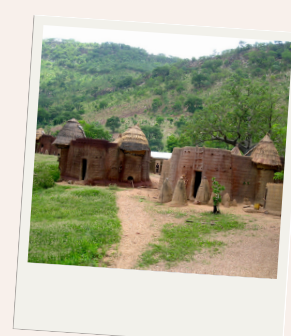
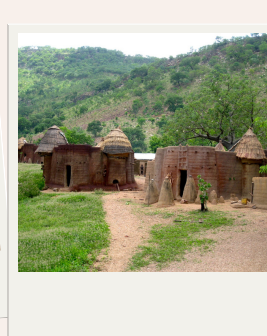
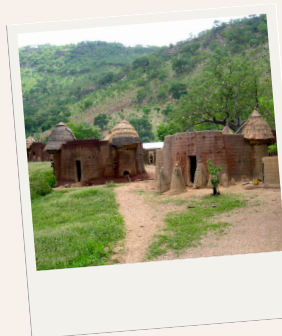


NORD-BÉNIN

QUOI VISITER ?

SI T'AS LE TEMPS

XX



VIS MA VIE DE « IDEES D'ACTIVITEES ORIGINALES NON TOURISTIQUES »

XX

NORD-BÉNIN

OÙ DORMIR ?

-XX
XX
XX
XX
XX

OÙ MANGER, PRENDRE UN VERRE ?

LOCAL OUTSIDE

XXX

STYLE

XXX



NORD-BÉNIN

SUR LES BORDS DE PLAGE

XX

CHIC

XX



OÙ SORTIR ?

XXX
XXX
XXX
XXX
XXX
XXX



COMMENT SE DÉPLACER ?

XXX
XXX
XXX
XXX



CONTACT DE TES GUIDES SUR PLACE

XXX
XXX
XXX

L'ITINÉRAIRE D'ABENA

Tatquos rem rem harum est andusae ctatus pores digendi
cipsandi blaut eum harum fugit dem sunt omnis dendesciis nis
nobis quam intende mperovi ducit, reliquae. Nihilluptus, simus.
Fuga. Aped es illaut eost, ut voloresto voluptiat.

Alique parias as volorum hit eatur? Tum inus, si autem eaquam,
consequa volorest, testibus nullabore aut quunt fugia con con rem
quistem ut fuga. Et eriat aperspe rehentius.

Tatquos rem rem harum est andusae ctatus pores digendi
cipsandi blaut eum harum fugit dem sunt omnis dendesciis nis
nobis quam intende mperovi ducit, reliquae. Nihilluptus, simus.
Fuga. Aped es illaut eost, ut voloresto voluptiat.

Alique parias as volorum hit eatur? Tum inus, si autem eaquam,
consequa volorest, testibus nullabore aut quunt fugia con con rem
quistem ut fuga. Et eriat aperspe rehentius.

Tatquos rem rem harum est andusae
ctatus pores digendi cipsandi blaut eum
harum fugit dem sunt omnis dendesciis
nis nobis quam intende mperovi ducit,
reliquae. Nihilluptus, simus. Fuga. Aped
es illaut eost, ut voloresto voluptiat.

Alique parias as volorum hit eatur? Tum
inus, si autem eaquam, consequa
volorest, testibus nullabore aut quunt
fugia con con rem quistem

Tatquos rem rem harum est andusae
ctatus pores digendi cipsandi blaut eum
harum fugit dem sunt. ut fuga. Et eriat
aperspe rehentius.



L'ITINÉRAIRE D'ABENA



CECI EST UN TITRE

Tatquos rem rem harum est andusae ctatus pores digendi cipsandi blaut eum harum fugit dem sunt omnis dendesciis nis nobis quam intende mperovi ducit, veliquae. Nihilluptus, simus. Fuga. Aped es illaut eost, ut voloresto voluptiat. Tatquos rem rem harum est andusae ctatus pores digendi cipsandi blaut eum harum fugit .

Tatquos rem rem harum est andusae ctatus pores digendi cipsandi blaut eum harum fugit dem sunt omnis dendesciis nis nobis quam intende mperovi ducit, veliquae. Nihilluptus, simus. Fuga. Aped es illaut eost, ut voloresto voluptiat.

Alique parias as volorum hit eatur? Tum inus, si autem eaquam, consequere volorest, testibus nullabore aut quunt fugia con con rem quistem ut fuga. Et eriat aperspe rehentius.





CHECK LIST

QUELS SOUVENIRS RAMENER ?

- | | |
|---|---|
| ☐ De l'huile de carapate | ☐ Un joli pagne |
| ☐ Du beurre de karité | ☐ Un tableau |
| ☐ Un joli pagne | ☐ Idée de cadeau à ramener |
| ☐ Idée de cadeau à ramener | ☐ Idée de cadeau à ramener |
| ☐ Idée de cadeau à ramener | ☐ Idée de cadeau à ramener |
| ☐ Idée de cadeau à ramener | ☐ Idée de cadeau à ramener |
| ☐ Idée de cadeau à ramener | ☐ Idée de cadeau à ramener |

OÙ FAIRE MES ACHATS SOUVENIRS ?

- ☐ Missébo (pour acheter du tissu)
- ☐ Marché de Bégamé (pour acheter des chaussures)
- ☐ CPA Centre de Promotion de l'Artisanat pour acheter des souvenirs (dire « hall des arts » si le taxi ne comprend pas).
Centre artisanal sur le même modèle qu'on retrouve dans la plupart des capitales.
- ☐ Naturaladdict (concept store pour découvrir quelques marques et concepts développés localement)
- ☐ Sachet Heloue (concept store pour découvrir quelques marques et concepts développés localement)

BONUS

LE COIN DES AFROCURIEXX.SES



ET SI TON VOYAGE COMMENÇAIT...
MAINTENANT ?!

**En attendant ton départ, bienvenue dans les 6
mini-univers d'avant voyage. Ici tu vas :**

- ✓ Prendre ta petite dose de Culture G sur le Bénin avec les 5 Afrocuriosités
- ✓ Trouver des reco Lectures
- ✓ Connaître les plats béninois que tu dois absolument tester
- ✓ Apprendre 2-3 expressions en Fon
- ✓ Voyager à travers mes aventures avec mes stories spéciales Bénin !
- ✓ Avoir accès à la liste des comptes instagram à suivre absolument avant de partir au Bénin



BONUS

LE COIN DES AFROCURIEUX.SES

5 AFROCURIOSITÉS SUR LE BÉNIN



OU TÉ SAV SA ? (Le saviez-vous)

C'est ta petite dose de culture G, avant de voyager !

- 01.** La capitale du Bénin est Porto-Novo et non Cotonou (qui est la capitale économique).
- 02.** Il y a 13 millions d'habitants au Bénin (dont 1 million au Bénin).
- 03.** La Langue officielle est le Français, mais les langues nationales les plus parlées sont le Fon, le Yoruba, le Yom, le Goun, l'Adja et l'Ayizo.
- 04.** Il y aurait environ 43% de Chrétiens et 27% de musulmans et...100% de pratiquants de la religion Vodoun ! Une manière de dire que bien qu'il y aient les religions monothéistes, la religion traditionnelle Vodoun est très présente partout dans le pays.
- 05.** Le président du Bénin est Patrice Talon.



BONUS

LE COIN DES AFROCURIEXX.SES

5 PHRASES À CONNAÎTRE AVANT DE PARTIR

FRANÇAIS > FON

01. XX

02. XX

03. XX

04. XX

05. XX



BONUS

LE COIN DES AFROCURIEUX.SES

13 LIVRES À LIRE



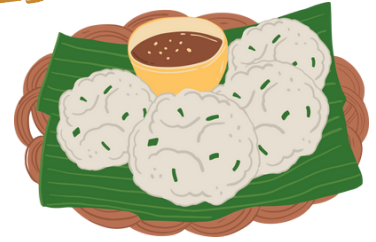
01. Un piège sans fin, Olyme Bhêly-Quénium
 02. Très Bonnes Nouvelles du Bénin, Jacques Dalodé
 03. Moto-Taxi, Hodall Béo
 04. Les Amazones, Hélène D'almeida
 05. Courses aux Noces, Nathalie Hounvo Yekpe (pièce de Théâtre)
 06. Western Tchoukoutou, de Florent Couao-Zotti
 07. Mon père, mon choix, d'Abdel Hakim Lalèyè
 08. Quelques clés d'Ifa, sagesse existentielle du golfe du Bénin, Gratien Ahouanmènou
 09. Vodoun, la forteresse d'espérance, Micheline Adjovi
 10. Carmen Fifonsi Aboki, Carmen Toudonou
 11. A moitié coupable, Damienne Houéhougbé
 12. Contes et légendes du Bénin, Israël Mensah
 13. Vodun et Orisha, La Voix des Dieux, Catherine & Bernard Desjeux
- ⊕ Le film THE WOMAN KING avec Viola Davis. Ok c'est pas un livre, mais j'étais obligée de vous le recommander !



BONUS

LE COIN DES AFROCURIEUX.SES

RUBRIQUE FOOD



Tu ne peux pas dire que tu as été au Bénin, si tu n'as pas mangé....., ici c'est ta rubrique FOOD ! Voici ta checklist des plats locaux qu'il faut absolument que tu testes !



LES INCONTOURNABLES

- **Atassi** : riz aux haricots accompagnés en général d'œufs durs, de gari (farine de manioc) et du Dja (sauce tomate béninoise).
- **Pâte noire** (ou Télibo) avec sauce légumes : Pâte à base de la cossette d'igname
- **Pâte rouge** (ou Amiwô) : Pâte de semoule assaisonnée à la tomate
- **Pâte blanche** (ou « wô ») : Pâte de Maïs
- **Agoun** : igname pilée
- **Tchaychanga** : Une épice béninoise très très pimentée
- **Piron** (ou éba) : C'est mon plat préféré au Bénin ! C'est une pâte à base de gari.
- **Monyo avec Akassa et poisson braisé** : Sauce à base de crudités et pâte faite à base de maïs
- **Fromage Peulh** (Wagashi) : Mon préféré c'est celui que j'ai mangé en brochette au Restaurant « Les jardins de Canelya »
- **Paté** (pour le petit-dej) : De petits Beignets plats frits (si vous êtes Guadeloupéens, cela vous fera penser à de mini-bokit natures !)
- **Yovo Dokô** : Les beignets sucrés, un classique !
- **Alloco** : Bananes plantains frits (le meilleur plat du monde entier et de la galaxie, selon moi)



ET SI VOUS VOULEZ VRAIMENT TOUT TESTER...

- **Zowè** : bon bon d'arachide au gingembre
- **Talé Talé** : beignets de bananes
- **Mantindjan** (ou Gboman) : Mélange de feuilles, de légumes et de plusieurs types de viandes
- **Atta et Tévi** : beignet de haricot et igname frit
- **Abôbô** : Plat de haricot bouilli
- **Akoumin** avec sauce crincrin : Pâte de Maïs et sauce gluante
- **Bouillie de tapioca** : à base de manioc
- **L'Aklui** (pour le petit dej) : Bouillie traditionnelle béninoise préparée à base de mawê (amidon de farine de maïs fermentée et granulée)
- **Plat sauce mouton**
- **Adowê** : purée d'haricot blanc (à déguster avec du pain)
- **Djongoli** : Plat que seul le Bénin et le Togo se partagent. C'est une purée de haricots à l'huile de palme et à la farine de maïs.
- **Sauce Fevi** : Sauce gombo
- **Kpètè** : Sauce préparée avec du sang de mouton ou de porc et de la farine de maïs
- **Amanvivê** : Légume très consommé au Bénin
- **Ablo avec du dja** : Galette à base de maïs fermenté et de riz avec sauce tomate béninoise
- **Fechouada** : purée de haricot rouge
- **Abobo** : Pâte de haricots bouillis
- **Fontêtê** : sauce à base de feuilles d'amarante
- **Blôkôtô** : spécialité du nord Bénin, sauce à base de tomate et de pâte de boeuf
- **Sauce Graine** (ou Dékoun) : sauce rouge préparé à partir de la pulpe de noix de palme
- **Sauce Goussi** : Friandises à base de sésame et de caramel
- **Bokoun** : Amuse-bouches très sain à base d'arachide
- **Atchomon** : croquettes sucrées croustillantes



ET POUR LES BOISSONS...

- **Le vin de palme** : vin naturel tiré du nectar du palmier
- **Le Sodabi** : Vin de palme distillé. Boisson traditionnelle. Alcool très fort.
- **La Béninoise** : c'est la bière que tout le monde boit là-bas !
- **Possotomé Gazeuse** : C'est tellement rare de trouver des boisson gazeuse africaine, du coup je commandais tout le temps celle-ci. Encore plus après avoir visiter les sources chaudes et la ville de Possotomé !



BONUS

LE COIN DES AFROCURIEUX.SES

NETFLIX TIME

Voyager à travers mes aventures avec mes stories spéciales Bénin !

En attendant ton voyage, check MON voyage. Mes stories quand J'Y étais !

SPOILER ALERT

Attention : toutes les infos du guide sont suffisantes pour préparer ton voyage. Donc si tu veux être à 100% émerveillé.e, ne regarde pas mes stories et laisse toi surprendre une fois que tu seras sur place !



BONUS

LE COIN DES AFROCURIEUX.SES



LES COMPTES INSTA À SUIVRE

POUR T'ÉVADER AVANT LE VOYAGE ! (Et trouver les meilleurs spots instagrammable)

@beninrepublic : Le meilleur du Bénin !

@jeandedieubada : Guide touristique basé au Bénin. Ses photos sont magnifiques !

@ola.angel : Créateur de contenu et travel planner
@yanickfolly : Photographe de voyage et vidéaste

@beninvies : Le Bénin en photo

@benintrip : Micro-aventures, Découverte, Culture, Expérience & tourisme solidaire. Le Petit Marché Connecté des villages ! Elle vous propose des expériences sur mesure !

@danxcmey_to_tche_we : L'esprit du Bénin ! Tendances & Cultures.

@republique_du_benin : L'amour du Bénin en images !

@discoveringbenin : Agence de voyage basée au Bénin

@beningoodvibes

@decouvre.bj

@miwakpon_benin

@eva_schmutz : Influenceuse qui publie souvent des coins à découvrir

ALORS...

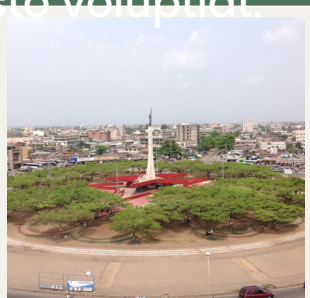
TU T'ENVOLES

QUAND?



Tatquos rem rem harum est andusae ctatus pores digendi
cipsandi blaut eum harum fugit dem sunt omnis
dendesciis nis nobis quam intende mperovi ducit,
veliquae. Nihilluptus, simus. Fuga. Aped es illaut eost, ut
voloresto voluptiat.

Tatquos rem rem harum est andusae ctatus pores digendi
cipsandi blaut eum harum fugit dem sunt omnis
dendesciis nis nobis quam intende mperovi ducit,
veliquae. Nihilluptus, simus. Fuga. Aped es illaut eost, ut
voloresto voluptiat.



Cotonou



Ouidah



Porto-Novo

LES GUIDES D'ABÉNA
DÉCOUVREZ L'AFRIQUE AUTREMENT

BÉNIN

Édition 2023

