



lonely planet

Seychelles

Les plus
belles plages
du monde !

Des spots de
plongée d'exception

Une faune et une
flore uniques

Les quatre sections de ce guide

Préparer son voyage

Les expériences incontournables, les itinéraires et de nombreuses idées inspirantes

ITINÉRAIRES

Trio gagnant : Mahé, Praslin et La Digue

Deux itinéraires incontournables pour découvrir les principales attractions de La Digue, de Praslin et de Mahé.

La Digue

La Digue est une île paradisiaque, connue pour ses plages de sable blanc, ses eaux cristallines et ses paysages spectaculaires. Elle est idéale pour ceux qui cherchent à se relaxer et à profiter de la nature.

Praslin

Praslin est une île magnifique, connue pour ses forêts tropicales, ses cascades et ses plages de sable blanc. Elle est idéale pour ceux qui cherchent à découvrir la nature et à profiter de la beauté de l'île.

Mahé

Mahé est la capitale des Seychelles, connue pour ses bâtiments modernes, ses parcs et ses plages de sable blanc. Elle est idéale pour ceux qui cherchent à découvrir la culture et la vie locale.



Sur la route

Des conseils pour découvrir la destination, vivre des expériences locales, tester les meilleurs restaurants...

La Digue et les îles voisines

ESSEZ TROPIC

Cette information sur l'île et la nature au voyage de La Digue est essentielle pour ceux qui cherchent à découvrir la destination.

La Digue est une île paradisiaque, connue pour ses plages de sable blanc, ses eaux cristallines et ses paysages spectaculaires. Elle est idéale pour ceux qui cherchent à se relaxer et à profiter de la nature.

Praslin est une île magnifique, connue pour ses forêts tropicales, ses cascades et ses plages de sable blanc. Elle est idéale pour ceux qui cherchent à découvrir la nature et à profiter de la beauté de l'île.

Mahé est la capitale des Seychelles, connue pour ses bâtiments modernes, ses parcs et ses plages de sable blanc. Elle est idéale pour ceux qui cherchent à découvrir la culture et la vie locale.



Carnet pratique

Toutes les informations pratiques essentielles dont vous avez besoin pour votre voyage

Santé et sécurité

Les informations essentielles pour votre voyage.

SAFÉ, SÉRIER ET SÉCURITÉ

SAFÉ

Les informations essentielles pour votre voyage.

SÉRIER

Les informations essentielles pour votre voyage.

SÉCURITÉ

Les informations essentielles pour votre voyage.



Comprendre

Les particularités à connaître et l'histoire de la destination racontées de manière originale et vivante

QUI SONT LES SEYCHOISES ?

Les informations essentielles pour votre voyage.

LES SEYCHOISES

Les informations essentielles pour votre voyage.

LES SEYCHOISES

Les informations essentielles pour votre voyage.



Seychelles

La Digue et les îles voisines
p. 140

Praslin et les îles voisines
p. 106

Mahé
et les îles voisines p. 54

Îles-hôtels
et îles extérieures
p. 160

Alexandre Lenoir et Élodie Rothan



SOMMAIRE

Préparer son voyage

Le voyage commence ici	4
Carte des Seychelles	6
Expériences incontournables	8
Les îles de l'archipel	18
Itinéraires	20
Quand partir	26
Avant de partir	28
À table !	30
Écotourisme	34
Plonger aux Seychelles	38
Activités de plein air	48
Les meilleurs spots	50

Sur la route

Mahé et les îles voisines	54
S'orienter.....	56
Comment s'y rendre et circuler.....	57
Planifier son séjour.....	58
Victoria.....	59
Environ de Victoria.....	68
Beau Vallon et le nord.....	76
Côte ouest.....	82
Côte est.....	94
Notre sélection pour dormir.....	101

Praslin et les îles voisines	106
S'orienter.....	108
Comment s'y rendre et circuler.....	109
Planifier son séjour.....	110

Baie Sainte-Anne et la côte nord.....	111
Côte sud.....	120
Îles voisines de Praslin.....	130
Notre sélection pour dormir.....	136

La Digue et les îles voisines	140
S'orienter.....	142
Comment s'y rendre et circuler.....	143
Planifier son séjour.....	144
La Passe et la côte ouest.....	145
Environ de La Passe.....	152
Côte est.....	154
Notre sélection pour dormir.....	157

Îles-hôtels et îles extérieures	160
S'orienter.....	162
À savoir.....	163
Les îles-hôtels.....	164
Les îles extérieures.....	172



Peintre Michael Adams (p. 88)

Carnet pratique

Arriver aux Seychelles	180
Comment circuler	182
Argent	186
Avec des enfants	187
Hébergement	188
Santé et sécurité	190
Voyage et handicap	192
Voyageurs LGBTQIA+	193
Voyage en amoureux	194
Manger, boire et sortir	195
Voyager responsable	196
Langue	197
Bon à savoir	198

Comprendre

Une histoire des Seychelles en 12 lieux	202
Qui sont les Seychellois ?	206
Une biodiversité unique	209
Art et culture en mouvement	212
Environnement vs développement	214



JENNY STURM/STOCK.ADOBE.COM

Anse Takamaka (p. 84)

SEYCHELLES

LE VOYAGE COMMENCE ICI

Peut-on apprécier les Seychelles sans être fraîchement marié ni immensément riche ? Eh bien, oui. Et c'est sans doute là, la principale leçon tirée de ce premier voyage dans un pays qui ne m'évoquait alors que sable blanc, hôtels de luxe et yachts de millionnaires. Car on peut séjourner aux Seychelles sans se ruiner. Les pensions de famille, les *self-catering* (logements avec cuisine) et les *take-away* (snack-bars locaux) sont légion. Surtout, l'archipel offre trois activités gratuites dont on ne se lasse jamais : marcher et lézarder sur des plages mirifiques (toutes en accès libre), faire du snorkeling en compagnie des tortues de mer et... randonner. Au milieu d'une jungle luxuriante mais sans danger, on atteint des panoramas inoubliables sur l'océan Indien. Extase et béatitude, sans déboursier une roupie.

Alexandre Lenoir

Journaliste indépendant basé à Lille, Alexandre Lenoir collabore avec Lonely Planet depuis plus de dix ans.



Mon expérience préférée

Sur la côte ouest de Mahé, Anse Takamaka est sublime.

La découverte de la baie réserve parfois la rencontre de tortues et de raies.

De retour sur le sable, le spectacle se prolonge avec l'horizon embrasé par le coucher de soleil.

SUR LE TERRAIN

Nos auteurs présentent les lieux qui, pour eux, incarnent le mieux les Seychelles.

BLUEORANGE STUDIO/STOCK.ADOBE.COM



Anse à La Mouche (p. 88)

Lors de mon premier voyage aux Seychelles, il y a plus de 25 ans, j'ai été émerveillée par la beauté de cet Éden naturel, la tranquillité de ses îles et le mode de vie de certains Seychellois, cueillant les fruits aux arbres et pêchant en fin d'après-midi leur poisson du soir. Aujourd'hui encore, cet archipel de 115 îles ressemble à un petit paradis sur terre, même si les choses ont indéniablement changé. Malgré un développement certain, on navigue toujours entre plages d'un blanc étincelant, eaux turquoise, jungle luxuriante et impressionnantes réserves naturelles. Ici, le tourisme a toujours tenté de rimer avec écologie, même si les défis en ce domaine sont aujourd'hui plus aigus que jamais.

Élodie Rothan

Plus de 15 ans qu'Élodie Rothan arpente sans relâche les contrées d'ici ou d'ailleurs pour Lonely Planet. Autrice et photographe freelance, elle collabore régulièrement avec divers magazines et a fondé le site Green Latitudes (www.greenlatitudes.fr).

Mon expérience préférée

Explorer l'impressionnante biodiversité de la jungle des intérieurs avant de plonger dans les eaux cristallines pour une session de snorkeling au milieu de poissons multicolores. Et conclure le tout en sirotant une noix de coco fraîchement coupée !

Bird

Cette île entièrement tournée vers l'écotourisme est un sanctuaire pour les oiseaux et les tortues (p. 168).

Aldabra

La dernière frontière, avec une faune terrestre et marine exceptionnelle, n'est accessible qu'à bord d'un bateau de croisière (p. 175).



Cousin

Cette réserve facilement accessible, réputée pour sa biodiversité, permet d'approcher des oiseaux et des tortues (p. 131).



Sites de plongée

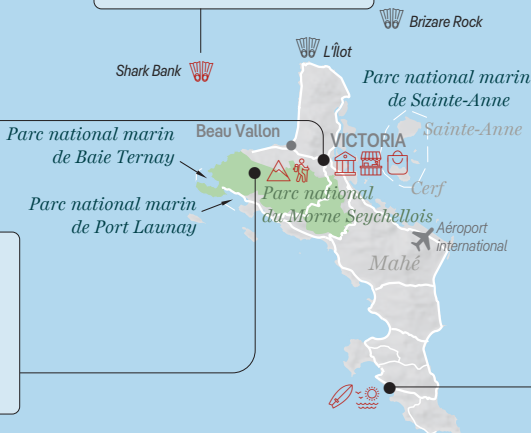
De superbes sites de plongée sont accessibles depuis Mahé, dont Shark Bank et Brizare Rock (p. 78).

Victoria

Partez à la découverte des charmes méconnus de cette capitale au format miniature (p. 59).

Parc national du Morne Seychellois

Le cœur vert de Mahé, réputé pour la richesse de ses écosystèmes, se découvre le long de sentiers de randonnée (p. 68).



Anse Lazio

Une plage de rêve bordée de cocotiers et de takamakas, et encadrée par d'impressionnants blocs granitiques (p. 116).

Vallée de Mai

Dans cette forêt primaire aux allures de jardin d'Éden pousse le cocotier de mer, porteur des voluptueux coco-fesses (p. 124).

Île Cocos

Un gros caillou coiffé de cocotiers et entouré d'une eau cristalline où batifole une faune colorée, idéal pour le snorkeling (p. 153).

Anse Source d'Argent

L'une des plages les plus photogéniques de l'océan Indien (p. 147).

Frégate

Une île-hôtel qui combine les joies du farniente de luxe à l'écotourisme haut de gamme (p. 167).

Sud-ouest de Mahé

La côte sud-ouest est frangée de criques, de baies et de plages idylliques, à choisir au détour de la route côtière (p. 85).

Océan
Indien

0 16 km



PLAGES DE RÊVE

Ici, la réalité correspond à la carte postale.

Impossible de ne pas être époustoufflé par ces magnifiques rubans de sable blanc ou doré, encadrés de blocs granitiques, qui bordent une partie du littoral de chaque île. Et on ne se lasse jamais d'un tel spectacle, car chaque plage possède sa propre personnalité, sa physionomie, ses inconditionnels. Certains aiment les petites criques accessibles à pied, tandis que d'autres préfèrent les grandes étendues.



Sur le podium des plus belles plages du monde

Photographiées sous toutes les coutures, certaines plages des Seychelles figurent au palmarès des plus belles du monde ! À vous maintenant de découvrir ce décor de carte postale.



Des plages pour tous les goûts

Vastes plages ou criques tranquilles, déferlantes ou calme plat, zones de snorkeling ou profondeurs turquoises... À chacun la plage qui lui convient !

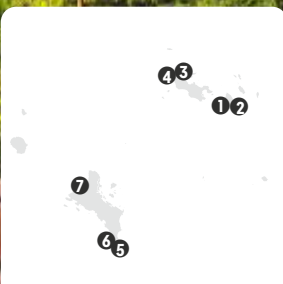


Pour les amoureux

Dans les îles-hôtels et les îles extérieures (p. 160), les criques paradisiaques s'ouvrent au loin des regards. Un cadre intime et magique.... Idéal pour un dîner aux chandelles, les pieds dans le sable.

DE GAUCHE À DROITE : JENNY STURM/STOCKADOB.COM, KIMZYCH/STOCKADOB.COM, FOKKE BARSSEN/SHUTTERSTOCK.COM





NOTRE SÉLECTION

Perfection des formes et des couleurs... **1 Anse Source d'Argent** (p. 147) passe pour la plus photogénique de l'archipel.

Toujours à La Digue, **2 Grand'Anse** (p. 126) est une plage mythique. Le sable, d'une blancheur éblouissante, donne encore plus d'intensité au turquoise de l'eau.

Du sable fin comme de la poudre blanche, des takamakas, des cocotiers et une eau turquoise... la magnifique plage **3 d'Anse Lazio** (p. 116) est aussi la plus fréquentée de Praslin.

Plus discrète, **4 Anse Georgette** se mérite (p. 118) !

Au sud de Mahé, l'aspect sauvage **5 d'Anse Intendance** (p. 84) et **6 d'Anse Takamaka** (p. 84), toute proche, en font des expériences mémorables.

Le superbe croissant sablonneux de **7 Beau Vallon** (p. 76), bordé de takamakas, avec l'île Silhouette à l'horizon, est aussi le secteur le plus touristique de Mahé.



DÉCOUVERTES SOUS-MARINES

Sous la surface, les Seychelles révèlent un monde tout aussi spectaculaire que leurs plages. Tantôt turquoise, indigo ou émeraude, les eaux qui bordent l'archipel regorgent de vie. Petite faune récifale, espèces pélagiques, fonds rocheux, massifs coralliens... Le spectacle est grandiose, et chaque île possède ses petits trésors. Ces bijoux marins se découvrent facilement en snorkeling, avec un simple masque et un tuba, mais les Seychelles sont aussi une destination phare pour la plongée sous-marine.



Plongée sous-marine

On évolue ici dans de véritables aquariums naturels, à seulement quelques mètres de profondeur. Épaves, failles, récifs... les sites ne manquent pas pour les amateurs, débutants comme confirmés. Avril, mai, octobre et novembre offrent les meilleures conditions de visibilité.



Snorkeling

Nul besoin d'être un plongeur chevronné pour explorer les fonds seychellois : palmes, masque et tuba suffisent. En prime, une faune abondante : poissons-papillons, poissons-perroquets, raies pastenagues...



Tortues marines

Avec un brin de chance, on peut apercevoir — autour de toutes les îles — la tortue verte et la tortue imbriquée.

DE GAUCHE À DROITE : DANIEL WILHELM NILSSON/SHUTTERSTOCK.COM, ALEKSEI KORNEV/SHUTTERSTOCK.COM, BLUEORANGE STUDIO/STOCKADOBEE.COM





NOTRE SÉLECTION

Au large de Praslin, **1 l'île Saint-Pierre** (p. 130) est un must en matière de snorkeling. Des baptêmes de plongée y sont également organisés.

Près de La Digue, **2 l'île Cocos** (p. 153) a la réputation d'être un aquarium naturel foisonnant de vie.

Au large de Mahé, le **3 parc marin de Sainte-Anne** (p. 70), accessible en excursion, abrite une pépinière de coraux dans le cadre d'un programme de restauration récifale.

Au départ de Mahé, certaines plongées, comme **4 Shark Bank** (p. 78) permettent d'observer différentes espèces de requins.

Malgré leur destruction massive par le phénomène El Niño, certains sites abritent encore des jardins coralliens fabuleux, pleins de couleurs et de vie, comme **5 Alice in Wonderland** (côte ouest de Mahé, p. 90) et **6 Ave Maria Rocks** (au nord-ouest de La Digue, p. 153).





PARCS ET RÉSERVES NATURELLES

Les autorités ont su préserver le patrimoine naturel de l'archipel, pour le plus grand bonheur des visiteurs.

Les amateurs de randonnée y découvrent, outre des panoramas spectaculaires, une flore étonnante et une faune endémique, sur des sentiers peu fréquentés dignes d'*Indiana Jones*. Certaines îles, vierges de toute habitation, sont de véritables sanctuaires pour la vie sauvage. Et la magie se prolonge sous l'eau, dans des parcs marins exceptionnels.



Des écosystèmes terrestres uniques

Forêts tropicales, coco de mer, flore rare... La biodiversité seychelloise est le fruit d'une évolution indépendante, due à la séparation précoce de l'archipel du reste du continent.



Des espaces protégés de longue date

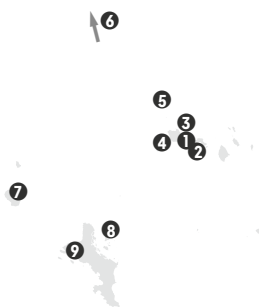
Depuis les années 1980, la protection de certains sites comme l'île de Cousin (p. 131) a permis la restauration d'écosystèmes fragiles et le retour d'espèces menacées, tel le gobe-mouche des Seychelles.

Des zones marines sous haute vigilance

Les plus grandes zones protégées sont marines (p. 214) : elles abritent coraux, poissons et tortues, et font l'objet d'études visant à atténuer les effets du réchauffement climatique.

DE GAUCHE À DROITE : DAVID C. TOMLINSON/GETTY IMAGES, JEAN-BERNARD CARILLET, JEAN-BERNARD CARILLET





NOTRE SÉLECTION

À Praslin, la **1** **vallée de Mai** (p. 124) abrite les étonnants cocotiers de mer, dont le fruit, le coco-fesses, est le symbole des Seychelles.

La **2** **réserve de Fond Ferdinand** (p. 120) propose un sentier de randonnée dans une forêt tropicale de 122 ha.

Les îles protégées de **3** **Curieuse** (p. 133), **4** **Cousin** (p. 131), **5** **Aride** (p. 134) ou **6** **Bird** (p. 168) sont des refuges pour tortues géantes et oiseaux rares.

L'**7** **île de Silhouette** (p. 164), couverte de forêt primaire, séduit les randonneurs par sa nature préservée.

À seulement 4 km de Victoria, le **8** **parc marin de Sainte-Anne** (p. 70) regroupe six petites îles restées sauvages malgré la présence d'hôtels.

Le **9** **parc national du Morne Seychellois** (p. 68), au cœur de Mahé, culmine à près de 1 000 m et offre des panoramas fantastiques sur la côte.



ART ET PATRIMOINE SEYCHELLOIS

DE GAUCHE À DROITE : ÉLODIE ROTHAN, GLEOPATRA/STOCK, ADOBE.COM, ROBINAM/STOCKADOBÉ.COM

Au-delà des plages et des hôtels de charme, les Seychelles révèlent un autre visage, plus discret mais tout aussi riche. L'archipel abrite un petit patrimoine architectural hérité des différentes populations, quelques musées instructifs et des sites historiques qui jalonnent de belles étapes culturelles. Côté création, les artistes et artisans s'inspirent de la nature pour façonner des œuvres singulières, entre peintures, sculptures, textiles ou objets en coco de mer.



Patrimoine

Mahé joue le mélange des styles architecturaux et conserve quelques belles demeures coloniales, notamment dans sa petite capitale, Victoria (p. 59).

D'autres traces du passé subsistent à La Plaine Saint-André (p. 98) et à Venn's Town (p. 69).



Musées et sites historiques

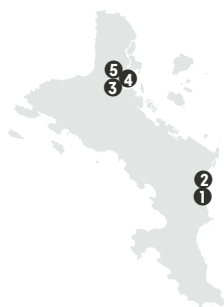
À Victoria, le musée d'Histoire nationale (p. 61) retrace l'évolution de l'archipel. Sur les hauteurs de Mahé, Venn's Town - Mission Lodge (p. 69) évoque l'histoire des enfants d'esclaves affranchis — avec vue panoramique et ruines dans la forêt.



Artistes

De nombreux artistes ont planté leur chevalet sur ces îles qui stimulent les sens, à l'image de Michael Adams ou George Camille, tous deux reconnus à l'international !





NOTRE SÉLECTION

À Mahé, la distillerie Takamaka occupe l'ancien domaine colonial de **1 La Plaine Saint-André** (p. 98), restauré avec soin.

Au centre du **2 Domaine de Val des Prés** (p. 95), une superbe villa créole de 1920, avec façade bleue et belles varangues, trône parmi les échoppes artisanales (vanneries, sculptures, etc.).

Toujours dans la capitale des Seychelles, la **3 State House** (p. 61) est sans contexte le plus bel édifice colonial de la ville.

Les paysages et les atmosphères des Seychelles ont inspiré de nombreux artistes, qui accueillent les visiteurs dans leurs **4 ateliers-galleries**, notamment à Mahé (p. 88).

Victoria abrite plusieurs bâtiments historiques et édifices religieux, dont le **temple hindou 5 Arul Mihu Navasakthi Vinayagar** (p. 59), dédié au dieu Vinayagar.



RUDERNST/STOCKADOB.COM

La roussette des Seychelles, une chauve-souris géante



UNE FAUNE UNIQUE

Aux Seychelles, la faune terrestre se laisse facilement approcher. Tortues géantes, oiseaux peu farouches, lézards, chauve-souris et crabes abondent, tandis que les tortues marines viennent pondre sur les plages.

De nombreuses espèces endémiques

L'isolement géologique des Seychelles a favorisé l'émergence d'une faune unique au monde, avec de nombreuses espèces endémiques, à l'image des tortues géantes d'Aldabra.

Un paradis pour les oiseaux

Des îles comme Bird (p. 168) ou Aldabra (p. 175) constituent de véritables sanctuaires. Sternes, frégates, pies chanteuses ou foudis y nichent ou s'y arrêtent en migration.

Observer, sans se faire piquer

Au cœur de la jungle, il est rassurant de savoir qu'aucun animal terrestre des Seychelles n'est dangereux pour l'homme. Les principaux risques sont marins : les poissons-pierres — rares, mais potentiellement mortels — et les raies, dont les piqûres sont très douloureuses.



NOTRE SÉLECTION

À **1 Aldabra** (p. 175), les tortues terrestres géantes peuvent mesurer 1 m, peser 200 kg et vivre jusqu'à 300 ans ! L'île abrite aussi le spectaculaire crabe de cocotier (jusqu'à 4 kg), ainsi que d'autres espèces parmi la trentaine recensée dans l'archipel, comme le crabe fantôme ou le crabe de terre.

2 Bird (p. 168) est un haut lieu de nidification pour les oiseaux marins (noddi brun, sterne, etc.) notamment entre avril et octobre. On peut aussi observer des tortues marines et terrestres.

3 La Digue (p. 140) est le seul endroit où l'on peut observer le gobe-mouche de paradis, aussi appelé "veuve", un oiseau noir endémique et menacé d'extinction.

Outre les geckos verts et bronze, vous pourrez tenter d'apercevoir l'unique caméléon (*Archaius tigris*) endémique de l'archipel, à **4 Mahé** (p. 54),

5 Silhouette (p. 164) ou **6 Praslin** (p. 106).



LE GOÛT DES SEYCHELLES

Métissée, épicée et colorée, la cuisine seychelloise est un vrai bonheur de voyage. Héritière de traditions culinaires indiennes, africaines, chinoises et françaises, elle marie subtilement épices, produits de la mer et fruits tropicaux. Le poisson, star des assiettes créoles, se décline en mille recettes, accompagné de riz ou de légumes. Et on arrose le tout d'une bière Seybrew bien fraîche, d'eau de coco, d'une tasse de thé ou de citronnelle.

DE GAUCHE À DROITE : - TENER/STOCKADORE.COM, SUBUTU/STOCKADORE.COM,



Un festival d'épices

La cuisine seychelloise puise dans un vaste vivier d'épices et d'aromates : piment, noix de muscade, cannelle, gingembre, poivre ou encore anis, girofle et safran réveillent les papilles à chaque bouchée !



Délices de fruits tropicaux

Papayes, mangues, fruits à pain, limons, jamalacs, ananas, corossols... Ces trésors tropicaux se savourent nature ou en jus sur les marchés. Pour une touche sucrée, testez le *ladob banane* ou les gâteaux coco.



Saveurs marines

Grande vedette de la cuisine seychelloise, le poisson est varié : bourgeois, barracuda, carangue, thon, poulpe ou job... Tous déclinés en mille recettes, associés à des légumes du pays et du fruit à pain.



NOTRE SÉLECTION

Ne manquez pas les *caris* (ou currys), plats phares de la cuisine créole, à déguster à **1 La Gaulette** (p. 84) ou chez **2 Marie-Antoinette** (p. 63) à Mahé, au **3 Coco Rouge** (p. 114) à Praslin ou au **4 Château Saint-Cloud** (p. 153) à La Digue.

zob (cordonnier), *bouzwa* (bourgeois), thon, marlin, carangue... Fumé, grillé ou mijoté en rougail, le poisson se savoure chez **5 Anchor Café** (p. 89) et à l'auberge **6 Chez Plume** (p. 89) à Mahé, ou aux **7 Lauriers** (p. 115) à Praslin.

Les plus curieux goûteront à la roussette, une chauve-souris frugivore, proposée en caré ou en civet chez **8 Le Réduit** (Mahé, p. 84) ou **9 La Goulue** (Praslin, p. 115).

Pour faire le plein de saveurs locales, cap sur le **10 marché de Victoria** (p. 63).

LES ÎLES DE L'ARCHIPEL

Composez votre voyage selon vos envies.

Îles-hôtels et îles extérieures
p. 160

Îles-hôtels et îles extérieures

L'EXPÉRIENCE ULTIME

Comment la rêvez-vous ? Rocheuse et sauvage, tapissée de jungle comme Silhouette, North ou Frégate ? Ou bordée de sable blond et de cocotiers, à Alphonse, Denis ou Bird ? Ces confettis paradisiaques, souvent réservés à quelques privilégiés, sont de véritables sanctuaires de biodiversité, où prospèrent des espèces rares grâce à des programmes de sauvegarde. Certaines abritent un seul hôtel de luxe ; d'autres, totalement isolées, sont livrées à la faune sauvage, comme les îles du groupe d'Aldabra.

p. 160

Mahé et les îles voisines

Mahé et les îles voisines
p. 54

LE CŒUR VIVANT DE L'ARCHIPEL : CULTURE, RANDONNÉES ET PLAGES

L'île principale offre un vaste choix de plages, entre criques discrètes (Anse Major, Anse Soleil et Anse Louis) et grandes étendues de sable fin (Anse Intendance ou Anse Takamaka). Un masque, des palmes et un tuba suffisent pour explorer les fonds marins de Sainte-Anne ou Baie Ternay.

Dans les terres, le parc national du Morne Seychellois enchante les randonneurs. Mahé est aussi le cœur culturel de l'archipel, avec Victoria, ses demeures coloniales et les îles voisines (Moyenne, Ronde, Longue, île aux Cerfs), idéales pour une excursion à la journée.

p. 54

La Digue et les îles voisines

UNE ÎLE À DÉCOUVRIR À VÉLO ET À PIED

Anse Source d'Argent, Grand'Anse, Petite Anse, Anse Cocos... La Digue aligne un chapelet de plages de rêve encadrées de chaos rocheux. Quel plaisir de rejoindre certains de ces bouts de paradis à vélo ! D'autres s'atteignent à pied, lors de belles balades le long du littoral. Dans la réserve spéciale de La Veuve, on aperçoit le gobe-mouche de paradis, un oiseau endémique. Autour de l'île, on accède facilement à quelques joyaux insulaires (Cocos, Félicité, Marianne et Grande Sœur). Bref, on ne s'ennuie pas sur la plus petite des trois îles principales.

p. 140

La Digue et les îles voisines p. 140

Praslin et les îles voisines p. 106

Praslin et les îles voisines

UNE ÎLE PARADISIAQUE ET TRANQUILLE

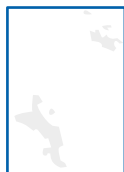
Tranquille et nonchalante, l'île de Praslin est une destination idéale pour s'imprégner de l'atmosphère unique des Seychelles. Elle aligne des plages de rêve (dont Anse Lazio et Anse Georgette, au box-office des plus belles plages du monde) et abrite le fabuleux sanctuaire naturel de la vallée de Mai, où s'épanouit le célèbre coco de mer. Elle est aussi la porte d'entrée de nombreuses îles voisines, véritables bijoux de nature (îlot Saint-Pierre, Cousin, Curieuse ou Aride).

p. 106



HAYSEEN/STOCK.ADOBE.COM

Victoria, capitale des Seychelles (p. 59)



ITINÉRAIRES

Duo classique : Mahé et Praslin

Durée : 8 jours

Ce circuit laisse le temps de visiter les sites touristiques principaux tout en s'offrant quelques escapades nature et un peu de farniente. Les deux îles se relient facilement en bateau, voire en avion.



1 BEAU VALLON 1 JOUR

À Mahé, commencez par le Nord, dans le secteur de **Beau Vallon** (p. 76), pour profiter des activités nautiques et de la plage. Empruntez le sentier jusqu'à l'idyllique **Anse Major** (p. 76) ou organisez une sortie plongée avec l'un des prestataires sur place.

25 min jusqu'à Victoria

Détour : Faites une excursion en bateau dans le **parc marin de Baie Ternay** (p. 92) depuis Beau Vallon.

½ journée ; 20 min en bateau



2 VICTORIA 1 JOUR

Vous prendrez plaisir à flâner dans le petit centre de la **capitale** (p. 59), à faire quelques emplettes au marché et dans les boutiques d'artisanat, ainsi qu'à visiter quelques lieux culturels emblématiques, comme le **Musée d'Histoire nationale** (p. 61).

40 min jusqu'au Morne

Détour : Visitez le **jardin botanique** (p. 62), véritable oasis végétale au sud de la capitale.

1-2h ; 10 min en bus



3 PARC NATIONAL DU MORNE SEYCHELLOIS 1 JOUR

Traversez en voiture le **cœur montagneux** (p. 68) de Mahé, réputé pour ses paysages spectaculaires et sa jungle intacte. Vous pouvez suivre la tortueuse route de **Sans Soucis**, en faisant une halte à **Venn's Town** (p. 68), qui promet un panorama mémorable !

1h jusqu'à Anse Intendance

Détour : Randonnées possibles (**Trois Frères**, **Copolia** ou le **Morne Blanc** (p. 72)). 3-4 heures