

La Petite-Côte

7 h 30-13 h 15 et 14 h 40-15 h 45. Distributeur Visa et MasterCard. CBAO, RN2 ☎ 33.963.32.89. Ouv. lun.-jeu. 8 h 15-16 h 15, ven. 8 h 15-13 h et 14 h 45-16 h 15. Distributeur Visa et MasterCard.

Hébergement-restauration

DE 30 000 À 35 000 FCFA
(45,70 À 53 €)

▲ Le Gîte d'Étape, BP 42, à l'entrée, route à g. avant la station Shell ☎/fax 33.963.32.40. 18 ch. clim. et 1 suite. Wi-Fi. Construit au bord du fleuve, l'hôtel, simple et propre, est tenu par des Français. La petite terrasse au bout du ponton est agréable en fin de journée, lorsque les oiseaux survolent vos têtes. Bar. Restaurant où est servie une cuisine européenne classique (plats de 5 000 à 6 000 FCFA). Piscine. Excursions en pirogue. ●

visites

Itinéraire 7, p. 129.

Carte p. 130.

Les prix des hébergements sont donnés pour une nuit en chambre double; pour les restaurants, les prix s'entendent pour un repas complet, mais sans les boissons. ●

Consul honoraire de France. Christian Langlois, Ikagel, route de Joal, Mbour ☎ 33.957.33.92 et 77.631.09.09.

Joal-Fadiouth

Visite p. 133. Carte p. 130.

Hébergement-restauration

DE 17 000 À 25 000 FCFA
(26 À 38 €)

▲ Le Finio, près de la passerelle menant à Fadiouth, BP 12 ☎/fax 33.957.61.12. 4 cases et 6 ch. Cuisine savoureuse: crevettes sautées, langoustes grillées, produits de la mer (menu: 5 500 FCFA). Bar dans le jardin.

▲ Hôtel de la Plage, quartier Diama-guène, après le stade ☎ 33.957.66.77, fax 33.957.66.78, www.hotelde la plagejoal.com. 3 ch. clim., 5 ch. ventilées, 1 suite clim. et 2 suites ventilées. Au bord de la mer. Restaurant et piscine.

▲ La Taverne du pêcheur, passerelle de Joal-Fadiouth ☎ 33.957.68.43, 77.249.44.83, tavernejoal@orange.sn. Menu à 6 500 FCFA. Situé face à Fadiouth, le restaurant donne sur la lagune. Bar. Projet de chambres.

Mbour

Visite p. 132. Carte p. 130.

Adresses utiles

Banque. BICIS, rue El Hadj-Malik-Syx D.-Senghor ☎ 33.849.89.58. Ouv. lun.-ven. 9 h-12 h 30 et 15 h 30-17 h 30.

Distributeur Visa et MasterCard. CBAO, av. Demba-Diop, route Nationale ☎ 33.939.52.25. Ouv. lun.-jeu. 8 h 15-16 h 15, ven. 8 h 15-13 h et 14 h 45-16 h 15, sam. 9 h-12 h 30. Distributeur Visa et MasterCard.

Hébergement-restauration

DE 25 000 À 52 000 FCFA
(38 À 80 €)

▲ ♥ Tama Lodge, zone résidentielle, av. des Cocotiers, BP 1524, Mbour ☎ 33.957.00.40, fax 33.957.07.18, www.tamalodge.com. 8 ch. et 1 suite clim. Dans Mbour, à dr. Situé au calme, au bord d'une plage très propre sous les cocotiers, ce petit lodge, qui a changé de gérant, reste la plus belle adresse de Mbour. Décoration avec de très beaux objets d'art africain. Le restaurant, réservé aux résidents de l'hôtel, est la meilleure table de Mbour: fruits de mer, carpaccio de poisson, poêlée de crevettes au curry, brochettes de zébu...

Sports et loisirs

Escalade dans les baobabs. Acro-baobab Adventure, piste face à la réserve de Bandia ☎ 77.638.74.74 (Xavier Larcher) et 77.637.14.28, www.acro-baobab.com. Ouv. mar.-dim. 8 h-12 h et 15 h-21 h. 17 500 FCFA/2 h (26 €). Une sensation nouvelle et originale: progresser d'arbre en arbre en toute sécurité. Encadré par des personnes qualifiées et selon les normes européennes. Plusieurs types de parcours.

Nianing

Visite p. 132. Carte p. 130.

Hébergement-restauration

DE 12 000 À 17 000 FCFA
(18 À 26 €)

▲ Le Ben'Ténier, BP 148, Mbour ☎ 33.957.14.20, fax 33.957.29.74, www.lebentenier.org. Skype: nadi-nediop. 14 ch. ventilées. Petit déjeuner