

A la découverte de la Dominique, Itinéraire et guide pratique

Île méconnue des Caraïbes, la Dominique, située entre la Guadeloupe et la Martinique a été pour nous une incroyable découverte. Souvent confondue avec la république dominicaine ou saint Domingue, cette île est pourtant bien différente. Montagneuse et verte, la Dominique est à juste titre rebaptisée l'île nature. Celle-ci est omniprésente !
Pour vous donner un bel aperçu de cette destination, nous vous avons concocté des idées d'itinéraires sur l'île de la Dominique d'un week end à 15 jours. Davantage axés road trip, ils sont également possibles en bus ou en stop, mais il faudra compter plus de temps ! Il est basé sur notre expérience personnelle et des suggestions complémentaires.

De quoi s'inspirer et découvrir que voir et que faire à la Dominique !

[su_youtube url= »https://www.youtube.com/watch?v=HEni-e1UMsA » width= »100% »]

Abonnez vous à notre chaîne youtube pour ne pas manquer nos prochaines vidéos !

Par où commencer ? Portsmouth ou Roseau ?

Le ferry à destination de l'île de la Dominique arrive à Roseau, la capitale. Il pourrait donc être logique de démarrer votre itinéraire par cette ville, mais je vous conseille de commencer par les environs de Portsmouth et le nord. D'ailleurs, ceux arrivant par avion atterrirons dans ce coin de la Dominique. Même si toute l'île est belle, il y a dans le sud des sites très impressionnants qu'il vaut mieux découvrir à la fin selon moi.
Rien d'impératif bien sûr, c'est un simple conseil à appliquer ou non selon votre voyage. Mais pas de panique, l'île n'est de toute façon pas gigantesque et le trajet entre Roseau et Portsmouth ne prend qu'environ une heure en voiture, une heure trente en bus.

Que faire à la Dominique ? Nos recommandations

Voir en plein écran

Portsmouth – Fort Shirley et le parc national des Cabrits

L'île de la Dominique ne compte que 70 000 habitants. Vous comprendrez donc aisément que Portsmouth, même si elle est la seconde ville du pays, n'a rien d'une mégalopole. Dans une joyeuse anarchie colorée, les maisons sont disposées autour d'une artère principale. Celle là même qui longe les plages de la baie de

Prince Rupert jusqu'au parc national des Cabrits et le Fort Shirley que l'on aperçoit de loin.

Nous devions découvrir le Fort Shirley et le parc national de Cabrits à cheval. Mais la malchance et un fâcheux concours de circonstances en ont décidé autrement. Je suis en effet tombée de cheval et ai passé mon premier jour de la Dominique à l'hôpital local de Portsmouth. C'est donc à pied que nous avons découvert le site, le jour suivant.

Le fort Shirley a été construit à l'époque des conflits entre la France et la Grande Bretagne au 18 et 19e siècle. D'ici, la vue sur la baie de Prince Rupert est aussi stratégique que magnifique, on voit bien comment Portsmouth s'est installé dans un creux naturel. Derrière, la nature se déploie déjà. Tout comme dans le parc national de Cabrits situé sur une sorte de péninsule. Il s'explore via différents sentiers de quelques kilomètres durant lesquels on entrevoit la flore locale. Si vous êtes attentifs, vous observerez aussi des oiseaux, des lézards et des crabes par centaines.

Accès : le centre de visiteurs Dante Fascell est situé juste à côté de Portsmouth. Le parc national des Cabrits est à la fois terrestre et maritime.
Horaires : Le centre de visiteurs est ouvert environ de 8h à 18h.
Tarifs en 2026 : Inclus dans le pass écotouristique (pass journée 20US $ ou pass semaine 50 US $). Sans ce pass l'entrée est de 8 US $. Le pass peut s'acheter aux offices de tourisme, dans différentes échoppes ou sur les écosites.
Activités proposées : randonnées, balade à cheval, plongée
Réserver une visite guidée à l'indian river et fort Shirley

Portsmouth – en bateau, du large jusqu'à l'Indian River

Les alentours de Portsmouth s'explorent aussi en bateau, que ce soit en mer ou sur l'Indian River. Ces deux sorties en bateau sont pour moi deux incontournables pour découvrir à la fois la faune et l'histoire de l'île.

Au large, des sorties en bateau permettent d'approcher des géants des mers, les cachalots. Ils ont la particularité d'être présents toute l'année même si certaines saisons sont plus propices à leur observation. Munis d'un hydrophone, nous avons tenté de les repérer, malheureusement sans succès. Mais figurez-vous que nous n'avons pas été déçus car un autre spectacle s'est offert à nous de manière inattendue et incroyablement impressionnante.

Des dizaines et des dizaines de dauphins tachetés nous ont suivi durant quasiment deux heures. A seulement quelques mètres du bateau, ils sautaient comme des fous, à des hauteurs que nous n'aurions pas soupçonné. Si vous ne me croyez pas, il suffit de regarder la photo suivante (garantie sans trucage ni retouche !). Nous avons déjà rencontré de nombreuses fois des dauphins (en France, Portugal, Panama, Philippines etc.) mais jamais ils n'ont été aussi joueurs. De vrais champions du saut en hauteur !

Accès : les départs pour observer les cachalots se font en général depuis Roseau.
Horaires : en général, les sorties se font le matin.
Tarifs 2026 : comptez aux alentours de 90 euros par personne, incluant la taxe d'entrée dans le parc marin.
Notre recommandation : réserver une excursion observation des dauphins et baleines

Naviguer sur l’indian river

Portsmouth cache un autre petit trésor naturel que vous devez absolument découvrir. Il s’agit de l’indian river. Si l’île compte 365 rivières, seule celle-ci est navigable. Elle est dénommée de cette manière car elle servait à transporter les marchandises pour les indigènes. Ils gagnaient ainsi un temps précieux.

Cet endroit est protégé et seule la navigation à la rame est permise. Une fois passé le pont, nous sommes embarqués dans un monde singulier et magique. Des arbres enchevêtrés et solidement ancrés dans le sol grâce à un réseau infini de racines forment un marécage sauvage et magnifique. Ce paysage ressemble beaucoup à de la mangrove, mais ici l’eau est douce et les arbres même s’ils développent des racines importantes ne sont pas des palétuviers. Au fil de l’eau, notre guide Jérôme nous explique toutes les subtilités de ce milieu. Ici, un arbre qui servait à faire des teintures, là un autre dont les baies sont toxiques. Sur le chemin, nous constatons que ce marécage est aussi vivant. Plusieurs espèces de crabes, de lézards et d’oiseaux s’y sont réfugiés.

Ce lieu énigmatique a inspiré les réalisateurs de Pirates des Caraïbes qui s’en sont servi de décor. D’ailleurs nous passons devant une cabane de sorcière qui a été construite pour le tournage. Celle-ci s’intègre à merveille dans le paysage et nous plonge instantanément dans un monde imaginaire.

Plus loin, nous nous arrêtons pour retrouver la terre ferme. Un bar (Ticking Croc Tavern) niché dans la végétation et un joli jardin botanique nous permettent de nous dégourdir les jambes et d’apprécier le cadre. Sur l’île de la Dominique, vous constaterez rapidement que rien ne sert de courir. C’est réellement une destination que l’on apprécie en prenant son temps.

Accès : L’accès à l’Indian river se trouve au bord de la route principale du littoral ouest de l’île au cœur de Portsmouth au niveau du petit pont. Quand vous arrivez du sud, le bâtiment d’accueil se trouve à la gauche du pont sinon c’est à la droite. L’endroit se trouve facilement avec un GPS. A cet endroit, les guides attendent pour proposer leurs services. Nous sommes partis avec Jérôme de Cobra tours.
Horaires : Départ toute la journée – Comptez environ 1h de balade.
Tarif 2026 entrée à l’Indian River : Compris dans le pass écotouristique (voir infos pratiques) sinon 8 US $ l’entrée.
Tarifs balade en bateau en 2026 : Autour de 75 XCD soit environ 23 € par personne.
Activités proposées : Balade en barque, découverte du jardin botanique et petit verre dans un bar charmant.
Réserver une visite guidée à l’indian river et fort Shirley

La côte nord de la Dominique et ses plages sauvages

Quand nous avons pris l’avion, nous avions demandé à pouvoir visiter le cockpit et nous avons pu discuter un peu avec le pilote. Nous avons échangé sur la Dominique et pour lui c’était une île sans plage. Si la Dominique n’est pas réputée pour ses plages, elle en possède bel et bien et même de très jolies. Certaines se situent le long de la côte Nord. A l’occasion d’un trajet nous avons pu avoir un petit aperçu de certaines d’entre elles.

La première plage a nous avoir attiré et celle de **Toucari Bay.** Sur cette plage, la beauté réside tout particulièrement sous l'eau. C'est en effet un très beau spot de snorkeling. Au bout de la plage, autour du ponton et près des rochers (à gauche de la plage en venant de Portsmouth), vous pourrez observer de nombreux poissons, oursins et même murènes à quelques mètres du bord. Nous y avons vu plein de bêtes curieuses comme un énorme poisson pierre ou une sorte d'araignée sous-marine (qui est peut être en fait un type de crabe).

Avant de partir nous avions acheté une bouée spéciale pour notre fils. Elle possède une sorte de hublot. Cette bulle transparente permet à l'enfant en se penchant au dessus de voir ce qu'il y a au dessous de l'eau. Pour les jeunes enfants qui ne peuvent pas encore utiliser de masque et de tuba c'est une alternative super intéressante. La version que nous avons est la bouée Olu 100 de chez Subea pour les enfants à partir de 4 ans. Elle s'utilise en plus des brassards car l'enfant n'est pas attaché avec.

Pour les enfants de plus de 8 ans et les adultes il existe une autre version. L'une peut se clipser à l'autre ce qui est super pratique pour observer ensemble le monde sous marin.

Nous sommes revenus sur nos pas à Portsmouth pour regagner la route principale qui relie Calibishie et permet de longer la côte nord. Cette route n'est pas de tout repos, ça grimpe, ça serpente sans arrêt. Les villages semblent accrochés aux flancs des montagnes. En hauteur, cette route permet d'avoir de jolis points de vue sur le littoral. Nous n'avons pas eu le temps d'aller à la plage mais nous avons repéré de nombreux jolis coins en chemin.

Prenez le temps de vous arrêter également aux spots suivants :

- **Batibou beach** : une très jolie plage de sable noir entourée de cocotiers. La plage est restée sauvage, il n'y a pas d'aménagements dessus mais possibilité de se restaurer selon la saison. Petite anecdote, elle a servie de décor pour le film Pirates des Caraïbes. Il s'agit d'une propriété privé donc l'accès est payant : Environ 8€ (en 2026). La route pour y accéder n'est pas très pratique surtout sans 4*4. Prévoir de marcher environ 20 minutes pour atteindre la plage.
- **Number one beach** : Une autre jolie plage de sable noir. Elle est atteignable seulement en marchant et est très sauvage. Une rivière se jette dans la mer. Elle est fréquemment agitée par de grosses vagues donc la baignade n'est pas toujours possible. Préférez dans ce cas l'embouchure de la rivière qui est toujours très calme. En 2026, il y a un panneau qui indique que l'accès est payant mais des voyageurs ne rencontrent pas toujours de personne pour pour collecter l'entrée. Je vous laisse donc vérifier sur place.
- **Red rocks** : Une partie de littoral avec des rochers roses et ocres très jolis sur la côte nord. Un sentier aménagé à travers la forêt vous emmènera jusqu'aux falaises. En fin de journée, la lumière sublime l'endroit. Il y a aussi une grotte à visiter. L'accès au site est désormais payant, comptez 5 XCD (en 2026) soit moins de 2 euros. Le restaurant Red rocks cuisine, installé sur la plage,reçoit beaucoup de critiques positives tant sur l'accueil que la qualité culinaire.

A la rencontre du peuple Kalinago et road trip dans le centre de l'île de la Dominique

Comme pour de nombreux territoires, les terres colonisées par les européens étaient déjà depuis longtemps peuplées. A la Dominique, ce sont les Kalinagos qui se sont installés en premier sur l'île. Originaires d'Afrique, ils ont traversé l'Asie, le détroit de Bering et l'Amérique pour arriver sur l'île à bord d'embarcations de fortune creusées dans des troncs d'arbres. Malgré les colonisations successives, des descendants de ce peuple, les Kalinagos, tentent de maintenir leurs traditions et leur culture. S'ils n'ont pas une nationalité à part entière au sein de la Dominique, ils ont cependant un territoire de 15 km² qui leur est concédé.

Au Kalinago Barana Aute, des guides kalinagos vous accueillent pour vous accompagner sur un parcours permettant de connaître leur histoire, leur mode de vie et le combat pour faire perdurer leur culture. Ne vous

attendez pas à une visite réellement en immersion, il s'agit plus d'une sorte d'écomusée. La réussite de votre visite dépendra de l'enthousiasme et de la verve de votre guide. De notre côté nous sommes un peu mal tombés car la guide du jour était peu dynamique et montrait très fortement sa flemme.

Malgré cette déconvenue, c'est toujours intéressant d'aller à la rencontre d'autres cultures et de s'interroger sur l'importance de la préservation des diversités ethniques et culturelles. A la fin de la visite, vous pourrez craquer pour de l'artisanat local (panier tressé avec du roseau) ou boire un verre.

Accès : le centre culturel Kalinago Barana Aute se trouve facilement sur google maps. A proximité il y a même des panneaux pour ne pas le louper.
Horaires : départ toute la journée – Comptez environ 1h de visite guidée.
Tarifs en 2026 : 8 € par personne

Pour déjeuner, nous vous conseillons de vous arrêter à l'Islet view restaurant. A l'entrée il ne paye pas de mine, mais sa terrasse possède une vue absolument magnifique. Nous y avons passé un agréable moment.

Emerald pool, une pause au cœur de l'île de la Dominique

La Dominique ne manque pas de cascades somptueuses, Emerald pool en fait partie. Après 15 min de marche, une cascade dans un écrin luxuriant déverse une eau émeraude dans un bassin idéal pour la baignade. L'eau y est fraîche, mais ce n'est pas du tout un problème après une journée à crapahuter sous une chaleur accablante. Des toilettes et des pièces pour se changer sont à disposition à l'entrée du sentier.

Pour revenir du coté ouest de l'île vous devrez reprendre l'unique route qui traverse l'île au centre. Profitez en pour faire des arrêts improvisés au gré de vos envies. Il y a de très beaux endroits au bord de la rivière où les Dominiquais aiment se réunir pour se baigner et prendre l'apéro. Une manière différente de découvrir le quotidien des habitants.

Accès : il faut emprunter la route centrale de l'île qui relie Saint Joseph à Rosalie. La bifurcation pour Emerald pool est signalée. Le lieu est facile à trouver sur google maps ou équivalent.
Horaires : toute la journée. Renseignez-vous sur place pour éviter les touristes des paquebots qui peuvent envahir le lieu rapidement.
Tarifs en 2026 : Ce site fait partie des lieux naturels accessibles avec le pass écotourisme. Sans le pass vous paierez 8 US $.

La vallée de Roseau

La vallée de Roseau fait partie de mes coups de cœur. Elle offre un autre regard sur l'île de la Dominique. Entre Roseau et Laudat, une vallée s'est creusée entre les mornes verdoyants. Des habitants ont profité de ce relatif plat pour s'installer et cultiver quelques terres. Comme le dirait notre guide, ici c'est un peu comme notre petite Angleterre. Métaphore un peu exagérée qui vient juste souligner qu'ici il fait plus frais. Le long de cette vallée, il y a de multiples occasions de vous baigner dans des endroits exceptionnels.

La route qui mène au **Freshwater lake** est sublime et vous aurez probablement très envie de vous arrêter fréquemment pour profiter des panoramas. Le paysage change doucement, le vert est enveloppé d'une brume, l'humidité est à son paroxysme. Le lac approche, tout entouré d'une végétation dense, on peut en faire le tour pour l'admirer sous toutes ses coutures. Un petit snack permet aussi de se poser tranquillement en sirotant un verre pour ceux qui veulent simplement profiter de la vue. La propriétaire propose à la location des canoés.

La vallée de Roseau est aussi très connue pour ses multiples cascades. Les **Trafalgar falls** sont très accessibles. Après s'être garé, une dizaine de minutes suffisent pour être au pied de deux impressionnantes cascades. Pour s'en approcher, il faut crapahuter dans les rochers. Ce n'est pas particulièrement difficile, mais avec un enfant il faut être vigilant, car ça peut être un peu glissant. Il est préférable d'avoir des baskets qui ne craignent pas l'eau ou des chaussures d'eau. L'entrée est comprise dans le pass écoutouristique.

Pour ceux qui veulent randonner, le sentier menant à **Middleham falls** est une belle alternative. En 45 minutes, plongé dans un chemin exubérant, la flore émaille le trajet avant que les cascades ne se dévoilent.

Autres lieux à découvrir, **Titou gorge** et les sources d'eau chaudes. Des endroits qui nous ont tellement plu que l'on a décidé de leur dédier un article à part entière. L'accès à ses différents sites est compris dans le pass touristique.

Réservez une excursion dans la vallée de Roseau (dont chutes middleham et gorges de Titou)
ou bien une sortie canyoning (accessible sans expérience préalable)

Randonnée au Boiling Lake

Voyageant avec un enfant et étant en plus blessée à ce moment là, nous n'avons pas pu tester la fameuse randonnée de Boiling Lake qui traverse des paysages fascinants de la Dominique pour atteindre un cratère volcanique fumant. Cependant, je vous conseille de l'entreprendre si vous avez les capacités physiques car c'est un des incontournables de l'île de la Dominique.

Cette randonnée nécessite d'être accompagné d'un guide. Comptez 8h de marche pour avoir assez de temps pour en profiter.

Réserver la randonnée vers le boiling lake (guide obligatoire)

Roseau, Soufrière et Scotts Head

Pour terminer votre voyage en beauté, direction le sud de l'île autour de **Roseau**. La capitale avec ses maisons colorées ne manque pas de charme. Je l'ai parcourue un peu au hasard en choisissant mon chemin à chaque recoin de ruelle.

Ensuite, nous avons eu envie d'explorer cette région plus en profondeur en allant faire du snorkeling en différents endroits. Le premier au départ de Soufrière en bateau accompagné par Nature Island Dive puis, directement depuis la plage à **Champagne beach**.

Les conditions pour le snorkeling n'étaient pas optimales, mais nous avons tout de même vu des poissons. A Champagne beach, nous cherchions autre chose… des bulles ! L'endroit est en effet connu pour ce spectacle insolite de bulles d'origine volcanique qui s'échappent des profondeurs. L'ambiance qu'elles créent est magique.

Excursion en bateau et snorkeling a Champagne beach, bubble beach et scotts head

Itinéraire, de 3 jours à deux semaines à la Dominique

Si vous n'avez que 3 jours ou un week-end lors d'un crochet sur l'île de la Dominique, alors que vous séjournez à la Martinique ou la Guadeloupe, je vous conseille le programme suivant :

- J1 : Vallée de roseau (rejoindre ensuite Portsmouth pour la nuit)
- J2 : Indian river et côte Ouest puis Emerald Pool (fin de journée) et nuit à Roseau.

Si vous avez une semaine, voici ma suggestion d'itinéraire :

- J1 : Portsmouth, Indian River et Parc national de Cabrits
- J2 : Cold Soufriere, Toucari beach et plage de la côte nord ouest
- J3 : Sites naturels et plages du Nord
- J4 : Roseau et vallée de roseau (Emerald pool, trafalgar et middleham falls, freshwater lake …)
- J5: Journée dans le parc national Morne 3 pitons (randonnée boiling lake ou autre sentier)
- J6 : Observation des baleines et snorkeling sur les plages du sud (Champagne reef …)
- J7 : Détente ou retour

Pour faciliter les déplacements lors de cet itinéraire, vous pouvez avoir deux hébergements, l'un à Roseau et l'autre vers Portsmouth. Cela vous permettra de rayonner facilement autour.

Si vous avez un peu moins d'une semaine, vous pouvez passer un peu moins de temps dans le nord soit en consacrant uniquement un jour aux environs de Portsmouth (Fort Shirley, parc national Cabrits et Indian river, Toucari bay…) ou en zappant la journée des plages du Nord. De plus, la vallée de Roseau et le parc national Morne 3 pitons peuvent se faire en une journée si vous n'envisagez pas de randonnée. En faisant ainsi, ce programme peut tenir en 5 jours.

Si vous avez 10 ou 15 jours, vous pouvez reprendre l'itinéraire d'une semaine en prenant davantage de temps à chaque fois ce qui permet d'avoir du temps pour profiter des plages ou faire des activités (randonnées) mais aussi visiter des lieux dans le centre du pays ou moins connus.

Où et quand observer les baleines à la Dominique ?

Saut de la baleine à bosse

L'île de la Dominique est un des rares endroits des Caraïbes où il est possible d'observer des baleines, cachalots et dauphins toute l'année, car ils y résident en permanence. Il y a de très grandes chances d'observer 6 espèces de cétacés parmi la vingtaine présente autour de l'île. Pour certaines espèces comme les baleines à bosses, la saison des naissances entre novembre et mars est la plus propice.

L'observation des cachalots se fait toute l'année. Vos chances de les voir seront meilleures si vous partez avec une compagnie reconnue qui a de l'expérience. Il faut partir en mer là où il y a une certaine profondeur. La température peut faire varier les chances d'observation.

Les dauphins étant très curieux, ils sont les animaux marins les plus simples à voir et ce toute l'année. Ils adorent s'amuser dans le sillon des bateaux de plongée. Observez les bien pour réussir à distinguer les différentes espèces présentes.

La Dominique fait partie de l'association Caribwhale qui a pour objet de sensibiliser les personnes à la protection des fonds sous marins lors des sorties d'observation des cétacés. Les bateaux sont munis d'hydrophones et de sonars et les guides souhaitent promouvoir une observation responsable des cétacés.

Réserver une croisière d'observation des dauphins et baleines

---

Les plus beaux spots de plongée et snorkeling autour de l'île de la Dominique

Les spots de plongée les plus importants se concentrent sur 3 zones principales autour de l'île de la Dominique. Le plus remarquable se trouve autour de Scott's head et Soufrière. Ensuite, il y a aussi de belles options autour de Coulibistrie/Salisbury ainsi qu'aux environs de Portsmouth et le parc national des Cabrits.

L'office de tourisme a répertorié les principaux sites de plongée de l'île sur une carte en précisant les caractéristiques (profondeur, niveau, type de paysage …) des spots.

Côté Snorkeling, il y a des spots très faciles d'accès depuis la plage comme Toucari Bay ou Champagne reef. Nous avons aussi entendu du bien de Douglas bay et de la plage de Salisbury.

Excursion en bateau et snorkeling a Champagne beach, bubble beach et scotts head

---

Les plus belles plages de la Dominique

Si l'île de la Dominique n'est pas réputée pour ses plages, cela ne veut pas dire qu'elles ne méritent pas qu'on s'y attarde. Que ce soit de larges étendues de sable blanc ou des criques plus discrètes, voici une liste non exhaustive des plus belles plages de l'île :

- *Au nord* : Calibishie, Batibou beach
- *Sur la côte ouest, du nord vers le sud* : Picard beach, Mero, Champagne beach, Soufrière et la plage insolite de Scott's head (et son point de vue !)

- *Sur la côte est* : Rosalie Bay où l'on peut aussi observer les tortues

En attendant les tortues, à Rosalie bay…

Guide pratique : visiter la Dominique, que faire, que voir ?

Après le récit de notre visite de la Dominique sous forme d'itinéraire, la partie pratique ! Transports, climat, location de voiture, randonnée, que faire à la Dominique en bref etc. Voici les infos que nous avons glanées pour vous aider à préparer votre voyage.

Comment se rendre sur l'île de la Dominique ?

Il n'existe pas de vol direct pour aller de la France métropolitaine à la Dominique. Il faut d'abord aller à la Martinique ou en Guadeloupe et prendre soit un ferry (l'Express des îles) jusqu'à Roseau à la Dominique, soit effectuer une liaison aérienne vers le nord de l'île.

Pour ce projet, nous étions invités par Air Caraïbes. Nous avons pu tester leurs services pour la première fois, nous étions en classe soleil (équivalent classe éco). Notre vol entre Paris et Pointe à Pitre (Guadeloupe) s'est très bien passé.

Nous avons particulièrement apprécié les services à l'attention des enfants. A bord, Hélio a pu avoir un petit kit pour jouer, il y avait deux versions en fonction de l'âge (un carnet de coloriage avec un spirographe ou un jeu de cartes). Ensuite, pour les repas, les enfants ont un plateau repas spécifique qui est servi avant celui des parents. C'est la première fois que je voyais ce genre de service et c'est vraiment très pratique pour pouvoir manger tranquillement. Quand on doit gérer tous les plateaux avec un enfant qui gigote c'est parfois le stress.

Les repas étaient bons et incluent même un apéro pour se mettre déjà dans l'ambiance (ti punch ou planteur !). Seul bémol, la sélection de films et dessins animés pour enfants était assez limitée.

Si vous venez comme nous de la province (Nantes pour nous), sachez que Air Caraïbes a élaboré un partenariat avec la SNCF (TGV Air) et l'express des îles reliant la Guadeloupe à la Dominique (navigAIR) . Il est ainsi possible d'acheter un trajet complet incluant le TGV (Province-Paris), la navette de la gare à l'aéroport, le vol en avion, la navette jusqu'au ferry et le ferry jusqu'à la Dominique ! Par besoin d'aller vers chaque transporteur pour acheter vos billets et vous casser la tête pour faire coller les correspondances.

L'intérêt d'être en » TGV Air » et » navigAIR » avec Air Caraïbes, c'est que vous êtes pris en charge tout au long du trajet. Les navettes gare / aéroport / port sont prévues et c'est donc beaucoup moins stressant au moment des correspondances. Il y a aussi une attention particulière pour les passagers TGV Air / navigAIR. Si vous arrivez un peu juste pour l'embarquement, vous aurez plus de marge de manœuvre car le personnel sait que vous êtes en TGV Air / navigAIR et donc contraint par les transports avant ou après. A noter également que le déchargement de vos bagages se fait en priorité.

Les horaires coïncident donc entre le train, l'avion et le ferry pour avoir votre correspondance dans la foulée. Les navettes sont soit régulières et fréquentes, soit vous attendent spécifiquement. A Point à Pitre par exemple, nous avons eu la bonne surprise d'avoir un chauffeur nous attendant à la sortie de l'avion avec nos noms sur une pancarte à l'aller, et à la sortie du ferry au retour.

Bref, une organisation appréciable qui soulage pour un trajet qui s'avère assez long, surtout avec des enfants.

Comment acheter ces billets incluant navigAIR et TGVAir ? C'est tout simple, comme si vous achetiez des billets d'avion classiques, en vous rendant sur le site d'Air Caraïbes et en indiquant votre point de départ et d'arrivée.

Attention, en 2025, un lecteur m'a informé que le service navigAIR et TGVAir pour la Dominique ne semblait plus être proposé. Renseignez vous donc bien en amont pour organiser votre trajet autrement si besoin. Vous devrez peut être prendre vos différents billets de transports par vous même.

Plus d'informations et réservation de votre vol avec Air Caraibes

---

Rejoindre la Dominique depuis la Guadeloupe ou la Martinique : ferry ou avion ?

Il est possible de rejoindre l'île de la Dominique (Roseau) depuis la Guadeloupe ou la Martinique par la mer en ferry avec l'express des îles en deux heures 15, ou bien par avion en 30 minutes.

Notre préférence va au ferry pour plusieurs raisons. D'une part pour des raisons écologiques, dès qu'il y a une alternative crédible à l'avion, nous n'hésitons pas. Mais ce n'est pas tout.

D'un point de vue financier, le ferry est bien moins cher que l'avion. Le trajet aller retour Guadeloupe – Dominique en ferry coûte 120€ en 2026.

On pourrait penser que le temps de trajet est plus court en avion, mais si vous comptez le temps d'enregistrement, d'embarquement, de débarquement des bagages, les trajets jusqu'aux aéroports, je pense qu'il n'y a pas vraiment de gain de temps, ou alors de manière marginale.

Enfin, le trajet en ferry est superbe, quel spectacle d'arriver à la Dominique par la mer, de découvrir progressivement ses côtes escarpées, ses montagnes verdoyantes. D'autant plus au coucher du soleil comme ce fut le cas pour nous.

Réserver vos billets de ferry depuis / vers la Dominique (Guadeloupe – Martinique – saint Domingue)

Seul bémol, pour ceux qui ont le mal de mer, le trajet est assez souvent agité sur une moitié du trajet. J'en profite pour vous remettre le lien vers notre article dédié, ça pourrait vous être utile !

Transport et location de voiture à la Dominique

Là où il faut être prudent sur l'île de la Dominique, comme partout d'ailleurs, c'est sur la route. La conduite se fait à gauche. Quand on n'est pas habitué, cela demande beaucoup plus de vigilance. De plus, les routes sont très étroites et il faut beaucoup slalomer avec les voitures garées un peu n'importe où.

L'île est très montagneuse, les routes sont donc aussi sinueuses et pentues ! Je ne suis pas une adepte du 4*4 mais étant donné la typologie des routes et leur état, c'est quasiment indispensable selon moi pour ce voyage si vous souhaitez aller dans tous les endroits que nous conseillons. Privilégiez un petit 4*4 étant donné l'étroitesse des routes.

Des minibus circulent aussi très régulièrement sur l'île et rejoignent la plupart des villages. C'est un moyen économique et sympathique de circuler à la Dominique.

Il est également possible de pratiquer l'auto-stop relativement facilement sur les axes les plus fréquentés.

Louer une voiture à la Dominique

Il est possible de réaliser certains trajets en bus à la Dominique. Cependant avoir une voiture vous permettra d'atteindre certains lieux inaccessibles en transports publics. Choisissez donc votre mode de transport en fonction de votre itinéraire et du temps dont vous disposez.

Notre conseil : habituellement nous conseillons le comparateur discover cars, qui propose les offres les plus économiques, le plus grand choix de loueurs et une assurance complémentaire 0 franchise pas cher. Néanmoins à la Dominique il n'y a pas beaucoup de loueurs et ils ne sont pas présents dans les comparateurs. Il vous faudra donc faire une recherche google pour réserver directement auprès d'un loueur.

Si votre location n'inclue pas certaines garanties ou le 0 franchise, nous avons trouvé une solution très abordable et efficace.

Nous vous conseillons l'excellente offre de serenitrip, qui propose une assurance complémentaire toutes options et zéro franchise à un prix (7,6 €/ j ou 96,5 € par an) et une qualité de service imbattables (testé et approuvé) !

Où dormir à la Dominique ? Nos 2 adresses coups de cœur

Picard beach cottages à Portsmouth

Situé dans le nord ouest de l'île tout près de Portsmouth, c'est une base idéale pour explorer les environs : Fort shirley, parc national des Cabrits, Indian river, les plages du nord… Comme son nom l'indique, Picard beach cottages propose des cottages en bois comprenant une chambre, un salon/cuisine, une salle de bain ainsi qu'une terrasse. Les différents cottages sont situés dans un magnifique jardin tropical fleuri au bord d'une des plus belles plages de sable de la Dominique. Tous les cottages sont situés à proximité de la mer. Certains donnent directement sur la plage. Les chalets sont très pratiques et confortables. Nous avons adoré observer les lézards, crabes et oiseaux se balader dans le jardin.

Pour vous restaurer, vous pouvez soit cuisiner dans votre cottage, soit aller au restaurant attenant au picard beach cottages. Le patron est très sympa, la cuisine est bonne et la terrasse est idéale pour apprécier les beaux couchers de soleil.

Renseignements et réservation

Fort young Hotel à Roseau

A roseau, nous étions logés dans un autre type d'établissement. Le Fort young hotel est une institution à roseau. Dès l'entrée, l'accueil est extrêmement chaleureux et le service impeccable. La chambre est très soignée, spacieuse et très confortable. Quant à la terrasse, elle offre une vue imprenable sur la baie. Que demander de plus ? A un des étages, une large piscine et un jacuzzi ont ravi notre fils (et nous !).

Le buffet de petit déjeuner étaient excellents. L'hôtel dispose d'un restaurant où nous avons aussi très bien mangé. Il est même possible de se faire livrer son repas dans sa chambre. Un jour où nous étions bien fatigués, nous nous sommes laissés tenter et c'était super pratique. Les tarifs du restaurant sont proportionnels au standing de l'hôtel mais restent abordables. Bref, vous l'aurez compris, on était très bien dans cet hôtel.

Renseignements et réservation

FAQ – tourisme à la Dominique (visa, budget, climat…)

Formalités administratives – Visa et taxes – île de la Dominique

Aucun visa n'est demandé pour visiter la Dominique. En revanche, vous devrez payer une taxe de sortie au port ou à l'aéroport. Pour les non nationaux et non résidents CARICOM, elle revient à 22 dollars US pour un adulte. Au port, nous avons dû la payer en liquide, donc pensez à avoir des billets de dollars US ou caribéens (les deux monnaies sont acceptées).

Quand partir visiter la Dominique ?

La saison sèche de février à juin est la plus propice pour visiter la Dominique. Le climat est plus agréable et vous avez moins de chance d'avoir des orages. Cependant c'est aussi la saison touristique. Mais pas de panique, ce n'est pas une destination très touristique, beaucoup moins que ses voisines la Martinique ou la Guadeloupe par exemple.
Il y a juste les paquebots qui débarquent de temps en temps, mieux vaut éviter dans ce cas de se trouver mêlé aux groupes qui visitent l'île.

Combien de temps prévoir pour visiter l'île de la Dominique ?

Si vous êtes basés ou en voyage à la Martinique ou à la Guadeloupe, vous pouvez prendre quelques jours pour visiter la Dominique. Si vous venez de plus loin, je pense qu'un minimum d'une semaine, idéalement 10 jours permet d'avoir un bel aperçu de l'île.
Bien entendu, si vous voulez prendre le temps de faire des activités (plongée, randonnée ou farniente!), il est tout à fait possible de rester beaucoup plus de temps sans s'ennuyer.

Qu'est ce que le pass écotouristique (Dominica pass) et où l'acheter ?

Afin de préserver des sites naturels, le gouvernement de la Dominique a mis en place un pass écotouristique. Les revenus de cette taxe permettent d'entretenir et de protéger ces lieux.

Une fois que vous avez payé ce pass, vous pouvez accéder à l'ensemble des écosites suivant gratuitement :

- Sites du parc national « Morne Trois Pitons » : Morne Trois Pitons, Emerald Pool, Boiling Lake, Freshwater Lake, Boeri Lake et Middleham Falls
- Parc national de Cabrits
- Sites du parc national « Morne Diablotin »: Morne Diablotin, Syndicate Nature Trail
- Indian River
- Trafalgar falls
- Source sulfurée de Soufriere
- Titou Gorge
- Cold Soufrière

Il existe deux pass différents :

- Pass journalier : 20 US $ en 2026
- Pass semaine : 50 US $ en 2026

Ces tarifs sont valables depuis 2025/2026, année durant laquelle le gouvernement a revu à la hausse ces droits d'entrée.

Sans ce pass, l'entrée à chaque écosite est de 8 US$.

Selon la durée de votre séjour et les sites que vous souhaitez visité ce pass peut vite être rentabilisé. Je vous laisse faire le calcul.

Il est très facile de se procurer le pass que ce soit à l'office de tourisme, dans différentes échoppes et sur les écosites directement.

La sécurité à l'île de la Dominique

On nous a posé la question de la sécurité sur l'île de la Dominique. Personnellement nous ne nous sommes jamais sentis en insécurité. Nous avons eu un très bel accueil de la part de la population locale. D'un point de vue santé, les infrastructures ne sont pas aussi développées qu'en France, une assurance voyage est indispensable selon nous.

Quelle assurance voyage choisir pour un voyage à la Dominique ?

En voyage, il peut malheureusement parfois arriver quelques pépins (accident, souci de santé). Il faut avoir à l'esprit que les frais médicaux peuvent être exorbitants, même pour des soins relativement bénins. Mais il y a également la responsabilité civile, les dommages causés etc.

Bref, selon nous, il est indispensable de partir bien assuré. Voici un résumé de nos recommandations d'assurance en fonction du type de voyage :

Type de voyage	Recommandation d'assurance voyage

Voyage de – de 3 mois à la Dominique	Chapka « cap assistance » (-5% de réduction pour nos lecteurs) ou Heymondo (-5% de réduction pour nos lecteurs)
Voyage de + de 3 mois	« Cap Aventure » de Chapka Assurance : meilleur rapport qualité/prix « Globe Partner » d'ACS : si vous avez – de 39 ans et un budget plus serré

N'hésitez pas à faire plusieurs devis pour trouver la meilleure solution adaptée à vos besoins (c'est rapide et gratuit).

Quel budget pour un voyage à la Dominique ?

Hébergement
Vous trouverez à la Dominique un choix varié d'hébergements allant de la guesthouse famillliale à l'hôtel de luxe. Les prix démarrent aux alentours de 30-35 dollars US. Pour un hôtel plus confortable, il vous faudra débourser autour de 80-100 dollars US.

Repas
Dans les restaurants touristiques ou liés à un hôtel, il faut compter environ 20 € par personne pour un repas avec boisson. En revanche dans les snacks ou snackettes locaux, vous pourrez grignoter ou manger dès 3, 4 euros.

Activités
Certaines activités comme la plongée ou l'observation des baleines peuvent être onéreuses. Pour le reste, une fois votre pass écotouristique en poche, vous aurez accès à de nombreux sites naturels. Prenez le pass à la semaine pour économiser quelques dollars.

Quelle carte bancaire choisir pour éviter les frais de change à la Dominique ?

A l'étranger, changer des devises, faire des retraits ou payer avec sa carte bancaire peut s'avérer très onéreux. En effet, on n'y prend pas toujours garde, mais quasiment toutes les cartes bancaires prennent de grosses commissions quand on ne paye pas en euros. Je ne parle même pas des bureaux de changes qui pratiquent des taux très désavantageux, notamment dans les aéroports. C'est une très mauvaise idée de partir avec des euros sur soi ou changer ses euros en monnaie locale avec de partir.

Nous vous conseillons très fortement de payer chez les commerçants et retirer en monnaie locale aux distributeurs avec une carte bancaire sans frais à l'étranger.

Nous vous recommandons sans réserve **Fortuneo gold mastercard** si vous avez des revenus suffisants (1800 € / mois seul ou à deux), c'est ce que nous utilisons désormais après avoir testé beaucoup d'options. En alternative, sans conditions de revenu, **boursobank ultim** est presque aussi avantageux.

- Notre avis sur fortuneo fosfo et gold mastercard
- Notre avis sur boursorama ultim pour voyager

Ces deux comptes sont totalement gratuits, utiles aussi bien à l'étranger qu'au quotidien en France (en compte principal ou secondaire).

Fortuneo gold mastercard	Boursobank ultim
carte de débit ou débit différé -> conditions de ressources : 1800 € / mois seul ou à deux	**carte de débit** -> sans conditions de ressource **carte à débit différé** -> conditions de ressources : 2400 € / mois
Frais de retraits et paiements gratuits sans limite Assurance voyage incluse 90 j	Frais de paiements gratuits sans limite, 3 retraits gratuits par mois (1,6 % au delà) Assurance voyage incluse 90 j

infos et souscription Fortuneo Gold
infos et souscription Boursobank Ultim

En ce moment, jusqu'à 130 € offerts pour l'ouverture d'un compte fortuneo gold mastercard en cliquant sur le lien ci-dessus

Carte eSIM et données mobiles à la Dominique

Afin d'avoir des données mobiles lors de votre voyage à la Dominique, vous pouvez soit acheter une carte sim locale prépayée, soit acheter une eSIM si votre téléphone est compatible.

Je vous conseille les esim, car elles sont étonnamment moins chères que les sim locales et c'est bien plus simple (vous achetez à l'avance et avez vos données dès votre arrivée en ferry ou avion).

Oubliez les données en itinérance des opérateurs français, c'est hors de prix.

Carte sim locale Flow	1 Go – 7 jours	15 €
Carte sim locale Digicel	1 Go – 7 jours	17 €
esim Airalo	1 Go – 7 jours	8 €
esim Holafly	3 Go – 7 jours 7 Go – 15 jours	34€ 47 €

Vous pouvez voir que les datas sont assez chères à la Dominique. Mieux vaut prendre une petite quantité de données en dépannage et profiter du wifi de votre hotel.

Voyager à l'île de la Dominique avec un enfant

L'île de la Dominique se prête très bien au voyage avec un enfant. Le climat est agréable et les distances à parcourir entre les points d'intérêts sont courtes.

Il y a beaucoup d'activités aquatiques ou nautiques (baignades en mer ou en eau douce, snorkeling, balade en bateau). Côté caraïbes, la mer est très calme et se prête donc bien à la baignade même avec des enfants en bas âge. Idem pour certains sites de baignades en eau douce faciles d'accès comme Emerald pool, Freshwater lake, Titou gorge. Attention, en eau douce, l'eau est assez fraiche.

Pour les enfants de moins de 3-4 ans je ne conseille pas la visite de Titou gorge. Même si ce n'est pas long, l'eau est très fraiche et votre enfant n'appréciera peut être pas. En revanche, comme la visite n'est pas très longue (30-40 minutes) vous pouvez très bien envisager que chaque parent y aille à son tour. En attendant, vous pourrez vous baigner avec votre enfant dans le bassin à l'entrée.

Il y a beaucoup d'activités dans l'eau ou sur l'eau (bateau), si votre enfant apprécie cet élément ce sera parfait, sinon ça risque d'être plus compliqué pour vous.

Beaucoup de sites sont faciles d'accès et ne nécessitent pas beaucoup de marche. C'est donc facile avec des enfants en bas âge que l'on porte ou des petits marcheurs.

Au restaurant, nous n'avons pas vu de menu ou de plat pour les enfants. Mais les portions sont en général généreuse alors il est possible de partager son repas avec son enfant.

Quoi emporter dans votre valise ?

Essentiellement des vêtements légers et aérés, car il faut chaud à la Dominique. Prenez tout de même des chaussures fermés pour la randonnée, un coupe vent et un pull léger pour la vallée de Roseau ou les fins de soirées. Pensez également à une protection anti-moustique, un écran total, un chapeau et des lunettes de soleil, une protection légère contre la pluie. Soyez prévenus que les averses sont fréquentes, même en saison « sèche », la Dominique joui d'un climat tropical humide. Pour autant ce sont des pluies souvent courtes et intenses.
Il y a des sites de snorkeling faciles d'accès donc je vous conseille d'emporter votre masque et votre tuba si vous en avez.

Inutile de ramener votre armoire à pharmacie avec vous, il est plus sage d'acheter sur place des médicaments adaptés à votre soucis après avoir consulté (bref, faites comme pour un voyage en métropole).

Trouver des activités outdoor et visites guidées à la Dominique

Pour trouver des activités outdoor ou sorties culturelles à la Dominique, le plus simple est de se diriger vers la plate forme viator. Elle regroupe la plupart des activités disponibles sur l'île sans surcoût avec des évaluations d'usagers de ces activités.

Trouver et réserver des activités à la Dominique

Nos articles sur la Dominique
Observer les dauphins baleines et cachalots à la Dominique
Visiter le parc national Morne trois Pitons

Ce voyage est le fruit d'une collaboration avec discover Dominica avec qui nous avons élaboré cet itinéraire à la Dominique. N'hésitez pas à vous rendre sur le site en complément pour organiser votre séjour !