

Exploration du parc national de Morne Trois Pitons à la Dominique

Véritable coup de cœur de notre voyage à la Dominique, le parc national de Morne Trois Pitons est un paradis pour les amoureux de la nature. Jalonné de montagnes verdoyantes, les forêts s'y déploient merveilleusement dans un camaïeu de vert dense. La végétation luxuriante offre un magnifique écrin à des cascades impressionnantes, des piscines naturelles, des lacs mystérieux.

Preuve de sa beauté et de son intérêt naturel, il est classé depuis 1997 au patrimoine mondial de l'Unesco. Il fût d'ailleurs le premier des caraïbes orientales à obtenir cet honneur. Cela valait bien de lui consacrer un article spécifique en complément de celui de notre itinéraire complet à la Dominique.

Une courte introduction vidéo pour se mettre dans l'ambiance

[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 !

Emerald Pool, ou comment se rafraîchir dans le parc national de Morne Trois Pitons

Le parc national de Morne Trois Pitons est situé dans le centre de la moitié sud de l'île de la Dominique, facilement accessible depuis Roseau. C'est en empruntant la seule route qui relie l'est et l'ouest du pays que nous aurons notre premier aperçu de ce site naturel. Emerald pool est l'un de ses lieux les plus populaires et nous comprenons vite pourquoi.

Nous empruntons un sentier qui transperce la végétation. Seulement 15 minutes sont nécessaires pour rejoindre une sublime piscine naturelle. Nous prenons tout notre temps pour mieux apprécier l'instant où nous verrons enfin cette merveille. Les arrêts sont fréquents pour observer les lézards et les innombrables espèces végétales présentes.

A la moitié du chemin, la cascade de 12 mètres de haut nous apparait enfin. Sur ce promontoire, elle semble jaillir d'une végétation inextricable. Cette eau tourbillonnante provient des montagnes, elle est donc fraiche. Avec la chaleur accablante, nous avons hâte de nous y baigner. L'impatience d'Hélio est palpable et il attend à peine que nous soyons au niveau de la piscine pour se déshabiller et se jeter à l'eau.

L’impact de la cascade sur le sol a creusé une piscine aux formes parfaites entourée de fougères exubérantes. Nous nous amusons à nous rapprocher du flux incessant et puissant de la cascade. Nous rions aux éclats, cette baignade nous fait un bien fou.

Freshwater lake, ou comment des graines traversent l’océan

Ce premier aperçu du parc national de la Dominique appelé Morne Trois Pitons nous a donné envie d’en connaître davantage. Nous partons donc pour deux jours d’exploration dans la vallée de Roseau. A partir de Roseau, une route permet de s’engouffrer dans le parc et dessert quelques uns de ces joyaux. Ici, une vallée s’est creusée entre les mornes vallonnées, offrant aux habitants un territoire plat pour y construire leurs habitations.

Marvin, notre guide, nous permet de comprendre la topographie et les usages de la vallée. Nous avons beau n’être qu’à 30 minutes de Roseau, le paysage est ici radicalement différent. Tout n’est que forêts luxuriantes et brume enchantée. Le climat aussi est différent, ce qui nous surprend beaucoup. Sur la route, nous avons envie de nous arrêter toutes les 5 minutes pour admirer les mornes.

Nous nous arrêtons au Freshwater lake. Comme son nom l’indique, il y fait frais, même très frais en comparaison de la côte. Marvin pour rigoler compare ce territoire à l’Angleterre. Le taux d’humidité est très intense, il n’est donc pas rare qu’un voile de brume s’installe sur les mornes et au dessus du lac. Nous profitons de cette ambiance féérique sur les rives. Concours de ricochet improvisé, observation d’une flore singulière et discussion sur l’histoire du lieu composent notre visite.

Marvin nous apprend un fait étonnant. Une espèce d’orchidée s’est installée ici depuis l’ouragan David. Des graines provenant du continent africain ont traversé l’océan par la force des vents et ont pu s’implanter sur l’île de la Dominique. Cela donne une idée de la force des ouragans qui traversent l’atlantique.

Depuis ces ouragans, la nature a repris ses droits. Pour nous qui n’avons pas de point de comparaison, les dommages sur les écosystèmes sont invisibles. En revanche, pour Marvin, les séquelles sont encore perceptibles.

Trafalgar falls, ou comment crapahuter dans le parc national Morne Trois Pitons

Après cette balade le long du Freshwater lake, nous nous dirigeons vers un autre endroit sensationnel, les trafalgar falls. Il s’agit de deux immenses cascades d’environ 60 mètres, le papa et la maman comme on les surnomme. Un sentier aménagé permet d’y accéder en seulement 10 minutes à pied. Depuis une plateforme

en bois, un panorama imprenable sur les deux cascades s'expose aux regards des curieux. Aux pieds de celles-ci, des montagnes de rochers offrent un terrain de jeu pour crapahuter et atteindre des piscines naturelles où l'on peut se baigner. Seb et Hélio me distancent largement dans ce terrain minéral glissant.

Je les regarde s'amuser tendrement tout en me concentrant sur mon équilibre précaire. Ma chute a cheval a laissé quelques séquelles et je ne suis pas très à l'aise dans ce parcours chaotique. Je me pose, observant les autres visiteurs trouver leur chemin dans ce dédale rocheux. Marvin s'amuse en voyant certains se tromper. Entre les interstices des rochers, les petites flaques qui se forment intriguent Hélio. Il y cherche quelques bêtes à observer et des cailloux à collectionner.

N'ayant pas crapahuté assez pour aller nous baigner, nous filons remédier à cela à Titou gorge, qui signifie petite gorge en créole, à quelques kilomètres de là.

Entrée à Trafalgar square comprise dans le pass écotouristique !

Titou Gorge, ou comment évoluer dans un décor de pirates

Titou Gorge est un petit canyon qui pourrait passer inaperçu si l'entrée n'était pas indiquée. Un petit bassin aux eaux translucides est le point de départ d'une nage étonnante au cœur d'une gorge. Munis de nos gilets de sauvetage, nous filons dans l'eau rapidement. Ele est fraîche, mais le paysage qui se déploie devant nous est suffisamment motivant pour surmonter quelques frissons. Le décor est incroyable, dans l'étroitesse de cette fissure rocheuse, les rayons de lumière se frayent un chemin pour frapper l'eau et la rendre presque surnaturelle.

Nous évoluons doucement, complètement ébahis, jusqu'à atteindre une cascade tonitruante bien cachée. Si le parcours n'est pas long, il est d'une beauté à couper le souffle. D'ailleurs, il est si beau qu'il a servi de décor dans un des épisodes de Pirates des Caraïbes. J'avoue qu'avec Johnny Depp en plus, le lieu aurait surement été mon paradis ultime.

Middleham Falls, ou comment découvrir la faune et la flore du parc national Morne Trois Pitons

Le lendemain, Seb est allé explorer un peu plus les sentiers du parc national Morne Trois Pitons. Direction la cascade de Middleham ! Pour l'atteindre, il faut emprunter un sentier exubérant qui sert de refuge aux oiseaux et à des nombreux animaux. En chemin, Marvin, qui l'accompagne en profite pour partager ses connaissances sur les plantes et pour prendre le temps de débusquer les oiseaux emblématiques de la Dominique.

L’enthousiasme de Marvin devant ses trésors de la nature est palpable et diablement communicatif. Seb boit ses paroles et enregistre ses astuces de naturalistes. Arrivés devant la cascade, la magie opère de nouveau. Même après des centaines de cascades observées à travers le monde, le plaisir est toujours intacte. Il y a une fascination pour ce genre de forces de la nature. Ces lieux emprunts à la fois de puissance et de tranquillité. Tandis que Seb grimpe et tente d’accéder à la base de la cascade, Marvin se prélasse dans des bassins naturels.

Je me rend compte qu’à chaque jour de voyage, nous avons toujours fini à un moment ou un autre par nous baigner. Dans l’océan, la mer, une piscine naturelle, sous une cascade, une rivière ou bien dans une source d’eau chaude, les occasions de faire un petit plouf sont infinis.

Ti gwen glo cho, ou comment se prélasser après tant d’émotions

C’est d’ailleurs dans une des nombreuses sources d’eau chaude que nous terminons cette visite du parc national de Morne Trois Pitons. Plusieurs sites ont été aménagés pour que les visiteurs puissent s’y baigner.

C’est le cas de Ti gwen glo cho (qui signifie petit coin d’eau chaude). Dans un jardin foisonnant de plantes exotiques, plusieurs bassins d’eau couleur café au lait nous attendent. Quel plaisir de s’y glisser tous les trois et de terminer ainsi la journée. Nos corps fatigués se détendent et nous savourons chaque seconde de ce moment enchanteur.

Guide pratique : visiter le parc national Morne Trois Pitons à la Dominique, que voir, que faire ?

Comment se rendre à la Dominique ?

Pour rejoindre la Dominique depuis Paris, nous avons fait appel à Air Caraïbes qui propose un package comprenant un billet de train entre la province et Paris, la navette jusqu’à l’aéroport, le billet d’avion jusqu’à la Guadeloupe puis le ferry jusqu’à la Dominique.

Le fait de pouvoir acheter tout le trajet via un seul opérateur est vraiment très pratique et permet d’être plus rassurés lors des transferts, puisque la compagnie Air Caraïbes connait votre itinéraire global et peut vous faire passer en priorité pour ne pas rater votre correspondance.

Attention, en 2025, ce package ne semble plus être proposé, renseignez vous. Si ce n’est pas le cas, il faudra que vous réserviez séparément vos différents transports jusqu’à la Dominique.

Retrouvez tous les détails de la prestation d’Air Caraïbes dans notre article pratique sur la Dominique.

Comment se rendre dans le parc national de Morne Trois Pitons sur l’île de la Dominique ?

Il y a deux accès principaux pour sillonner le parc national de Morne Trois Pitons. Au nord du parc, vous pouvez emprunter la route qui relie Rosalie bay à l'ouest et Layou à l'est. C'est sur cette route que vous pourrez atteindre le site d'Emerald pool.

La deuxième route possible est celle qui relie Roseau et Laudat. Elle dessert les sites de Trafalgar falls, Middleham falls, Titou gorge, Freshwater lake et de nombreux lieux de sources chaudes.

L'accès est très facile depuis Roseau, le plus pratique étant de loger dans la capitale.

Conditions d'accès au parc national de Morne Trois Pitons

Les principaux sites naturels de l'île de la Dominique nécessitent d'acheter un pass écotouristique. En 2026, c'est le cas pour 12 sites que sont Emerald pool, le parc national de Cabrits et Fort Shirley, Trafalgar fall, syndicate forest, Middleham falls, les sources d'eau chaude de Soufrière, Boeri lake, Indian river, Boiling lake, Morne diablotin trail, Freshwater lake, Morne Trois Pitons trail., Cold Soufrière et Titou Gorge.

Il est possible d'acheter une entrée individuel pour chaque site au prix de 8 US $ dollars ou un pass valable sur tous les sites (20 US $ journée ou 50 US $ semaine). Vous visiterez sans aucun doute au moins trois de ces sites sur une journée donc je vous conseille de prendre au moins le pass journalier. Si vous visitez d'autres écosites le reste de votre séjour, le pass semaine peut vite être rentable aussi.

Pour accéder aux sentier du Waitukubuli, il faut un pass spécifique soit à la journée/:semaine (20 US $ en 2026).

Où randonner dans le parc national de Morne Trois Pitons ?

Il y a des randonnées de tous niveaux dans le parc national de Morne Trois Pitons. Les familles avec des jeunes enfants apprécieront de pouvoir faire des courtes balades (10-15 min aller) à l'Emerald pool, Trafalgar falls et Freshwater lake.

Des randonnées plus physiques sont également possibles notamment celle qui mène au lac Boeri (1h30 aller-retour), la cascade de Middleham (1h30) et la célèbre randonnée jusqu'au Boiling lake (comptez une journée).

Le fameux sentier de Waitukubuli qui traverse toute l'île passe également par le parc national de Morne Trois Pitons. Pour en savoir plus sur ce trek de 185 km, vérifier que toutes les sections sont accessibles etc., consultez cet article consacré au sentier.

Quelles activités sportives tester dans le parc national de Morne Trois Pitons et la vallée de Roseau ? Que faire ?

De nombreuses activités de plein air sont proposées au sein du parc comme le canyoning vers Titou gorge, l'escalade, le rafting et le VTT. Mais aussi des sources d'eau chaude pour se prélasser

Faire appel à un guide pour découvrir le parc national et la vallée de Roseau

De nombreux sites du parc national de Morne Trois Pitons sont accessibles sans avoir nécessairement de guide (emerald pool, trafalgar square …). Cependant si vous voulez mieux connaître la faune et la flore, la culture et les traditions ou effectuer des randonnées plus complexe, je vous conseille de faire appel à un guide local.

Nous avons eu la chance d'être accompagné de Marvin. Grâce à lui, nos découvertes ont pris une autre dimension. Nous avons pu mieux comprendre le quotidien des habitants de l'île. Hélio se rappelle encore du moment où Marvin l'a amené récolter des haricots verts et les croquer cru. Un très beau moment de partage. Marvin est super intéressant, pro et sympa, nous vous le recommandons à 100 %. Vous pouvez le contacter via instagram @philbertmarvin.

Où dormir à Roseau ?

Pour explorer le parc national Morne Trois Pitons et la vallée de Roseau, le mieux est de se loger à Roseau selon nous. Nous étions logés au Fort young hotel, une institution à la Dominique. Dès l'entrée, l'accueil est chaleureux et le service parfait. La terrasse offre une vue superbe sur la baie. Pour ne rien gâcher, une large piscine et un jacuzzi ont ravi notre fils (et nous !).

Le buffet de petit déjeuner étaient excellents. Les tarifs du restaurant sont proportionnels au standing de l'hôtel, mais restent abordables.

Renseignements et réservation

Épingle moi sur Pinterest

Vous planifiez un voyage à la Dominique ?
Lisez notre guide complet : itinéraire, infos pratiques, que voir, que faire…
Les meilleures excursions dauphins et baleines à la Dominique

---

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 !