



Découvrez la Dominique au son du reggae et de la culture Rasta...

CP Juillet 2011



Quand on pense aux rastas, ce sont les dreadlocks, la ganja, le reggae et « Yeah man » qui nous viennent en tête le plus souvent. Pourtant, et on le sait moins, le mouvement rasta ne se résume pas qu'à cela ; il suffit de s'imprégner du mode de vie des communautés rasta de la Dominique pour le comprendre. La Dominique est une petite île entre la Guadeloupe et la Martinique. Contrairement à ses voisins on y parle anglais, on roule à gauche et le tourisme pratiqué est davantage un tourisme de niche pour les amoureux de Nature, écotourisme et plongée qu'un tourisme de masse... Les Rastas ont ainsi trouvé leur petit paradis sur cette île où l'on vit paisiblement au son du reggae. La majorité aime revendiquer qu' : « *en Dominique, il y a autant de raisons d'être heureux que de jours dans l'année* ».



La communauté rasta représente plus de 10% de la population locale ; ils sont agriculteurs, mais aussi gérants de spa, guides dans la mangrove de l'Indian River, hôteliers, chanteurs, politiciens... Découvrez la Dominique à travers eux !

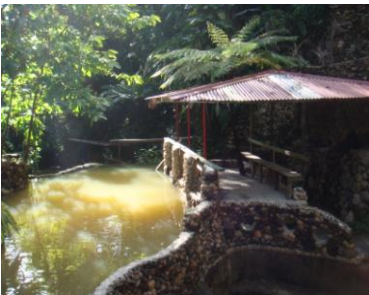
Suivez le guide...

Rachida fait partie du mouvement Rastafarisme. Cet Officier Forestier travaille pour le Parc National de Trafalgar dans le cadre du Ministère du Tourisme. Elle peut vous parler et faire découvrir chaque fleur, chaque arbre de l'île. En tant que rasta elle a un respect profond pour la nature...



Baignade et détente chez Screw

Le [Screw's Sulfur Spa](#) est l'un des plus réputés de la Dominique. Screw, le gérant qui est rasta a passé plusieurs années à construire ses bassins et le résultat est remarquable. Les piscines se fondent parfaitement dans le décor et donnent l'impression d'avoir toujours été sur ces lieux. Chacune des piscines est à une température différente, du plus chaud au plus froid sur trois bassins successifs. Relaxe-vous en journée ou en soirée (ouvert jusqu'à 22h) dans ces eaux chaudes sulfurisées au son du reggae, vous aurez un avant-goût du paradis! Screw vous attend ensuite pour déguster les cocktails de fruits frais au bar.



Balade découverte sur L'Indian River

[L'Indian River](#) est une rivière qui trace son chemin entre la ville de Portsmouth et le village de Glanvillia au nord de l'île. Des Rastas proposent la location de barques pour naviguer sur l'Indian River. Ils vous feront découvrir la faune et la flore de la Dominique et, pour les plus cinéphiles, les scènes de tournage du film Pirates des Caraïbes. En effet, de nombreuses scènes du film ont été tournées dans cette mangrove dense et sombre mais aussi sur les plus belles plages de la Dominique... Chaque Rasta vous raconte son lot d'histoires et de légendes. Un « Dynamite Punch » dont la recette est unique et secrète vous attendra au bout du voyage.



Dormez et mangez bio au Hide-out

Un couple de propriétaires rastas vous accueillera dans leur établissement coloré et chaleureux dans un grand jardin entouré par des arbres fruitiers. Par respect pour la nature ils utilisent l'énergie solaire pour alimenter en électricité la maison de vacances. En effet, vivre en harmonie et respecter la Nature est au cœur du mouvement rastafarisme. Cette révérence pour la nature est influencée par les religions traditionnelles venues d'Afrique ; pour échapper au capitalisme et à la destruction de l'environnement, il est nécessaire de choisir un mode de vie en corrélation avec la nature. Vous pourrez aussi déguster, à votre goût, la cuisine locale ou bien la cuisine végétarienne préparée par le couple. Les rastas sont souvent végétariens ; ne mangent que ce que leur donne la terre et mangent ni viande, ni crustacés. Le I-tal, d'inspiration biblique, est un plat à base de riz, de fruits, de légumes racine et graines.



Visitez les fermes organiques



Un des principaux objectifs du [DOAM](#) est d'établir un ensemble de normes guidant les membres sur les pratiques et procédures à suivre pour une production biologique. Ainsi, les fermes organiques se sont largement développées sur l'île. La [Jaco Farm](#), membre du DOAM, est une petite ferme située sur le sentier du [Waitukubuli National Trail](#) qui pratique l'agriculture organique. Tous les fruits et légumes poussent naturellement sans l'utilisation d'engrais chimiques ou pesticides. [Le Bellevue Chopin Organic Farmers](#) est un groupe créé en 2004 et membre actif de la DOAM. Aujourd'hui, le groupe gère un centre de « réception touristique » financé par l'Union Européenne et le gouvernement de la Dominique. Ce centre permet de promouvoir les produits agricoles et faire connaître leur démarche écologique auprès du grand public. Il organise des visites dans les différentes fermes de l'île. *L'Harmony Garden* est une ferme biologique que programme le Bellevue Chopin Organic Farmers dans ses visites. La ferme appartient à Roy Ormond, agriculteur et rasta, il cultive les plantes pour ses propriétés médicinales. Pour Roy, le rastafarisme, « *c'est vivre en harmonie avec la nature et l'univers ; rien de plus...* »

Vibrez au son de Nasio Fontaine

La Dominique voit apparaître une nouvelle icône de la musique, [Nasio Fontaine](#). Il est inspiré dès ses débuts par le mouvement rastafari, la musique caribéenne et des artistes comme Joseph Hill, Jacob Miller, Marvin Gaye et le pape du reggae Bob Marley dont il est souvent présenté comme le successeur. Aujourd'hui, Nasio en est à son 6ème album et est devenu un artiste incontournable pour tous les fans de reggae roots. Nasio Fontaine ne se considère pas comme végétarien mais "Italist" (en référence au plat I-tal). Il mange tout ce que lui donne la terre et respecte la vie en ne mangeant aucun animal ; « *Je protège ma propre vie au même titre que la vie des autres créatures vivantes* ». Comme la plupart des autres rastas de l'île, il respecte le vœu de ne pas se couper, ni de se coiffer les cheveux. Ces « dreads » font aussi référence à la crinière du lion qui est le symbole de l'empereur d'Ethiopie Sélassié considéré par les rastas comme le « dirigeant légitime de la Terre ».

A savoir...

Les rastas ne sont pas tous botanistes, guides ou jardiniers. Sur l'île de la Dominique, les rastas sont aussi politiciens, médecins ou banquiers. Aujourd'hui les communautés rastas sont intégrées dans toutes les couches de la société.

En ce qui concerne l'usage de la ganja (chanvre) ou « l'herbe de sagesse », elle est consommée dans un but contemplatif et fait partie du culte rastafari. Cependant, tous les Rastas ne fument pas la ganja. De plus, avoir des dreads ne veut pas forcément dire qu'on est Rasta ! et à contrario, on peut ne pas avoir de dreads et être membre du mouvement Rastafarisme !

Etre Rasta, c'est avant tout appartenir à un mouvement religieux dont les adeptes prônent le retour à la culture africaine et à sa musique.



Contact Office de Tourisme de la Dominique en France - c/o Interface Tourism:

Tel: 01 53 25 03 55 - ile-de-la-dominique@interfacetourism.com

Portail web (pro+grand public): www.authentique-dominique.com

Facebook : La Dominique, l'Île Nature des Caraïbes

Crédit photos: Copyright © 2002-2011 Jem Winston, Copyright 2011 Community Tourism in Dominica, Casa free 2000-2011? Crédit Discover Dominica Authority