



### En randonnée :

L'île de la Dominique est un petit paradis pour les amateurs de marche. Il existe en effet de nombreuses pistes adaptées aux randonneurs bien entraînés. On dénombre parmi ces dernières les pistes du Waitukubuli National Trail qui proposent plusieurs niveaux de difficultés : des randonnées longues et techniques à celles plus faciles et adaptées aux familles.

**De Scott's Head à Soufrière Estate** : située dans un cratère avec des dépôts de soufre, cette piste permet de mesurer la vraie nature volcanique de l'île de la Dominique. Elle offre également une vue imprenable sur la péninsule de Scott Heads, lieu de rencontre de la Mer Caraïbes et l'Océan Atlantique.

**De Pont Casse à Castle Bruce** : niché au cœur du site du Morne Trois Pitons classé à l'UNESCO, ce sentier est un hommage au peuple indigène et à la nature. Les enfants comme les adultes apprécieront la baignade dans l'Emerald Pool, cascade et bassin d'eau couleur bleue émeraude.

Pour plus d'informations sur les pistes du Waitukubuli National Trail, [rendez-vous sur le site officiel.](#)

### Dans les airs :

**Rainforest adventure Dominica** : découvrez autrement les paysages de l'île de la Dominique et observez la forêt tropicale sous vos pieds. C'est un moment magique à partager en famille. Situé au milieu de la forêt tropicale de Morne Trois Pitons National Park, Le Rainforest Adventure Dominica est un site ecotouristique très populaire en Dominique. Les explorateurs découvrent les plantes et la vie sauvage depuis un téléphérique et un pont en suspension. Ils dominent également les cascades et les rivières qui traversent la luxuriante forêt vierge.

[www.rainforestrams.com](http://www.rainforestrams.com)

**Wacky Rollers** : venez dans ce parc d'aventure pour petits et grands, et engagez vous sur les différentes pistes d'accrobranche. Les aventuriers avanceront d'arbre en arbre sur des plateformes suspendues.

[www.wackyrollers.com](http://www.wackyrollers.com)

### Les pieds dans l'eau

**River Tubing** : Pendant près de 1h30, les aventuriers descendront la rivière Layou, la plus longue rivière de l'île...en bouée ! Moyen original et familial pour découvrir la faune et la flore des bords de rivière, entre rochers et rapides. Moins original mais tout aussi ludique et familial, il est possible de descendre la rivière Layou en canoë.

**Canyoning** : toute l'année, les quelques 365 rivières de l'île offrent l'opportunité aux amateurs de sport d'explorer autrement la Dominique. [Voir les vidéos.](#)

**Kayaking** : Il est également possible de s'exercer au kayak de mer, notamment à Soufrière's Bay, au sud de l'île. Dans cette réserve marine



vous découvrirez la riche diversité de la vie marine et la sérénité des criques. Dans une autre ambiance, exercez-vous au kayak sur les lacs de montagne au Freshwater Lake ou Boeri Lake.

### **Un baptême de plongée pour toute la famille**

Les fonds marins de La Dominique sont encore particulièrement bien préservés. Les centres de plongée sont tous associés à la Dominica Watersports Association (DWA) et respectent des règles et des normes de sécurité très strictes. Chaque moniteur qui y travaille est certifié. Il est interdit de plonger sans être accompagné d'un instructeur.

Pour l'originalité, les enfants adoreront le site « Champagne Reef » : un bain de mer au milieu de bulles de gaz volcanique remontant à la surface donnant alors l'impression de nager dans une coupe de Champagne. Ce site est accessible avec palmes et tuba. Il est également possible d'observer des tortues, des hippocampes, et une épave de bateau sur place.



### **Les spas et relaxation**

Envie de détente en famille ? Les spas naturels de l'île sont ouverts à tous. Le village de Wotten Waven, situé en pleine forêt tropicale et à deux pas du Parc National Morne Trois Pitons propose six spas naturels, dans des ambiances et styles différents. Ces piscines d'eaux sulfuriées sont totalement intégrées dans l'environnement de la forêt tropicale et sont idéales pour la détente après une journée de randonnée pédestre en famille. C'est une expérience incontournable en Dominique !



### **Les plages**

Au nord de l'île, toute la famille appréciera les plages de sable noir, gris ou blanc très peu fréquentées. La plage de Woodford Hill est parfaite pour les familles, la mer est calme et les pêcheurs attendent un coup de main pour ramener les filets et les poissons. La plage de la baie du Prince Rupert à Portsmouth est également un spot parfait pour les familles : la plage est aménagée pour les loisirs et les activités en mer (planche, canoë, etc). Les enfants, fans du plus célèbre des pirates, Jack SPARROW, reconnaîtront le décor qui a servi au tournage de nombreuses scènes des films Pirates des Caraïbes 2 et 3. Un peu plus au sud des plages, vous pourrez embarquer pour une balade sur l'Indian River où le célèbre Johnny DEPP a dévoilé ses talents.



### **La faune**

On a recensé plus de 160 espèces d'oiseaux sur l'île. L'une des espèces les plus emblématiques est le Sisserou ou le Perroquet Imperial. Il est possible d'aller les observer avec un guide. Ils sont reconnaissables à leur poitrail, à leur ventre pourpre et à leur dos vert. On peut les observer en marchant le long du Syndicate Trail. Les 22 espèces de baleines et de dauphins sont également présentes toute l'année. Les enfants adoreront partir à la découverte de ses géants de l'océan.



L'île Nature des Caraïbes est également un paradis pour les tortues de





mer qui viennent pondre leurs œufs de Mars à Octobre. Il est possible d'assister à ce spectacle nocturne qu'offre la Nature. Il existe toutefois des règles strictes à respecter lors de leur observation. C'est l'association *The Rosalie Sea Turtle Initiative* qui s'occupe au bon respect de ces règles et qui surveille quotidiennement les nids des tortues de mer.

#### **La flore**

La Dominique est connue principalement pour sa forêt tropicale humide. Elle abrite des zones broussailleuses, de la végétation volcanique et des forêts de littoral et d'altitude. Ainsi, tous ces environnements différents en font un lieu unique, adapté à chacun. Vous découvrirez, entre autre, le gigantesque « gommier » qui est l'arbre de référence de l'île et travailler pour la fabrication de pirogues, ou encore de nombreuses espèces de plantes à fleurs comme l'Heliconia (en photo ci contre).

#### **Le territoire Caraïbe**

Au Nord-Est de l'île est situé le Territoire Caraïbe où vivent les premiers habitants de l'île, les Indiens Kalinagos. Quelques 3500 Indiens habitent en communauté tout en préservant les activités traditionnelles de leurs ancêtres (construction de canoës, production de cassave, vannerie, préparation de produits à base d'herbes médicinales locales etc). Vous pourrez vous immerger dans cette culture en vous rendant au Kalinago Barana Aute. Dans ce village Caraïbe reconstitué, vous retrouverez un musée retraçant leur mode de vie et leurs traditions.

En résumé, l'île de la Dominique, par la diversité de son patrimoine, offres un grand nombre d'activités possibles qui raviront toute la famille et feront le bonheur de chacun !



Tel: 01 53 25 03 55 - [ile-de-la-dominique@interfacetourism.com](mailto:ile-de-la-dominique@interfacetourism.com)

Site web : [www.authentique-dominique.com](http://www.authentique-dominique.com)

