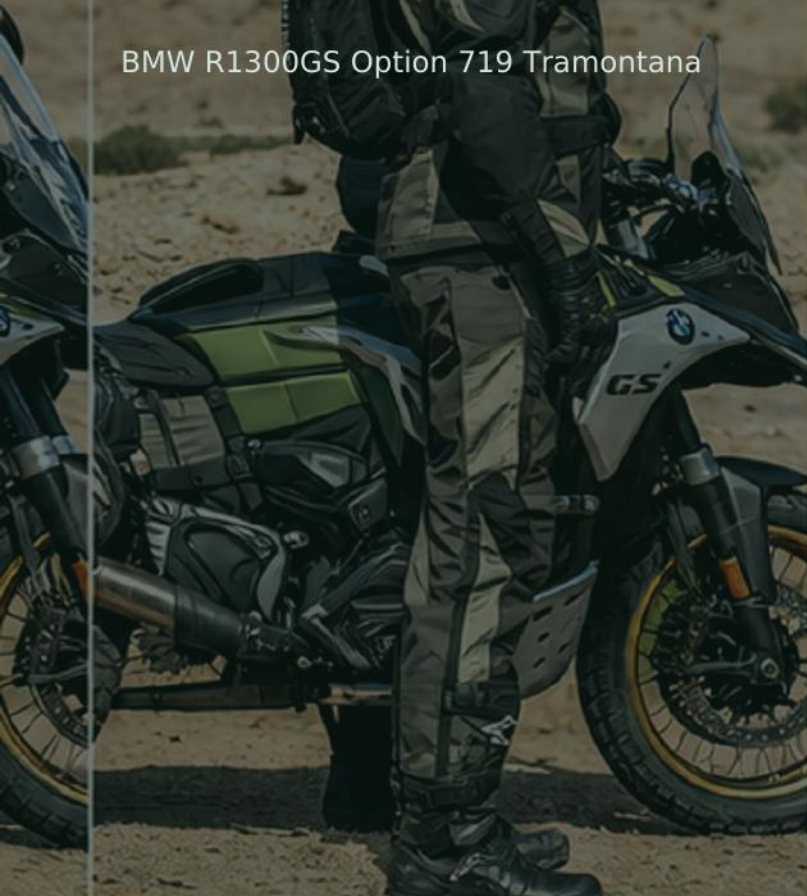


ROADBOOK MOTO - OCTOBRE 2026

DAKAR - GAMBIE - CASAMANCE - KEDOUGOU

BMW R1300GS Option 719 Tramontana



11 JOURS | 10 NUITS | ~2 150 KM

Depart jeudi 8 octobre 2026 - retour dimanche 18 octobre 2026

2 nuitées a chaque etape : Banjul, Kafountine, Carabane, Cap Skirring, Kedougou

Meme moto. Nouvelle boucle. Plus de temps pour profiter de chaque etape.

La boucle en un coup d'oeil

Un circuit construit pour rouler, souffler, profiter - avec seulement deux grosses liaisons.

**11 jours**

du 8 au 18 oct.

10 nuits

2 par etape

~2 150 km

hors balades locales

5 etapes

+ Dakar retour

J1-2	Banjul	Dakar > Fatick > Foundiougne > Sokone > Karang > Barra > Banjul
J3-4	Kafountine	Banjul > frontiere sud > Kafountine
J5-6	Carabane	Kafountine > Bignona > Ziguinchor > Oussouye > Elinkine + pirogue
J7-8	Cap Skirring	Carabane > Elinkine > Cap Skirring
J9-10	Kedougou	Cap Skirring > Kolda > Velingara > Tambacounda > Kedougou
J11	Dakar	Kedougou > Tambacounda > Dakar

Le calendrier du trip

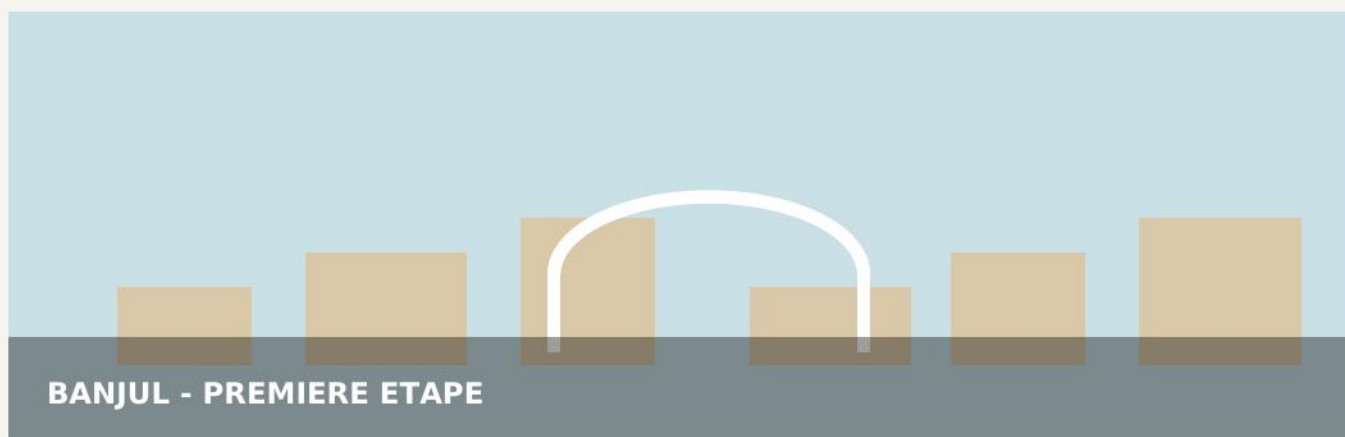
Les horaires sont des objectifs de depart. En octobre, garde toujours une marge pour pluie, frontiere, bac/pirogue et fatigue.

Jour	Date	Programme	Distance / charge
J1	Jeu 8	Dakar > Banjul via Foundiougne / Sokone / Karang / Barra	~300 km + ferry
J2	Ven 9	Banjul / Serrekunda / Kololi - journee libre	locale
J3	Sam 10	Banjul > Kafountine	~77-92 km
J4	Dim 11	Kafountine / plage / port / Abene	locale
J5	Lun 12	Kafountine > Elinkine > pirogue > Carabane	~160-180 km + pirogue
J6	Mar 13	Carabane - journee complete	a pied
J7	Mer 14	Carabane > Elinkine > Cap Skirring	49 km + pirogue
J8	Jeu 15	Cap Skirring / Diembering / plages	locale
J9	Ven 16	Cap Skirring > Kedougou	~648-667 km
J10	Sam 17	Kedougou / cascade d'Inguili	excursion + piste + marche
J11	Dim 18	Kedougou > Dakar	695.6 km

Regle du voyage : les jours 9 et 11 sont les seules grosses liaisons. Tout le reste est volontairement calme.

Banjul - Gambie

Jeudi 8 + vendredi 9 octobre



J1 - Dakar > Banjul

Depart conseille : 06h30. Axe : Dakar > Mbour > Fatick > Foundiougne > Sokone > Toubacouta > Karang > Barra > ferry > Banjul. Compte environ 300 km et surtout une marge importante pour la frontiere et la file du ferry.

Pause / essence

Plein au depart. Pause a Foundiougne. Complement d'essence a Sokone/Toubacouta avant Karang pour entrer en Gambie tranquille.

Ferry Barra - Banjul

Le service officiel indique une exploitation presque 24/7 avec 3 ferries actifs. Le temps de traversée compte moins que l'attente : ne serre pas le planning.

J2 - journée libre. Garde la moto legere. Banjul, Serrekunda/Kololi ou simplement repos. Profite aussi de cette journée pour contrôler pneus, pression, bagages, huile visuelle et tension/serrage des accessoires avant de descendre en Casamance.

A NE PAS OUBLIER A LA FRONTIERE

Passeport valide + carnet de vaccination fièvre jaune. Pour la moto : permis, carte grise, assurance et Carte Brune CEDEAO. Les ressortissants CEDEAO sont exempts de visa pour un séjour de moins de 90 jours selon le gouvernement gambien.

Kafountine

Samedi 10 + dimanche 11 octobre



KAFOUNTINE - PLAGE & VILLAGE DE PÊCHEURS

J3 - Banjul > Kafountine

Distance routiere publiee : environ 77 a 92 km selon le calculateur/trace. Depart vers 09h00 suffit.
Compte plutot 2 a 3 heures reels avec la sortie de Banjul et la frontiere.

J4 - journee Kafountine

Plage, port de peche, coucher de soleil. Abene si la route est bonne. Pas besoin de charger la journee : l'etape suivante vers Elinkine demande un depart matinal.

GS / terrain

Reste prudent sur les portions sableuses ou degradees. Avec les Mitas E-07 Dakar, reste aux pressions route tant que tu es charge et sur bitume. Ne baisse la pression que pour un vrai passage sableux lent.

Preparation du soir du J4 : fais le plein, confirme la pirogue d'Elinkine, prepare un petit sac pour 2 nuits a Carabane et identifie un parking garde/ferme pour laisser la GS.

Ile de Carabane

Lundi 12 + mardi 13 octobre



CARABANE - ON LAISSE LA GS À ELINKINE

J5 - Kafountine > Elinkine

Pour la route par Bignona / Ziguinchor / Oussouye, prévois environ 160 a 180 km. Pars vers 06h00-06h30. La fiche Woya conseille d'être à Elinkine vers 10h30, avec un départ de pirogue entre 11h et 12h30. Les horaires locaux peuvent bouger : confirmation la veille indispensable.

La moto

Carabane est une île sans voitures. Laisse la R1300GS à Elinkine dans un endroit garde, idéalement ferme. Antivol + blocage direction + rien de valeur visible.

Ce que tu emportes

Passeport, argent, telephone/cameras, powerbank, eau, vêtements légers, pluie compacte, lampe et trousse mini. Les gros bagages restent avec la moto.

J6 - journée complète à Carabane. Aucun kilométrage à chercher : marche, plage, village, patrimoine, mangrove. C'est la vraie pause au milieu du road-trip.

Cap Skiring

Mercredi 14 + jeudi 15 octobre



POINTE SAINT-GEORGES AVANT CAP SKIRRING

J7 - Carabane > Elinkine > Pointe Saint-Georges > Oussouye > Cap Skiring

Retour de pirogue le matin. Depuis Elinkine, fais le détour par Mlomp / Kagnout jusqu'à la Pointe Saint-Georges, puis reviens vers Oussouye avant de redescendre au Cap.

Compte environ 90 km de route + la pirogue.

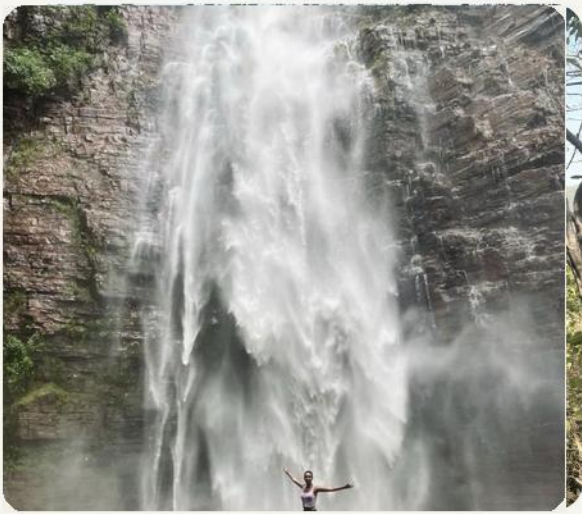
J8 - Cap / Diembéring Plage, cocotiers, balade courte. Tu peux rouler léger et profiter du coin.

La veille du gros run Plein complet, hydratation prête, pneus contrôlés, bagagerie serrée. Départ du J9 : 05h00.

Conseil : confirme l'état de la piste pour Pointe Saint-Georges à Elinkine ou Mlomp. Après les pluies, certains passages peuvent être gras.

Kedougou

Vendredi 16 + samedi 17 octobre



J9 - Cap Skirring > Kedougou

C'est le gros morceau : 648 à 667 km selon le trace, environ 10 h de conduite théorique. Avec les pauses et ravitaillements, vise plutôt 11 à 12 h de journée.

Départ : 05h00.

Axe conseillé : Cap > Ziguinchor > Kolda > Velingara > Tambacounda > Kedougou.

Ravitaillement J9 : plein au Cap, complément à Ziguinchor si utile, puis Kolda/Velingara, Tambacounda obligatoire avant la N7 vers Kedougou. Ne cherche jamais à "tenir jusqu'à la réserve" sur cette journée.

J10 - Kedougou / cascade d'Inguili. Direction la zone de Ninefecha, près d'Ountougou. L'accès se fait en partie par piste puis à pied ; compte environ 1 h 30 de marche pour rejoindre la cascade. Pars léger, avec eau et bonnes chaussures, et renseigne-toi localement sur l'état de la piste après les pluies.

Important : après l'hivernage, certaines pistes et accotements peuvent rester ravines ou boueux. En cas de doute, reste sur les axes connus et demande localement avant de t'engager sur une piste isolée.

Kedougou > Dakar

Dimanche 18 octobre - retour maison



Distance : 695.6 km. Temps voiture publie : 8 h 28, mais pour une moto chargee avec pauses, essence et circulation, prevois plutot 10 a 12 h. Depart conseille : 05h30.

Essence
Plein Kedougou > Tambacounda > Kaffrine/Kaolack
ou Fatick selon ton trace > Dakar.

Fatigue
La derniere journee est longue. Si tu sens une baisse
d'attention, pause reelle : eau, nourriture, 15-20 min
sans rouler.

Objectif : rentrer avec de la marge, pas "gagner" une heure. La R1300GS peut faire 700 km ; le facteur limitant, c'est le pilote.

Carburant & autonomie

Ta consommation de reference : 7.5 L/100 km. Calculs ci-dessous bases sur cette valeur.



19 L

reservoir utile BMW

~253 km

autonomie theorique a 7.5 L/100

Regle simple : avec 7.5 L/100 km, vise un ravitaillement vers 180-200 km quand tu peux. Avec 19 L utiles, l'autonomie theorique est d'environ 253 km, mais la marge avant reserve est bien plus importante que le record d'autonomie.

Estimation totale : $\sim 2\,150 \text{ km} \times 7.5 \text{ L/100} = \sim 161 \text{ L}$. A 920 FCFA/L, cela represente environ 148 000 FCFA si tout etait achete au meme tarif. Pour les detours, les trajets locaux et le carburant en Gambie, budgete plutot 160 000 a 170 000 FCFA.

- **Dakar > Banjul** plein Dakar + appoint Sokone/Toubacouta
- **Banjul > Kafountine** pas de souci autonomie
- **Kafountine > Elinkine** appoint Bignona/Ziguinchor
- **Cap > Kedougou** Cap + Kolda/Velingara + Tambacounda
- **Kedougou > Dakar** Kedougou + Tambacounda + centre-ouest

Combien prévoir ?

Budget "confort prudent", sans luxe particulier, pour 10 nuits / 11 jours.

Poste	Fourchette	Commentaire
Essence	160 000 - 170 000	~161 L + marge
Hebergements - 10 nuits	260 000 - 360 000	moyenne 26-36k/nuit
Repas + eau	100 000 - 150 000	~9-14k/jour
Ferry + pirogue + parking	20 000 - 35 000	variable selon prestations
Activites / petits extras	20 000 - 40 000	souvenirs, entrees, guides
Marge imprevus	50 000 - 80 000	reparation, nuit supplementaire, etc.
TOTAL CONSEILLE	610 000 - 835 000	vise 700-800k disponibles

Conseil cash : ne garde pas tout au meme endroit. Separe argent quotidien, reserve urgence et papiers. En Gambie, garde aussi un peu de dalasi pour les petites depenses.

Le poste qui peut le plus bouger : l'hebergement. Si tu choisis des lodges premium a Cap Skirring/Banjul, le budget monte vite. Si tu restes sur campements propres et simples, tu peux descendre nettement.

Checklist moto, documents & bagages

A cocher mercredi soir - rien d'important ne doit dependre de ta memoire jeudi matin.

MOTO

- ☐ Pressions pneus a froid
- ☐ Niveau huile / absence fuite
- ☐ Freins / plaquettes / liquide visuel
- ☐ Eclairage / clignotants / feux additionnels
- ☐ Serrage crash-bars, sabot, supports, bagagerie
- ☐ Kit meches tubeless + compresseur
- ☐ Outils Torx + colliers + ruban solide
- ☐ Cables/chargeurs + prise USB

DOCUMENTS

- ☐ Passeport valide
- ☐ Carnet fièvre jaune
- ☐ Permis de conduire
- ☐ Carte grise originale
- ☐ Assurance moto
- ☐ Carte Brune CEDEAO
- ☐ Copies papier + photos hors ligne
- ☐ Contacts urgence / assureur

PILOTE

- ☐ Casque / gants / bottes
- ☐ Veste + pantalon protections
- ☐ Imperméable accessible
- ☐ Hydratation / Camelbak
- ☐ Lunettes / creme solaire
- ☐ Trousse soins + medicaments perso
- ☐ Powerbank
- ☐ Tenue legere Carabane / plage

Note saison : octobre reste une periode ou des averses sont possibles dans le sud. Le vetement pluie doit etre atteignable en 30 secondes, pas enterre sous les sacs. Apres une grosse pluie, prudence sur sable, boue rouge et accotements.

Frontiere, ferry, Carabane & sources

Infos verifiees le 7 octobre 2026. A revalider la veille quand elles dependent d'un horaire.

Gambie - entree : passeport valide et preuve de vaccination contre la fievre jaune ; exemption de visa pour les citoyens CEDEAO pour les sejours de moins de 90 jours.

gambia.gov.gm/entry-requirement/

Ferry Banjul-Barra : le site officiel indique un service presque 24/7 et 3 ferries actifs sur cette liaison. L'attente reste variable.

ferries.gm

Carabane : Woya conseille d'arriver a Elinkine vers 10h30, depart pirogue vers 11h-12h30 et retour autour de 9h.

woya.me/fr/place/ile-de-carabane-...

R1300GS : BMW annonce 19 L de reservoir utile, dont environ 4 L de reserve.

[bmw-motorrad.fr / donnees R1300GS](https://bmw-motorrad.fr/donnees/R1300GS)

Supercarburant Senegal : prix plafond officiel de 920 FCFA/L depuis decembre 2025.

energie-mines.gouv.sn

Carte Brune CEDEAO : dispositif d'assurance responsabilite civile pour les automobilistes circulant entre Etats membres.

ecowas.int/special_agency/carte-brune-de-la-cedeao/

Derniere verification avant de quitter Dakar : ferry en service, pirogue Carabane confirmee, etat des routes apres pluie, frontiere ouverte normalement, pression pneus et batterie/charge des appareils.

COMPLET

CUSTOM



VUE DE CÔTÉ



VUE DE DOS

BONNE ROUTE.

DAKAR > BANJUL > KAFOUNTINE > CARABANE > CAP SKIRRING > KEDOUGOU > DAKAR

Le programme est fait pour profiter du voyage. Les horaires sont des repères, pas des obligations.

Edition préparée le 7 octobre 2026 - distances et horaires à considérer comme indicatifs.