



CAP VERT

Santo Antao : de la vallée de Paul à Tarrafal

À partir de
620 €

EN RÉSUMÉ

 **DURÉE** 8 jours

 **NIVEAU** Découverte

 **PÉRIODE
IDÉALE** Octobre à juin

LES SPORTS



Trek



**VOTRE AGENCE LOCALE
Altai Cap Vert**

EN QUELQUES MOTS

Après votre arrivée sur l'île de Sao Vicente et la découverte de sa capitale emblématique et musicale de Mindelo, vous partez pour Santo Antao en bateau. Depuis le plateau de Lagoa, vous rejoignez les jolies vallées du Nord Est de Santo Antao. Que ce soit à Caibros, Paul ou Fontainhas, toutes vos étapes sont propices aux rencontres avec les pêcheurs, les musiciens et les agriculteurs pour une immersion dans la culture et l'histoire de Santo Antao. En fin de voyage, vous empruntez la piste menant à Tarrafal, superbe village de bord de mer situé à l'extrémité Ouest de l'île... Votre petit coin de « paradis perdu » pour terminer en beauté votre aventure capverdienne !

LES POINTS FORTS

- ✓ Des randonnées accessibles sur l'île de Santo Antao, le paradis des randonneurs
- ✓ Un itinéraire très varié entre plateaux, vallées et sentiers côtiers
- ✓ Les rencontres et l'accompagnement de muletiers sur 2 jours de randonnée
- ✓ La détente au village de pêcheurs de Tarrafal en fin de voyage dans votre petit hôtel

BUDGET

Période réalisable : **octobre à juin**

620 € : prix per personne à partir de 2 personnes.

Ce budget est indiqué par personne, selon disponibilité. Votre agent local vous fera parvenir un devis personnalisé avec le prix exact. En effet, ce dernier peut varier en fonction de plusieurs éléments (disponibilité, niveaux de prestations, période, nombre de participants, délai de réservation et bien d'autres encore).

LE PRIX COMPREND

- ✓ L'hébergement en gîte, pension, residencial et chez l'habitant durant tout le séjour
- ✓ La demi-pension du petit déjeuner du jour 2 au petit déjeuner du jour 5 (excepté le dîner du jour 3)
- ✓ Les transferts en véhicule privé suivant itinéraire
- ✓ Les traversées aller/retour en bateau entre Sao Vicente
- ✓ Les transferts des bagages comme indiqué dans l'itinéraire
- ✓ La remise d'un roadbook comprenant l'itinéraire et les descriptifs des randonnées
- ✓ L'assistance téléphonique 24h/24 et 7j/7 pendant votre voyage

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les déjeuners, les dîners des jours 1, 3,5 et 6 et les repas des jours 7 et 8
- Le supplément en chambre individuelle (nous consulter)
- Le vol international aller/retour pour le Cap Vert
- Pourboires, toutes dépenses & équipements personnels, boissons et tout ce qui n'est pas dans "LE PRIX COMPREND"

JOUR PAR JOUR

JOUR 1 Ile de Sao Vicente - Accueil à Mindelo



HÉBERGEMENT	Residencial
PETIT-DÉJEUNER	libre
DÉJEUNER	libre
DÎNER	libre

Accueil à Mindelo. Selon l'horaire d'arrivée, possibilité de visiter la ville ou de profiter de la plage. Installation à l'hôtel à Mindelo.

JOUR 2 Bateau pour Santo Antao - Espongeiro - Plateau de Lagoa



TRANSPORT	Bateau et Aluguer
MARCHE	4h
DÉNIVELÉ POSITIF	400 m
DÉNIVELÉ NÉGATIF	300 m
HÉBERGEMENT	Ecole
DÉJEUNER	libre

Départ matinal pour la traversée en bateau de Sao Vicente à Santo Antão, l'île la plus montagneuse de l'archipel. Après une heure de navigation, vous arrivez à Porto Novo. Départ en aluguer par la Corda (route principale) pour rejoindre le cratère de Cova. Vous débutez votre première randonnée sur l'île de Santo Antao. Vous marchez sur un sentier dominant la vallée et rejoignez "Lin de Corv" sur le plateau de Lagoa à 1 300 m d'altitude. Vous vous installez dans l'école du village.

JOUR 3 Plateau de Lagoa - Caibros - Ponta do Sol



TRANSPORT	Aluguer
MARCHE	4h
DÉNIVELÉ POSITIF	150 m
DÉNIVELÉ NÉGATIF	950 m
HÉBERGEMENT	Pension
DÉJEUNER	libre
DÎNER	libre

Après le petit déjeuner, vous quittez progressivement le plateau pour descendre vers la vallée de Caibros. C'est une belle journée de randonnée (en descente) qui vous emmène à la rencontre des habitants des vallées. Vous arrivez au village de Caibros avant d'être conduits à Ponta Do Sol où vous passez la nuit.

JOUR 4
Randonnée côtière
vers Fontainhas -
Vallée de Paul

TRANSPORT	Aluguer
MARCHE	4h
DÉNIVELÉ POSITIF	200 m
DÉNIVELÉ NÉGATIF	200 m
HÉBERGEMENT	Gîte
DÉJEUNER	libre

Par une jolie route pavée creusée dans des falaises le long de l'Océan, vous marchez jusqu'à Fontainhas, dont le nom signifie « petites fontaines ». C'est un village perché sur les falaises de l'Atlantique qui ne compte qu'une petite centaine d'habitants. Retour à Ponta do Sol où vous déjeunez. Vous partez ensuite en aluguer (45 mn) dans la vallée de Paul à Cha de Manuel do Santos et vous installez au gîte.

JOUR 5
Vallée de Paul - Vila
das Pombas - Tarrafal

TRANSPORT	Aluguer et Pick-up
MARCHE	4h
DÉNIVELÉ POSITIF	150 m
DÉNIVELÉ NÉGATIF	300 m
HÉBERGEMENT	Pension
DÉJEUNER	libre
DÎNER	libre

Après un petit transfert jusqu'à Passagem, vous passez une superbe journée de randonnée dans la plus belle vallée de Santo Antao, la vallée de Paul. En milieu d'après-midi, vous arrivez à Villa das Pombas où vous retrouvez votre chauffeur. Vous êtes conduit vers Porto Novo puis vous montez dans des Pick-up pour emprunter la piste qui vous mène à Tarrafal, superbe village de bord de mer situé à l'extrémité Ouest de l'île. Installation en pension pour 2 nuits.

JOUR 6
Tarrafal, village de
pêcheur et plage
sauvage

MARCHE	3h
DÉNIVELÉ POSITIF	450 m
DÉNIVELÉ NÉGATIF	450 m
HÉBERGEMENT	Pension
DÉJEUNER	libre
DÎNER	libre

Vous partez à la découverte de ce village de pêcheurs, petit coin de « paradis perdu ». Votre randonnée vous mène sur des sentiers surplombant le village et vous progressez à travers les palmiers et manguiers. Les points de vue sur l'océan sont superbes. Retour au village en milieu d'après-midi. Baignade possible.

JOUR 7
Tarrafal - Porto Novo
- Mindelo

TRANSPORT	Aluguer, Pick-up et Bateau
HÉBERGEMENT	Residencial
DÉJEUNER	libre
DÎNER	libre

Matinée libre pour profiter à votre guise des environs. Après le déjeuner, départ pour Porto Novo et bateau pour Mindelo. Nuit en residencial à Mindelo.

JOUR 8
Mindelo - Fin de séjour



DÉJEUNER

libre

DÎNER

libre

Fin de séjour

À NOTER

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, notre équipe au Cap Vert se réserve le droit de modifier cet itinéraire de façon à assurer au mieux le déroulement du séjour et votre sécurité. En aucun cas ces modifications ne pourront donner lieu à un remboursement ou versement d'indemnités.

DÉTAIL DU VOYAGE

NIVEAU

Ce type de voyage nécessite d'être en bonne condition physique, d'avoir un bon équipement vestimentaire et des chaussures adaptés à la randonnée en terrain accidenté.

ENCADREMENT

Ce voyage ne nécessite pas d'encadrement. Durant le séjour, des chauffeurs faisant partie de notre équipe au Cap Vert assurent les transferts des personnes et/ou des bagages.

ALIMENTATION

Les petits déjeuners et dîners sont pris dans les hébergements ou au restaurant.

Les déjeuners sont pris dans des petits restaurants et sous forme de pique-nique que vous portez dans votre sac personnel pendant la journée.

Tous les repas sont préparés à base de produits locaux: poissons, haricots secs, maïs, poulet, manioc, patates douces, carottes et fruits de saison (papayes, goyaves, mangues...).

La gastronomie Capverdienne s'apparente à la cuisine portugaise à laquelle viennent s'ajouter quelques plats traditionnels comme la "cachupa" qui se cuisine à base de maïs, haricots, choux et féculents.

Durant votre séjour les boissons, y compris l'eau minérale, sont à votre charge. Pour la journée, de l'eau du robinet est à disposition chaque jour. Vous pouvez remplir vos gourdes d'eau dans les villages, les sources, les hôtels, mais il est indispensable de la traiter avec des pastilles purifiantes (de micropur ou d'hydrochlonazone). Évitez autant que possible l'achat de bouteilles en plastique qu'il faut ensuite recycler.

HÉBERGEMENT

En fonction des lieux et des îles, vous êtes hébergés en gîte (hébergement collectif avec sanitaire communs), en chambre double en residencial (assimilable à un hôtel), en pension (petit residencial tenu par une famille) ou en pousada (pension haut de gamme, souvent avec piscine).

Sur certains séjours, pour privilégier le contact avec l'habitant et pour vous permettre d'accéder à des lieux isolés, vous dormez à la belle étoile sur les toit-terrasse des maisons !

DÉPLACEMENT

Vols intérieurs ou bateau pour les liaisons inter-îles et Aluguer (mini-bus local de 12 à 15 places) pour les déplacements sur les îles.

Certains itinéraires empruntant des pistes non carrossables peuvent nécessiter l'utilisation de 4x4 ou d'ânes.

BUDGET & CHANGE

La devise est l'Escudo du Cap-Vert (CVE). En moyenne, 1€ équivaut à 110 CVE. Pour connaître le taux de change en temps réel, nous vous conseillons de vous rendre sur le site www.xe.com

Dans tous les cas, prévoyez des Euros et faites le change sur place. Attention, en règle générale, toutes les banques et bureau de change sont fermées le dimanche excepté dans les aéroports internationaux (Mindelo, Sal et Praia).

POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire, dépendant de votre satisfaction. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. En règle générale pour un service correct, vous pouvez vous baser sur les montants suivants :

- 2 à 3 € par jour et par participant pour un accompagnateur Francophone (Guide ou Guide-Chauffeur)
- 1 € par jour et par participant pour un chauffeur / muletier

BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

- Sac à dos (contenance environ 35-40 litres) contenant vos affaires pour la journée. Si l'itinéraire nécessite le portage de vos affaires personnelles pour une ou plusieurs nuits, un sac à dos de 45 à 50 litres est nécessaire.
- Sac de voyage souple ou sac à dos (60 à 80 litres) contenant le "gros" de vos affaires personnelles et qui vous suivra durant tout le séjour.

EQUIPEMENT

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

- Casquette ou chapeau pour le soleil
- Un foulard pour protéger le cou
- 1 ou 2 sous-vêtements thermiques (T-shirts manches courtes ou longues)
- T-shirts (manches courtes et longues), de préférence en matière technique à séchage rapide
- 1 polaire légère ou équivalent (chaude pour les mois d'hiver austral)
- Une veste coupe-vent imperméable respirant à capuche de type Gore-Tex
- 1 short long ou bermuda
- 1 pantalon de marche confortable (idéalement avec jambes détachables)
- 1 paire de chaussures de "trekking" imperméables, confortables, avec une tige montante et semelle adhérente (type Vibram). Elles doivent bien accrocher au terrain. Les sentiers du Cap Vert peuvent être aussi bien boueux que rocailloux
- 1 paire de baskets ou chaussures légères équivalentes pour le soir
- Paires de chaussettes de marche
- 1 paire de guêtres basses si vous faites l'ascension du Pico de Fogo (utiles pour la descente du volcan dans la pouzzolane)
- Maillot de bain

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Drap de sac
- Nécessaire de toilette. Privilégiez autant que possible les produits biodégradables
- Serviette en micro-fibre (séchage rapide)
- 1 gourde de 2 litres minimum, légère et isotherme
- Une paire de lunettes de soleil (indice de protection élevé)
- Crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Lampe frontale et piles de rechange
- Un couteau de poche multi-usage type couteau suisse
- Une paire de bâtons de randonnée télescopiques (recommandé)
- Un sur-sac imperméable (ou des sacs plastique de façon à préserver l'étanchéité de vos affaires)

PHARMACIE

Il est recommandé d'apporter votre pharmacie personnelle de première urgence (élastoplast, alcool iodé, aspirine, antiseptique intestinal, petits ciseaux, tricostérol, crème de protection solaire, médicaments personnels, etc.)

FORMALITÉS & SANTÉ

PASSEPORT

Valable 6 mois après la date de retour.

Les enfants doivent posséder un passeport individuel. Ils ne peuvent plus être inscrits sur le passeport de leurs parents. Depuis 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr)
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

VISA

Depuis 2019, les voyageurs français, belges et suisses n'ont plus besoin de visa pour visiter le Cap-Vert. Néanmoins, ils devront s'acquitter d'une taxe aéroportuaire de 31 euros environ (en fonction du taux de change, ou 3400 escudos exactement).

CARTE D'IDENTITÉ

Non

VACCINS

Depuis la pandémie, la plupart des pays n'accueillent que des personnes vaccinées contre la COVID, pensez à vous informer régulièrement sur les conditions sanitaires, et gardez en tête qu'elles sont évolutives.

Assurez vous aussi que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde) sont encore valables. Vaccins hépatite A et B également recommandés.

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs".

GUIDE DE VOYAGE

LE CAP VERT EN QUELQUES MOTS

Si on vous parle d'un archipel au climat tropical et aux reliefs volcaniques, qui mélange cultures africaines, européennes et brésiliennes, vous pensez à quoi ?

Situé au large du Sénégal, bienvenue au Cap-Vert. Dix îles qui offrent une étonnante diversité de paysage, un **métissage et des ambiances uniques** !

Au rythme de la musique cap-verdienne et des rencontres authentiques avec les habitants, suivez les différents sentiers et côtes pour découvrir une nature incroyable, idéale pour le trek mais aussi pour la glisse !

Côté trek, traversez les reliefs escarpés de Santo Antao qui plongent dans l'océan, montez sur le volcan actif du Pico de Fogo sur l'île de Fogo ou faites de belles découvertes sur l'île de Santiago qui a vu naître le monde créole ou l'île de Sao Vicente, avec Mindelo, capitale culturelle et musicale du pays, ville natale de Cesaria Evora et berceau du fameux carnaval de Mindelo.

Côté glisse, direction les îles de désert et de plage Boa Vista et Sal, regroupant des spots incontournables de kitesurf ou de windsurf.

Au Cap Vert, vous êtes accueillis comme un ami et vous êtes baignés complètement dans le rythme de vie chantant capo verdien, no stress !

LANGUES

Si la langue officielle est le portugais, la langue parlée pour ne pas dire chantée (!) est bien le créole appelé ici "crioulo". Le **créole cap-verdien** est un mélange de portugais africanisé avec des mots de dialectes des pays d'Afrique de l'ouest, dont son peuple est originaire pour bonne partie.

Mots utiles :

- Bon dia = bonjour
- Boa tarde = bonne après midi
- Boa nuite = bon soir
- Obrigado(a) = merci
- Favor = s'il vous plaît
- Grog = rhum
- Agua = eau

CONTACTS ET NUMÉROS UTILES

Ambassade du Cap Vert à Paris

3 rue de Rigny 75008 PARIS

Tel : 01 42 12 73 50

ÉLECTRICITÉ

Vous n'avez pas besoin d'un adaptateur électrique. Ces prises de courant sont compatibles avec les fiches mâles de nos appareils. Le voltage est de 230 V et la fréquence de 50 Hz.

MONNAIE & CHANGE

La monnaie de l'archipel est l'**escudo cap-verdien**. L'escudo (bouclier) en portugais est également le nom de l'ancienne monnaie lusitanienne qui a précédé l'euro. Ceci s'explique bien-sûr par l'Histoire coloniale du pays. Il est possible de faire du change à l'aéroport ou en ville, ou même de retirer facilement de l'argent par carte dans les principales agglomérations comme Mindelo ou Praia.