+33 (0) 6 78 40 36 79

LES SENTIERS DU CAP VERT

Fogo, Sao Tiago et Santo Antão

Appelée jadis « Iles Fortunées », cette ancienne colonie portugaise a d'abord occupé une place stratégique dans la conquête du Nouveau Monde. Puis peu à peu, le monde l'oublia, et l'archipel ne dût compter que sur lui-même, pour sa subsistance. Aujourd'hui, ce chapelet d'îles volcaniques qui s'égrainent au large du Sénégal semble parfois vivre hors du temps. Seul quelques kilomètres de route pavées permettent aux véhicules de circuler. C'est donc à pied, sur les innombrables sentiers muletiers, que l'on découvre le Cap-Vert et sa population, née de la rencontre forcée il y a cinq siècles entre Africains et Européens.

AU FIL DES JOURS

JOUR 1 : VOLS FRANCE - LISBONNE - ÎLE DE SÃO VICENTE.

Hôtel ou chambre d'hôte

Découverte de la ville culturelle de l'archipel. Mindelo, l'âme de « Cabo Verde ». Deux cents cinquante années d'histoire, basées sur le commerce ont forgé une ville riche d'une culture créole unique. A la croisée des grandes voies maritimes d'antan, la cité compense son déclin économique par sa vigueur culturelle. A Mindelo, il faut prendre le temps de déambuler dans les ruelles, visiter le marché, observer les joueurs de cartes près de la tour de Babel, s'imprégner de la vie de la population mindelense, sans doute, la plus métissée de l'archipel. Nuit à l'hôtel.

JOUR 2 : BATEAU MINDELO - ÎLE DE SANTO ANTÃO | RANDONNÉE RIBEIRA DAS PATAS - ALTO MIRA

Pension / Temps de randonnée 3h30/ Dénivelé + 620m / Dénivelé - 440m

De bonne heure nous prenons le bateau qui relie Mindelo à Porto Novo sur l'île de Santo Antao. 1 heure de traversée. Court transfert à Ribeira Das Patas au coeur de l'île. Première balade dans un paysage unique. Arrivée au gîte à pied, dans le hameau le plus élevé de la vallée.
Nuit chez l'habitant à Alto Mira.

JOUR 3 : RANDONNÉE ALTO MIRA - BOCA DO MAR

Pension /Temps de randonnée 5h30/ Dénivelé + 650m / Dénivelé - 1200m

Descente de la très belle vallée d'Alto Mira, jusqu'à la mer. Si le haut est assez minéral, l'eau fait son apparition bientôt, et les cultures en terrasses remontent les pentes aussi loin que l'on peut faire venir l'eau. Légumes, canne à sucre, bananiers, le contraste est saisissant. Nous allons à l'ancien port insoupçonnable de Ribeira da Cruz, vestige d'un commerce lointain… plage de sable noir encadrée de magnifiques orgues basaltiques.
Nuit à Alto Mira

JOUR 4 : RANDONNÉE ALTO MIRA - BORDEIRA DO NORTE - ALTO MIRA

Pension/Temps de randonnée 6h30/ Dénivelé + 900m / Dénivelé - 950m

Dans un décor aride, au milieu des scories et des pouzzolanes, nous franchissons la Bordeira do Norte, formidable falaise basaltique qui domine de 800 m la vallée. Ces larges sentiers muletiers, dallés, sont posés sur des crêtes presque verticales ! Vus de haut, ce sont des serpentins très serrés, totalement impressionnants. D'en bas ils ne sont pas visibles, et on ne peut croire que l'on va remonter ces falaises… Ces vues seront parmi les images les plus fortes de ce voyage. Nous accédons au plateau, où les cultivateurs viennent ici pratiquer une culture sous pluie, toute sahélienne, mais à 1500 m d'altitude. Un sentier muletier de toute beauté nous donne l'accès à la route.
Nuit à Alto Mira.

JOUR 5 : RANDONNÉE PORTO NOVO - COVA - PAUL

Pension/Temps de randonnée 5h30/Dénivelé + 350m / Dénivelé - 1250m

Un transfert en minibus, via Porto Novo, nous emmène vers le cratère de Cova, point de départ de notre randonnée. Cet ancien volcan aux terres fertiles abrite aujourd'hui une multitude de petits jardins. Etonnant paysage que ces forêts de cyprès, de pins et de mimosas à quelques kilomètres de l'aridité presque totale de Porto Novo. Bananiers, manguiers, papayers ou cocotiers mais surtout canne à sucre, forment tout au long de la vallée une oasis de verdure. Orientée au nord-est, cette vallée reçoit directement les masses d'air un peu humides, portées par les alizés. Elle est nettement privilégiée, et rappelle certains paysages de Madère, bien plus au nord.
Nuit chez l'habitant à Paul, face à mer.

JOUR 6 : RANDONNÉE PAUL - PONTA DO SOL - CRUZINHA - CHA DE IGREJA

Pension/Temps de randonnée 45h/ Dénivelé + 750m / Dénivelé - 850m

Transfert en minibus à Ponta do Sol, et départ à pied, pour rejoindre le magnifique village de Formiguinhas où les maisons colorées au milieu des terrasses, semblent suspendues à la falaise. En surplombant la mer, nous suivons les contours de la côte déchiquetée par les vagues. Après un arrêt à la plage de la Ribeira Seca, le plus beau sentier côtier de l'île se termine dans le village de pêcheur de Cruzinha da Garça. Il nous faut remonter la vallée de Cha de Igreja sur 1 km, pour arriver à notre « lodge ».
Nuit sous tente double tout confort (lit et literie), ou en dur.

JOUR 7 : RANDONNÉE CHA DE IGREJA - RIBEIRA GRANDE| BATEAU PORTO NOVO - MINDELO

Hôtel ou chambre d'hôte/Temps de randonnée 4h/ Dénivelé + 750m / Dénivelé - 620m

Chà de Igreja est installé sur un plateau qui domine de 100 mètres le fond de la Ribeira da Garça. Encerclé par les cultures et notamment la canne à sucre, il n'est d'ailleurs pas rare, à partir du printemps et jusqu'à la fin du mois de juillet, de voir dans la vallée, fonctionner les trapiches pour la fabrication du grogue, le rhum local, le plus réputé du Cap Vert. De Cha de Igreja, nous remontons la route pavée, qui permet à quelques véhicules d'accéder à ce petit village côtier. Nous quittons le fond de vallée par un sentier qui serpente au milieu des terrasses afin de basculer dans la Ribeira Grande où un minibus nous ramènera à Porto Novo.
En fin d'après-midi, le bateau nous dépose à Mindelo.

JOUR 8 : VOL MINDELO - PRAIA - SÃO FELIPE

Hôtel ou pension familiale/Journée de transfert

Vol vers l'île de Sao Tiago (300 Km / 1h de vol). Escale à Praia (que nous visiterons en fin de séjour) ou Cidad

Velha, l'ancienne capitale du Cap Vert.
Puis autre vol pour Fogo ou traversée en bateau pour atteindre cette île (125 Km / 3h30).
Juste au dessus de la mer, Sao Felipe est une agréable petite bourgade, aux rues pavées, et aux maisons ayant gardé leur charme colonial.
Notes : Suivant les horaires de bateau, il est possible que nous devions dormir à Praia et nous rendre à Fogo le lendemain matin. En 2015 et 2017 le bateau n'opérait qu'occasionnellement, de manière aléatoire. Nous avons donc utilisé l'avion.

JOUR 9 : RANDONNÉE CHÃ DAS CALDEIRAS

Pension familiale/Temps de randonnée 3h/ Dénivelé + 350m / Dénivelé - 350m

Randonnée découverte de la caldeira, des hameaux, des cultures ; et des dégâts causés par l'éruption de 2014/2015. Deux hameaux ont disparu quasi entièrement. Divers petits volcans anciens sont d'excellents promontoires sur cette immense caldeira de 8 km de diamètre. Une des particularités de Fogo est la culture de la vigne ; les pieds sont plantés dans la pouzzolane, assez espacés, à la manière de petits arbres fruitiers. Cette activité est en pleine expansion, et ce vin autrefois confidentiel commence à s'exporter. Plusieurs coopératives s'efforcent de le faire monter en qualité. Nous rencontrerons l'une d'elle ; avec dégustation bien sûr !

JOUR 10 : RANDONNÉE CHÃ DAS CALDEIRAS - PETIT FOGO - CHÃ DAS CALDEIRAS

Pension familiale/Temps de randonnée 6h/ Dénivelé + 600m / Dénivelé - 600m

Fogo est une île volcan, et rien d'autre que cet immense cône sorti de la mer. Transfert à Chã das Caldeiras, hameau étonnant posé dans la caldeira où trône le Fogo, dans une aridité presque parfaite. Balade en boucle sur le Petit Fogo, cratère adventif sorti des flancs de son grand frère, aux couleurs vives et tranchées. En prenant un peu de hauteur, nous distinguons bien les dernières grosses éruptions et coulées de lave, de 1951 et 1995, mais aussi de 2014/2015, de couleurs un peu différentes, encerclant ce qu'il reste des hameaux.
Pension rustique mais de charme.

JOUR 11 : ASCENSION DU PICO GRANDE (2829 M) - CHÃ DAS CALDEIRAS

Pension familiale/Temps de randonnée 6h/ Dénivelé + 1100m / Dénivelé - 1100m

Départ à pied de la pension pour l'ascension du pico de Fogo, plus haut sommet du Cap Vert. Les « champs » sont réduits à leur plus simple expression : un pied de haricot, de vigne ou de ricin tout les mètres dans le meilleur des cas, et sur de toutes petites surfaces… Puis plus rien, ou plutôt que du minéral. Il faut chercher les passages dans les petites crêtes, moins friables, pour progresser. Impression étonnante de se trouver au sommet du cône d'un volcan, qui visiblement n'a pas toujours été aussi calme. La mer, pourtant très proche se perd dans la brume sèche. Redescente possible par le Vulcaozinho (cratère de l'éruption de 1995).

JOUR 12 : RANDONNÉE CHÃ DAS CALDEIRAS - MOSTEIROS - SÃO FILIPE

Hôtel ou pension familiale/Temps de randonnée 6h/ Dénivelé + 200m / Dénivelé - 1265m

L'éruption de 1951 a poussé ses coulées de lave quasi jusqu'au pied de la caldeira. Il faut donc se faufiler entre la coulée et la falaise de la caldeira pour atteindre son rebord (là où elle s'est effondrée dans la mer), et avoir la vue plongeante sur la mer, 1500 m plus bas. C'est là que nous allons ! Et c'est à l'ombre des arbres, sensation inédite au Cap-Vert, que nous amorçons notre descente : eucalyptus, prosopis, jacaranda, mimosas, etc. Plus bas l'homme a remonté les pentes depuis la mer pour installer ses cultures : sisal, caféiers, manguiers tout en haut, puis citronniers, orangers, goyavier, bananiers. Les vagues sont bien visibles maintenant, et nous croisons les premières maisons. Arrivés au village, nous jetons un coup d'oeil vers le haut, incrédules…
Transfert de Mosteiros à São Felipe en minibus.

JOUR 13 : RANDONNÉE ASSOMADA (550 M)

Pension

Vol ou Bateau le matin pour retourner à Praia, capitale du Cap-Vert. Un minibus nous monte au cœur de l'île, dans la bourgade centrale d'Assomada, bien située pour nos balades des jours suivants. Découverte pédestres des environs, très ruraux.

JOUR 14 : RANDONNÉE SERRA MALAGUETA (TARRAFAL) - ASSOMADA

Pension/Temps de randonnée 5h/ Dénivelé + 300m / Dénivelé - 700m

Magnifique journée de marche sur la Serra Malagueta, montagne à 1000 m d'altitude au milieu des aloès et des eucalyptus. En crête, nous surplombons la vallée encaissée de Ribeira Principal au nord-est, et, au sud, le plateau plus aride d'Assomada. Une autre possibilité est d'aller faire le tour du Monte Graciosa, au Nord-ouest de l'île, au dessus de la ville de Tarrafal. Il est possible de se baigner au retour à une jolie plage de sable blanc…

JOUR 15 : RANDONNÉE ASSOMADA OU CIDADE VELHA - PRAIA

En vol/Temps de randonnée 3h

Courte randonnée soit dans le secteur du Pico d'Antonia, soit sur une crête à l'est d'Assomada. Dans l'après-midi, descente vers Praia, éventuellement en passant par Cidade Velha, l'ancienne capitale, et première ville de la première île de la première colonie portugaise sous les tropiques, et point de rencontre entre les Européens et les Africains.
Transfert à l'aéroport après le repas du soir.

JOUR 16 : VOL PRAIA - LISBONNE - FRANCE

En vol

Envol autour de minuit. Arrivée en France en cours de matinée.

--

Avertissement
Le parcours peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou d'imprévus. Des événements indépendants de notre volonté peuvent modifier les parcours : routes coupées, fleuves en crue, grèves, fêtes locales... « Aluna Voyages » et ses accompagnateurs mettront toujours tout en œuvre pour apporter la meilleure solution, même en modifiant les parcours. L'itinéraire est donné à titre indicatif, car il est fonction de la saison, de la météorologie, des réservations, etc. Avant le départ du séjour, et sur place, dans l'intérêt du groupe ou de la découverte, des variantes d'itinéraires ou modifications peuvent être apportées par le guide. L'itinéraire pourra à tout moment être modifié pour des raisons de sécurité, à l'initiative du guide. A son initiative, l'itinéraire pourra à tout moment être modifié pour des raisons de vols intérieurs changeant ou de sécurité. Notez que la TACV est la seule compagnie opérant au Cap-Vert ; la météo entre les îles cause régulièrement des retards de vols, voire des suppressions.

NIVEAU

TEMPS DE RANDONNÉE OU D'ACTIVITÉ
Déroulement quotidien de la randonnée 5 à 6h30 de marche sont prévues chaque jour.
Quelques transferts en véhicules sont nécessaires pour se rendre au départ des randonnées.

ENGAGEMENT DURANT LA RANDONNÉE
Niveau modéré.

EXPÉRIENCE REQUISE
Ce voyage s'adresse aux randonneurs réguliers.
Sinon, pour le confort du voyage, une préparation est recommandée.
Marche sur sentiers, sans difficulté technique.
Enfants : à partir de 12 ans, pratiquant la randonnée.

ENVIRONNEMENT CLIMATIQUE
Beau temps chaud et sec quasi toute l'année ; des pluies sont possible entre août et octobre.
Sous cette latitude sahélienne, le vent du Nord-Est, entretient une fraîcheur toute l'année.
Au niveau de la mer la température oscille tout au long de l'année entre 23° et 27° ; celle de la mer entre 22° et 25°.
L'été, des brumes sèches peuvent apparaître.
En montagne, il peut faire frais le matin et les sommets sont parfois envahis par une légère brume.

DATES & PRIX

Pas de départ pour l'instant

Les groupes sont composés de 6 personnes minimum voyageant ensemble.

Les prix indiqués ne sont valables que pour certaines classes de réservation sur les compagnies aériennes qui desservent cette destination.
Ils sont donc susceptibles d'être modifiés en cas d'indisponibilité de places dans ces classes au moment de la réservation.
Ce tarif est valable pour les individuels.
Pour les groupes constitués, nous contacter afin de vous établir un devis spécial.

HÉBERGEMENT

Nous dormons dans des hôtels ou des maisons d'hôte de qualité en ville, et des pensions de confort simple, accueillants et toujours très bien tenues dans la campagne.

NOTRE PRIX COMPREND

AÉRIEN
France - Cap-Vert
Le vol domestique Sao Vicente - Santiago
MODE D'HÉBERGEMENT
La pension complète en pensions et hôtels.
REPAS
Les repas de midi sont des pique-niques
TRANSPORT
Les transferts décrits dans le programme et l'acheminement des bagages, tels que décrits dans le programme.
ACCOMPAGNATEUR
Les services de l'Accompagnateur en Montagne lusophone, diplômé d'Etat, connaissant bien le Cap-Vert.

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS

Les frais de visa à payer sur place.
REPAS
Boissons et extras personnels

4 repas du soir (Mindelo et Praia ; env. 50 €)
Vos frais personnels
Les pourboires

DIVERS

Les entrées payantes dans les parcs, sites et musées non prévues au programme.
Assurance annulation, bagages, interruption de séjours et assistance-rapatriement : 4,20 % du prix de votre voyage.

Frais d'inscriptions facturés comme suit :

- A 30 jours et plus du départ : 15 € par dossier
- A moins de 30 jours du départ : 30 € par dossier
- Pour tout voyage sur mesure : 45 € par dossier

Les frais supplémentaires entraînés par une éventuelle modification ou prolongement du séjour, indépendant de notre volonté (en dehors du programme prévu, hôtellerie, repas et transferts supplémentaires, etc.).

DÉTAILS

FORMALITÉS

Passeport valable au moins 6 mois après le retour. Merci de vérifier votre passeport !
Visa obligatoire qui peut être pris sur place à l'arrivée (25€ en 2018). Il est question de supprimer le visa dès 2019... Information à vérifier.
Ambassade du Cap-Vert (Fonctions consulaires assurées par l'Ambassade), 3 rue de Rigny, 75008 Paris (attention aux jours de fermeture) 01 42 12 73 50 / http://www.ambassadecapvert.fr / ambassade-cap-vert@wanadoo.fr

CHANGE ET ARGENT PERSONNEL

L'Escudo capverdien est la monnaie locale. 1 € = 110 ECV. Le change peut se faire à l'aéroport d'arrivée ainsi que dans les banques de Mindelo ou Praia.
Quelques distributeurs automatique commencent à apparaître à Praia, Mindelo et Sao Felipe.
Les banques ferment à 15:30 et le week end.
Il est toujours difficile de vous conseiller une somme pour votre argent de poche, car tout dépend bien sûr de vos projets d'achats.
Nous vous suggérons d'emporter avec vous un minimum de 100 € par personne.

RESSORTISSANTS ÉTRANGERS

Renseignements auprès des consulats respectifs

SANTÉ

Nous vous rappelons que vous devez être en parfaite santé.
Pour ces voyages, nous insistons sur la difficulté d'obtenir du secours pour une évacuation d'extrême urgence : les centres de soin sont très souvent éloignés.
En cas de besoin, nous possédons une pharmacie de première urgence.
Prévoyez néanmoins une petite pharmacie personnelle (cf. liste de matériel individuel), et vos médicaments habituels.
Pour entrer au Cap Vert aucune vaccination n'est obligatoire, sauf si vous arrivez de l'Afrique de l'Ouest.
Comme pour la plupart des voyages que nous organisons, nous vous conseillons d'être à jour des vaccins

ordinaires (diphtérie, tétanos et polio).
L'état sanitaire est très bon, et de loin bien meilleur que dans la plupart des pays africains.
L'hôpital de Mindelo en particulier est considéré comme le meilleur établissement du Cap Vert.
Vous prendrez garde à ne pas consommer d'eau du robinet : produite par l'usine de désalinisation à proximité de la plage de Laginha, cette eau est bonne.
Ce qui peut altérer sa qualité, c'est l'état des canalisations qui la distribuent dans une grande partie de la ville.
Vous veillerez donc à acheter des bouteilles d'eau minérale et à éviter les glaçons, sauf dans les alcools forts.
Il y a eu ces dernières années de grandes campagnes de sensibilisation.
Vous n'avez par exemple rien à craindre des crudités, elles sont systématiquement trempées trente minutes dans un bain à l'eau de javel. Il ne vous est cependant pas interdit d'apporter des médicaments.
Par ailleurs, les vents forts balayant les îles du Cap Vert empêchent la prolifération de moustiques ; le paludisme n'existe pas ici, seules deux petites zones à risque sont connues sur l'île de Santiago avec quelques cas répertoriés en plusieurs années.

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ POUR LA RANDONNÉE

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs.
Votre matériel doit être contenu dans un grand sac de voyage à ouverture latérale (fermeture Eclair).
Le sac plein ne doit pas excéder 20 Kg (pensez à la personne qui va s'occuper du transfert des bagages).
A défaut, un sac marin ou un grand sac à dos sans armature métallique font l'affaire.

- Un petit sac à dos (contenance environ 30 L) pour vos affaires de la journée : pull, gourde, Tee-shirt de rechange, **pique nique du midi**, lunettes, petit matériel
- Pour les vols intérieurs, il ne devra pas dépasser 6 Kg.
- **Matériel pour les salades de midi :** Tupperware (ou autre marque) individuel, cuillère (ou fourchettes) , gobelet.

Impératif : testez vos chaussures avant le départ ! Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes, à crampons et relativement rigides, elles doivent bien accrocher au terrain.- chaussures légères (tennis) ou sandales à enfiler lors des étapes dans des villes, villages ou le soir.
Si vous marchez avec des tiges basses, se munir de guêtres (surtout pour la descente du Fogo dans la pouzzolane).

- chaussettes légères
- pantalon ample
- pull-over chaud ou fourrure polaire. Cette dernière a l'avantage d'être résistante, chaude, légère, sèche rapidement, avec un contact doux. Les plus adaptées, bien connues des montagnards, sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté.
- shorts ou bermudas
- cape de pluie ou coupe-vent imperméable (type goretex)
- une bonne polaire pour les soirées à Pico
- chapeau
- maillot de bain
- bonnes lunettes de soleil
- antimoustique

LE MATÉRIEL POUR LA RANDONNÉE

- trousse de toilette et serviette de bain
- crème de protection solaire (visage et lèvres)
- lampe frontale, avec piles et ampoules de rechange

- gourde de 1 litre minimum
- couteau de poche, à ranger dans votre grand sac pour le trajet aérien
- papier hygiénique
- gants et bonnet (pour les départs d'octobre à mai)
- bâton(s) de marche (option)
- sacs plastiques pour l'étanchéité de vos affaires, appareils photos et vêtements.
- carnet de notes
- pharmacie personnelle. Nous possédons une pharmacie de première urgence complète mais il est nécessaire de vous munir, en plus de vos médicaments habituels, au minimum de ces quelques produits : Tricostéril, pansements et double peau (ampoules), bande Elastoplaste 6 cm, compresses, désinfectant, Aspirine, collyre, antalgique, Biafine.