



+33 (0) 6 74 28 70 98

## 10 JOURS DE RANDONNÉE GUIDÉE AU CAP VERT

### Randonnée sur Santo Antao | 10 jours / 9 nuits

Au départ de l'île de Sao Vicente, cette randonnée vous emmène dans l'île montagneuse de Santo Antao, d'origine volcanique, où vallées profondes et sommets abrupts côtoient des villages suspendus à flanc de collines et de splendides paysages de cultures en terrasse, sur fond de mer et de nature luxuriante avec l'opportunité de vivre au plus près de la culture cap-verdienne. Perdu au milieu des eaux atlantiques, au large du Sénégal, l'archipel du Cap-Vert vit loin des rumeurs du monde et offre à la fois de vertes vallées cultivées et des terres arides balayées par les alizés.

### AU FIL DES JOURS

#### JOUR 1 : PARIS - SAO VICENTE - MINDELO

*Vol Paris - Sao Vicente*

Rendez-vous à l'aéroport de Paris. Formalités d'enregistrement et envol pour l'île de Sao Vicente (via Lisbonne).

Arrivée dans l'île de Sao Vicente, accueil par votre guide à l'aéroport et transfert à l'hôtel ou à notre chambre d'hôte à Mindelo, capitale de l'île.

#### JOUR 2 : RANDONNÉE SUR SANTO ANTAO - ALTO MIRA

*Environ 3h30 de marche. Dénivelés positif : 520 m / négatif : 360 m*

Transfert au port de Mindelo et embarquement pour une traversée en bateau (environ 1h) vers l'île de Sao Antao, la plus étendue des îles du nord de l'archipel du Cap-Vert.

Arrivée dans le port de Porto Novo et court transfert jusqu'à Ribeira Das Patas, au cœur de l'île.

Première randonnée dans un paysage unique : passage par un col très étroit et très marqué dans une haute crête de basalte très découpée.

Arrivée à Alto Mira, le hameau le plus élevé de la vallée, à pied.

Dîner et logement chez l'habitant.

#### JOUR 3 : RANDONNÉE : ALTO MIRA - BOCAMAR

*Environ 5h30 de marche. Dénivelés positif : 400 m / négatif : 970 m*

Descente de la très belle vallée d'Alto Mira jusqu'à la mer : l'univers minéral laisse place aux cultures en terrasse (légumes, canne à sucre, bananiers) qui remontent les pentes aussi loin que l'on peut faire venir l'eau, avant d'atteindre l'ancien port de Ribeira Da Cruz, vestige d'un commerce lointain et une plage de sable noir encadrée de magnifiques orgues basaltiques.

Retour en minibus à Alto Mira, dîner et logement chez l'habitant.

#### JOUR 4 : RANDONNÉE : COVA - VILLAS DAS POMBAS

*Environ 5h30 de marche. Dénivelés positif : 250 m / négatif : 950 m*

Transfert en minibus vers le cratère de Cova, point de départ de la randonnée.

Cet ancien volcan aux terres fertiles abrite aujourd'hui une multitude de petits jardins ainsi qu'un étonnant paysage de forêts de cyprès, de pins et de mimosas, à quelques kilomètres seulement de Porto Novo qui montre un paysage à l'aridité presque totale.

Par un sentier muletier et face à un panorama grandiose, descente par les 77 virages qui nous séparent du premier village : Ribeira Da Paul, au cœur d'une végétation tropicale de bananiers, de manguiers, de papayers, de cocotiers et de canne à sucre qui forme une oasis de verdure tout au long de la vallée.

Nuit chez l'habitant à Villas Das Pombas, dîner et logement.

#### JOUR 5 : RANDONNÉE : RIBEIRA GRANDE - PONTA DO SOL

*Environ 2h30 de marche. Dénivelés positif : 250 m / négatif : 250 m*

Journée de randonnée dans les villages et les cultures de la côte entre Paul, Ribeira Grande et Ponta Do Sol, l'occasion de prendre le rythme et le temps de vivre à la cap-verdienne, de comprendre la vie du paysan et celle du pêcheur.

Visites du bourg de Ribeira Grande et du port de Ponta Do Sol.

Retour à Villa Das Pombas, dîner et logement.

#### JOUR 6 : RANDONNÉE : FONTAINHAS - CHA DE IGREJA

*Environ 5h de marche. Dénivelés positif : 650 m / négatif : 750 m*

Départ en minibus jusqu'à Fontainhas et randonnée vers le magnifique village de Formiguinhas où les maisons colorées au milieu des terrasses semblent suspendues à la falaise.

En surplombant la mer et en empruntant le plus beau sentier côtier de l'île, nous suivons les contours de la côte déchiquetée par les vagues jusqu'à la plage de Ribeira Seca puis jusqu'au village de pêcheurs de Cruzinha Da Garça.

Logement en pension à Cruzinha Da Garça ou à Cha de Igreja en écolodge sous tente. Dîner et logement.

## JOUR 7 : RANDONNÉE : CHA DE IGREJA

2 à 4 h de marche. Dénivelés positif : 500 m / négatif : 500 m

Randonnée dans la profonde vallée de Cha De Igreja, véritable petit paradis où le village de Cha De Igreja, situé sur une terrasse dominant un canyon, forme une oasis paysanne entre mer et montagne.

Découverte de la vallée, lieu paisible entre cultures en terrasses et parois escarpées, à la rencontre des Cap-Verdiens.

Retour à l'écolodge sous tente ou en pension. Dîner et logement.

## JOUR 8 : RANDONNÉE : CHA DE IGREJA - PORTO NOVO - MINDELO

Environ 3h30 de marche. Dénivelés positif : 700 m / négatif : 550 m

Dernière balade sur le plateau central de la cordillère avant transfert à Porto Novo.

Embarquement et traversée en bateau vers l'île de Sao Vicente.

Dîner et logement en hôtel ou en chambre d'hôte à Mindelo.

## JOUR 9 : MINDELO

Visite de Mindelo

Journée de visite et de balade à Mindelo, capitale culturelle du Cap-Vert, semblable à un « petit Cuba », où 250 ans d'histoire basés sur le commerce ont forgé une ville riche d'une culture créole unique.

Dîner et logement à l'hôtel ou en chambre d'hôte.

## JOUR 10 : SAO VICENTE - PARIS

Vol Paris retour

Petit-déjeuner et transfert à l'aéroport selon l'horaire aérien.

Formalités d'enregistrement et envol à destination de Paris (via Lisbonne)

--

### Avertissement

*Le parcours peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou d'imprévis. 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. Notez que la compagnie Binter Canarias 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 modéré > 2H30 à 5H30 de marche par jour avec des dénivelés positifs de 200 m à 750 m par 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. Randonnée 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

---

Les prochaines dates de départ sont en cours de préparation. Contactez-nous en attendant !

Pour des groupes de 6 à 12 personnes.

Ce tarif est valable pour les individuels. Pour les groupes constitués, nous contacter afin de vous établir un devis spécial.

## NOTRE PRIX COMPREND

### AÉRIEN

Le transport aérien PARIS - SAO VICENTE et retour sur vols réguliers

### MODE D'HÉBERGEMENT

L'hébergement en chambre à 2 personnes en hôtels ou chambre d'hôte

### REPAS

La pension complète du petit déjeuner du J2 au petit-déjeuner du J10 (avec déjeuners pique-nique du J2 au J9)

### 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 (en principe Christophe Anglade ou Damien Parisse), diplômé d'Etat, connaissant bien le Cap-Vert, et lusophone

### DIVERS

L'assurance assistance, rapatriement et frais médicaux

## NOTRE PRIX NE COMPREND PAS

### REPAS

Les repas du J1 et déjeuner et dîner du J10

### DIVERS

Extension « garantie des prix : hausses tarifaires et variation coûts devises » : 17 €

Supplément chambre individuelle : 170 €

Boisson et extras personnels.

Frais de visa éventuel

Les entrées payantes dans les parcs, sites et musées non prévues au programme.

Assurance annulation, bagages, interruption de séjours et assistance-rapatriement : 6.20 % du prix de votre voyage. Complément assurance annulation-interruption de voyage, bagages et garanties annexes : 51 €

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.).

### 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

## 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 2017). Il est question de supprimer le visa dès 2018... 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](mailto: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. Quelques distributeurs automatique commencent à apparaître à Mindelo.

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

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.

- 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 (gore tex)
- chapeau ou casquette
- maillot de bain
- bonnes lunettes de soleil
- antimoustique

## LE MATÉRIEL

- 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
- 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 : Tricosténil, pansements et double peau (ampoules), bande Elastoplaste 6 cm, compresses, désinfectant, Aspirine, collyre, antalgique, Biafine.