CAP VERT
La traversée de Santo Antão

avec guide local capverdien

Programme spécifique du 16 au 31 mai 2020

Prix par personne 1500 € (groupe de 4) ou 1300 € (groupe de 6)
hors voyage aérien et visa

Jour 1 - Avion depuis l'Europe via Lisbonne pour l'île de São Vicente - Sa 16/05/20
Arrivée à l'aéroport de São Vicente par la rotation journalière depuis Lisbonne à 11h40.

Déplacement vers Mindelo
Accueil et transfert à Mindelo. Installation en hôtel. Selon l'heure d'arrivée, vous pourrez visiter de la ville. Ses marchés, musée, nombreux bars et restaurants, la plage de Laginha en font une ville très animée (excepté le dimanche où tout est fermé – l'animation se concentre à la plage).
Déjeuner et dîner libres.
Type d'hébergement : en hôtel de charme (Terra Lodge)

Jour 2 - Cap sur Santo Antão : Porto Novo (Bateau) – Tarrafal – Di 17/05/20
Transfert au port de Sao Vicente, bateau (1h de traversée) pour Porto Novo, sur l'île de Santo Antão. Rencontre avec votre guide. Transfert pénible sur la piste défoncée de Tarrafal (2h30) à travers les magnifiques paysages d'altitude du plateau sommital, désertique et sauvage. Descente à pied sur Tarrafal, véritable bout du monde construit sur le bord d'une grande baie de sable noir que met en valeur le vert clair des champs de canne à sucre, plantés jusque derrière les maisons de pêcheurs. Petite randonnée de mise en forme à la découverte des cultures de cette vallée perdue, l'un des endroits les plus attachants de l'archipel.
3h de marche. Dénivelé + : 200 m // Dénivelé - : 400 m
Petit déjeuner, pique nique et dîner compris.
Type d'hébergement : en pension (Vista Tarrafal)

Jour 3 - Tarrafal - Monte Trigo : Randonnée côtière – Lu 18/05/20
Randonnée côtière sous le sommet de l'île, volcan de presque 2000 mètres d'altitude qui plonge dans l'océan, jusqu'à Monte Trigo, village de pêcheurs coupé du monde, uniquement accessible à pied ou en bateau. Installation du bivouac en terrasse face à la mer. Sortie en mer avec les pêcheurs. Attention, cette sortie bateau pourra être annulé sans préavis en cas de mauvaise mer ou si votre guide juge que les conditions de sécurité ne sont pas requises. Par conséquent, l'évaluation des conditions de sécurité pour le cabotage sera laissée à la discrétion du guide.
3h30 de marche. Dénivelé + : 350 m // Dénivelé - : 350 m
Petit déjeuner, pique nique et dîner compris.
Type d'hébergement : en pension (Da Luz)
Pas de suivi de bagages ce jour-là. Nous emportons dans notre sac à dos les affaires pour la nuit (strict nécessaire : 1 change, les affaires de toilette et plage). Pas de surplus car

le lendemain c'est la grosse journée de ce trekking avec une montée de 1500m !

Jour 4 - Ascension du plateau de Norte – Ma 19/05/20
Nous commençons l'ascension des contreforts volcaniques et arides du sommet, jusqu'au plateau de Norte, où nous installons chez l'habitant.
Entre 6h30 et 7h de marche. Dénivelé + : 1520 m // Dénivelé - : 350 m
Petit déjeuner, pique nique et dîner compris.
Type d'hébergement : chez l'habitant (Alcindo)

Jour 5 - Tope de Coroa – Bordeira de Norte - Ribeira das Patas – Me 20/05/20
Depuis le plateau de Norte, montée au Tope de Coroa, point culminant de l'île et puis nous continuons la traversée du plateau jusqu'au rebord des falaises qui plongent dans Ribeira das Patas. La vue porte au loin, d'un côté, sur le sommet volcanique aride, de l'autre, vers le fond de la vallée où les sources captées permettent la multiplication d'oasis de verdure - le citron et la canne à sucre étant les cultures reines de cette partie de l'île. Nous descendons par un large chemin pavé taillé dans la falaise. Nuit à Chã de Morte.
Compter 6h30 de marche, Dénivelé + : 850m, // Dénivelé - : 1400m.
Petit déjeuner, pique nique et dîner compris.
Type d'hébergement : en pension familiale (Lizy)

Jour 6 - Chã de Morte – Col de Forquinha – Dominguinhas – Je 21/05/20
Randonnée de la gorge de Ribeira das Patas au col de Forquinha, et descente dans la vallée d'Alto Mira. Journée de marche au milieu des terrasses cultivées. A travers les hameaux et les cultures irriguées vous descendez dans la gorge d'Alto Mira pour rejoindre le joli village de Dominguinhas, laissant derrière vous la fin de la route.
5h30 de marche// Dénivelé + : 620 m // Dénivelé - : 830 m
Petit déjeuner, pique nique et dîner compris.
Type d'hébergement : chez l'habitant (Isulinda ou Fatima)

Jour 7 - Boucle autour de Meio d'Espanha – Ve 22/05/20
Descente jusqu'à l'océan que vous longez ensuite en balcon pour rejoindre les vallées reculées du nord-ouest. Les chaumières, les terrasses de bananiers, de canne à sucre et les gorges ponctuent votre marche le long de la mer. Vous remontez passer la nuit à Meio d'Espanha, dans l'un des villages les plus isolés de l'île.
6h de marche. Dénivelé + : 815 m // Dénivelé - : 750 m
Petit déjeuner, pique nique et dîner compris.
Type d'hébergement : chez l'habitant (Adalberto)

Jour 8 - Ribeira Alta - Chã d'Igreja – Sa 23/05/20
Un chemin pavé entre mer et montagne vous conduit dans la vallée de Ribeira Alta d'où une grande montée en lacets permet de passer les derniers contreforts qui séparent ces vallées reculées des voies de communication. Descente et passage en bord de mer sur un étroit cordon de galets coincé entre falaise et océan pour rejoindre le coquet village fleuri de Cha de Igreja où trône une église avec sa petite place conviviale. Nuit à Chã d'Igreja.
6h de marche. Dénivelé + : 860 m // Dénivelé - : 1170 m
Petit déjeuner, pique nique et dîner compris.
Type d'hébergement : en pension familiale (Vla)

Jour 9 - Les vallons de Ribeira Grande – Chã de Pedra - Di 24/05/20
Deux cols à franchir en cette journée pour rejoindre depuis le bord de mer le coeur des

vallons de Ribeira Grande. Tout d'abord la muraille qui nous sépare de Ribeira Grande, la Grande vallée de l'île comme son nom l'indique, puis ensuite un plus petit col pour arriver à Chã de Pedras, un haut lieu de la fabrication du rhum où la culture de canne à sucre est reine. Dîner et nuit à Chã de Pedra de Ribeira Grande.
6h de marche. Dénivelé + : 1300 m // Dénivelé - : 700 m
Petit déjeuner, pique nique et dîner compris.
Type d'hébergement : en maison d'hôtes (Antero)

Jour 10 - Le coeur de l'île – Chã de Pedra Aguada – Lu 25/05/20
Au menu du jour une randonnée en boucle dans les vallées d'Aguada et Chã de Pedras, au départ de votre hébergement. Itinéraire modulable selon la forme du jour pour découvrir le coeur de la vie rurale capverdienne, les champs de canne, les distilleries, et les canaux d'irrigation qui servent aussi de chemin aux habitants. Nuit à Figueiral.
Temps de marche : 6h et 6h30. Dénivelé + : 700 // Dénivelé - : 700
Petit déjeuner, pique nique et dîner compris.
Type d'hébergement : en pension familiale (Kika)

Jour 11 - Figueral – Pé D'Fruta - Ribeira da Torre – Ma 26/05/20
De là le sentier monte et rejoint de village de Corda qui a donné son nom à la route de la corde qui le traverse. Après avoir suivi quelque temps le tracé de cette route historique, un sentier plonge dans Ribeira Da Torre, une des plus spectaculaires de l'île, au milieu de laquelle trône un immense piton basaltique (photo ci-dessous à gauche) en face duquel vous passez la nuit, dans le village isolé et inaccessible par la route de Rabo Curto.
5h30 de marche. Dénivelé + : 1050 m // Dénivelé - : 700 m
Petit déjeuner, pique nique et dîner compris.
Type d'hébergement : chez l'habitant (Fatima)

Jour 12 - Cratère de Cova - Vallée de Paul – Lombo Comprido – Me 27/05/20
Au départ de Rabo Curto le sentier pavé s'élève dans la pente en direction des crêtes boisées qui chapeautent l'île. En zigzaguant doucement, il finit par rejoindre la forêt d'altitude de pins des Canaries, puis le cratère volcanique de Cova. Depuis les crêtes vous plongez dans Paul et sa multitude de cultures de tout type : café, canne, goyaves, banane... Vous rejoignez le bas de la vallée, où vous installez chez l'habitant à Lombo Comprido.
6h30 de marche. Dénivelé + : 1150 m // Dénivelé - : 1300 m
Petit déjeuner, pique nique et dîner compris.
Type d'hébergement : chez l'habitant (Bibi)

Jour 13 - Santa Isabel - Pico da Cruz – Je 28/05/20
Très belle ascension pour rejoindre le Pico da Cruz, point culminant de la partie Est de l'île, où un petit village se niche sous le sommet au milieu de la forêt de pin des Canaries. Pour y arriver le sentier parcourt la zone de Santa Isabel et ses paysages uniques, sur l'île, de contreforts d'altitude cultivés. Dîner et nuit à Pico da Cruz.
6h de marche. Dénivelé + : 1500 m // Dénivelé - : 100 m
Petit déjeuner, pique nique et dîner compris.
Type d'hébergement : chez l'habitant (Manuela)

Jour 14 - Vallées de Janela et Penede – Retour à Mindelo (Bateau) – Ve 29/05/20
Descente dans les vallées de Janela et Penede, les plus à l'est de l'île, réputées pour les Bruxas, les guérisseuses sorcières créoles. La canne à sucre pousse tout près de l'océan où les pêcheurs dans leurs barques colorées bravent les éléments en gardant en vue le

phare de la pointe de l'île... En fin de journée, vous prenez la route qui relie Janela à Porto Novo. Bateau pour Mindelo à 16h ou 17h. Accueil par votre chauffeur et transfert dans votre hébergement de charme pour deux nuits.
Entre 5h et 5h30 de marche. Dénivelé + : 140 m // Dénivelé - : 1550 m
Petit déjeuner et pique nique compris.
Dîner libre.
Type d'hébergement : en hôtel de charme (Terra Lodge)

Jour 15 - Randonnée plage de Boca de Lapa – ½ journée tour d'île – Sa 30/05/20
Départ (transfert) pour l'oasis de Madeiral, où débute votre randonnée dans les paysages lunaires et désertiques de cette île où la pluie ne tombe que très rarement. Étendues minérales, petites oasis, plage de sable bordée de grottes et volcans sont au menu de cette petite journée, le tout face à l'île déserte de Santa Luzia.
2h de marche // Dénivelé+ : 50 m // Dénivelé - : 50m
Continuation en véhicule : Continuation le long de la belle plage de Praia Grande jusqu'à Calhau, petit village de pêcheurs « Calhau » : Découverte du Monte Verde, le sommet de l'île et son panorama sur la ville et les îles alentours. Redescende et continuation jusqu'à Baia das Gatas, la baie des requins-chat, lieu de villégiature favoris des capverdiens de l'île.
Retour à l'hôtel pour la 2ème nuit.
Petit déjeuner compris.
Déjeuner et dîner libres.
Type d'hébergement : en hôtel de charme (Terra Lodge)

Jour 16 - Fin de Séjour – Départ de São Vicente – Di 31/05/20
Transfert à l'aéroport selon vos horaires de vol (départ de l'avion vers Lisbonne à 12h30).
Petit déjeuner compris.

Prix et prestations avec guide local Capverdien

Ce prix comprend :
- Les transferts en véhicule privé prévus dans le devis du J1/2/14/16
- Les transferts des bagages prévus dans le devis du J1 au J16 (sauf en J3)
- Sortie en mer à Monte Trigo en J3
- ½ Journée tour d'île de São Vicente en J15
- Les hébergements du J1 au J15
- Le régime petit déjeuner du J2 au J16
- Les repas mentionnés comme inclus
- L'encadrement du guide du J2 au J15 (durant 14 jours)
- Les billets de bateau aller-retour à Santo Antão
- La taxe touristique en vigueur

Ce prix ne comprend pas :
- Les boissons (eau & autres)
- Les repas mentionnés comme libres
- Le plan de vol international
- Les billets d'avion inter îles
- Les dépenses personnelles et pourboires
- La TSA, Taxe de Sécurité Aéroportuaire
- L'assurance rapatriement

TRACÉ DE LA RANDONNEE

HÉBERGEMENTS

sous réserve de disponibilité

Terra Lodge - J1, J14 & J15
Mindelo - géré par Théo - Alto S Antonio - SVicente
Lodge situé sur les hauteurs de Mindelo avec une vue imprenable sur la baie et la ville. 11 chambres spacieuses avec terrasse privée, piscine & rooftop pour les petits déjeuners.

Tous les hébergements chez l'habitant du **J2** au **J13** sont choisis pour la propreté et la bonne tenue des lieux, l'accueil personnalisé et chaleureux et l'excellente cuisine traditionnelle et familiale.

Vos hôtes ne parlent pas français mais sont habitués à vous recevoir ! Ils remplacent les mots par les sourires et toute l'attention dont ils savent faire preuve. La « morabeza » - art de recevoir – prend ici toute sa valeur et son authenticité !

INFOS PRATIQUES

nécessaires à la préparation de votre séjour

Le vol international depuis l'Europe

Départs de tous les aéroports d'Europe vers Lisbonne puis correspondance avec le vol TAP **LIS - VXE** pour Sao Vicente (1 rotation par jour). Compter dans les 550 € l'A/R.

Formalités

Passeport en cours de validité, valable 6 mois après la date de retour.

La TSA, Taxe de Sécurité Aéroportuaire

Le visa a été supprimé au 01/01/19 et remplacé par la Taxe de Sécurité Aéroportuaire. La taxe en elle même coûte 3 400 escudos. L'agence a l'agrément pour émettre la TSA facturée 35 €. Si vous souhaitez ce service il faudra nous communiquer une photocopie du passeport et la date et numéro du vol international au cas où on ne l'ait pas.
Dans tous les cas rappelez vous qu'il est obligatoire pour les voyageurs se rendant au Cap Vert :
- Soit de s'acquitter de la TSA avant le voyage, comme nous le proposons.
- Soit de se pré-enregistrer directement en ligne sur le site suivant :
https://www.ease.gov.cv/ puis de payer en arrivant à la frontière.

Caractéristiques du circuit

Une grande traversée de l'île de Santo Antão, en forme de parcours initiatique, depuis les vallées les plus arides et inaccessibles de l'ouest jusqu'à la luxuriance des larges vallées agricoles de l'est où se termine notre marche. Une traversée complète entre mer et montagne, à la découverte de toutes les facettes de cette île multiple riche en contraste. Un contact privilégié avec le monde rural capverdien et ses habitants attachants et chaleureux.
La découverte de Mindelo, capitale culturelle de l'archipel, petit Brésil où les fêtes populaires rythment la vie quotidienne.
Nous randonnons sur de larges chemins muletiers pavés (un réseau et des ouvrages fabuleux) reliant les villages et sur des sentiers de montagnes. La nature du terrain est volcanique, parfois caillouteux, avec quelques "raidillons".
Les bagages sont transportés en véhicule (sauf jours 3 et 4) permettant l'éventuel transfert de participants en difficulté ou désireux de se reposer un jour.

Niveau physique

5 à 6 heures de marche par jour environ. Dénivelé positif de 500 à 800 mètres (sauf le Jour 4 avec + 1500m). Bonne condition physique requise. Prévoyez un entraînement avant votre départ.

Durant le trek

Vos bagages étant transférées automatiquement (sauf les jours 3 et 4), vous ne marcherez qu'avec le nécessaire à la marche. Glissez dans votre sac à dos, un coupe-vent, une petite polaire, une cape (KWay - pour vous protéger de la pluie) de la crème solaire, une protection contre le moustique (répulsif)
De bonnes chaussures de marche (ou trail) sont bien sûr indispensables. Les bâtons aident beaucoup à économiser les genoux en descente et les muscles des jambes.

Pique-nique

À apporter Tupperware, cuillère, couteau...

Hébergement
3 nuits en hôtel (chambre double avec salle d'eau) à Mindelo. L'eau est précieuse au Cap-Vert et peut parfois manquer dans les salles de bain des hébergements. Certains ont des salles de bain collectives et n'ont pas toujours l'eau chaude.
Nuits en bivouac sur un matelas mousse confortable et nuits chez l'habitant à Santo Antão. Les conditions de confort sont parfois sommaires et dans certains secteurs les ressources en eau faible. Nous dormons le plus souvent sur les terrasses des maisons de villages, à la belle étoile, bénéficiant ainsi de points d'eau (fontaine, douches, canaux d'irrigation) et de l'accueil des Capverdiens.
La musique et la fête sont au centre de la culture capverdienne. Aller à la rencontre des habitants dans leurs villages, c'est aussi accepter que parfois certaines soirées soient animées. Prévoir des boules Quiès pour finir la nuit paisiblement après avoir expérimenté le collé-serré.

Nourriture
Pique-nique à midi et repas chaud le soir, à base de produits locaux. Pour l'eau de boisson, en dehors des fontaines, vous trouverez de l'eau minérale dans les épiceries des villages.

Transfert et transport des bagages
En véhicule et avec des mules sur une partie du séjour (du J6 au matin au J8 au soir). Pour la journée et nuit du J3 : votre bagage principal restera dans le véhicule, vous le retrouverez le J4 au soir.

Bagages
Vous devez conditionner l'ensemble de vos affaires en 2 sacs : 1 sac à dos et 1 grand sac de voyage souple.
1 - Le sac à dos :
Sac à dos de randonnée d'une capacité de 35 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée. Il vous servira aussi en tant que bagage à main lors de vos déplacements pour toutes vos affaires fragiles (appareil photo…), de valeur (lorsque votre hébergement ne dispose pas de coffre-fort) et pour vos éventuels médicaments.
2 - Le grand sac de voyage souple (10kg) :
Il doit contenir le reste de vos affaires. Vous le trouverez chaque soir (sauf la nuit du Jour 3). Il sera transporté par des porteurs et/ou des animaux et/ou des véhicules.

Couchage
- un sac de couchage léger, suffisamment confortable pour les nuits fraîches (+5°C à +10°C).
- un drap de sac.
- une trousse de secours

Monnaie : l'escudo ECV 1 €=110 ecv
Les euros (billets uniquement) sont acceptés sur toutes les îles.
Le change des devises se fait dans les aéroports de Sal, Praia et Mindelo ou dans les banques.
Les chèques de voyage (libellés en dollars US de préférence) sont très difficiles à changer.
Seuls quelques établissements haut de gamme acceptent les règlements par carte bancaire internationale.

Pour les retraits d'espèces avec la carte bancaire **VISA ou MASTER Card**: il existe de nombreux distributeurs automatiques dans les principaux aéroports et municipalités.

Téléphone
Pour appeler le Cap-Vert depuis la France, composer 00 + 238 + le numéro de votre correspondant
Pour appeler la France depuis le Cap-Vert, composer 00 + 33 + le numéro à 9 chiffres de votre correspondant (sans le 0 initial)

Vaccins
Aucun vaccin obligatoire, ni recommandé.

Pourboires
Ils ne sont pas obligatoires au Cap-Vert.
Les équipes sont payées normalement sans compter sur un éventuel pourboire.
Un pourboire peut être donné si vous êtes particulièrement contents des efforts faits par un guide ou un chauffeur pour que vous passiez un bon séjour. Dans ce cas comptez de 3 à 5 € par personne pour un chauffeur, et de 10 à 20 € par personne pour un guide. C'est une fourchette raisonnable.

Pour la réservation
L'inscription implique l'adhésion aux conditions énoncées.
1) Vous êtes responsables de vous-même ! En vous engageant à suivre la caravane composée à l'occasion pour accomplir cette randonnée itinérante, y compris les acheminements par voie terrestre, vous vous engagez aussi à ne pouvoir prétendre à un quelconque remboursement des sommes versées si d'aventure vous étiez contraints de la quitter prématurément. De même, vous vous engagez à n'exercer aucun recours à l'encontre d'un de ses membres (suite à un incident ou accident par exemple).
L'adhésion à ce projet sous-entend l'**acceptation formelle** des conditions sus-exposées.
2) La confirmation de l'inscription sous-entend le versement d'une somme de **500 €**.
Cette somme est **non remboursable en cas d'annulation** à moins que la personne qui a annulé sa participation trouve un(e) remplaçant(e) pour effectuer cette randonnée à sa place.