

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

LE CAP VERT, les sentiers colorés de Santo Antao en liberté

Randonnées en liberté, en itinérance

Séjour 9 jours, 8 nuits

En Pension et chez l'habitant en bord de mer et en montagne

				Saison		Départ garanti 				
2 Chaussures	Chez l'habitant et en Pension	En itinérance	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 2 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Un magnifique trek sur les chemins de la côte nord, traversant des villages reculés, pour une véritable et authentique découverte de **Santo Antao** et de **Sao Vicente**. Un autre regard en empruntant des itinéraires inédits et peu fréquentés. Le long de la côte Atlantique au bord de l'eau ou sur les hauteurs, partout des villages préservés accessibles à pied et de vertes vallées aux cultures en terrasse, où la population n'aura de cesse de nous saluer joyeusement et de nous accueillir chaleureusement. Un trek à vivre absolument !

Nos Points forts

- Des hébergements sélectionnés pour leur confort avec des repas typiques et différents tous les jours, dans de vraies tavernes locales, tout le plaisir de la cuisine capverdienne.

- Découverte authentique de la belle île de **Santo Antao** et de **Sao Vicente**

DATE :

Selon vos choix, de **janvier à fin octobre 2023**.

TARIFS PAR PERSONNE :

	Prix par personne
2 personnes	845 €
3 personnes	750 €
4 personnes	725 €
5 personnes	699 €

Supplément Single, si nombre impair : + 130 € par personne

LE PRIX COMPREND :

- Les transferts en véhicule privé du Jour 1 au Jour 9,
- Les transferts de bagages du J1 au J9,
- La liaison en bateau A/R de **Sao Vicente** à **Santo Antao**,
- Les hébergements du Jour 1 au Jour 8,
- Le petit déjeuner du J2 au J9,
- Les pique niques du J2 au J9,
- Les dîners du Jour 2 au Jour 7,
- Le road book,
- La taxe touristique en vigueur,
- La taxe de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons (eau & autres),
- Les repas mentionnés comme libres (compter 10€/12€ déjeuner/dîner simple au restaurant)
- le plan de vol international et inter îles,
- la taxe d'aéroport,
- Les dépenses personnelles et pourboires,
- L'assurance rapatriement.

REAJUSTEMENT TARIFAIRE :

Les tarifs indiqués sur notre fiche détaillée et sur notre site, ne sont valables que pour certaines classes de réservation auprès des compagnies aériennes. Ces tarifs pourront être modifiés au moment de votre réservation, en cas d'indisponibilité de places dans ces classes. Vous en serez informé très rapidement et votre inscription, ne sera validée qu'après votre acceptation.

REGLEMENT :

A l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

LES ASSURANCES :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4%** du montant du séjour).

Assurance Assistance Rapatriement + RC + pandémie et épidémie (**2%** du montant du séjour).

Assurance Multirisques : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (**4,8%** du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

Votre itinéraire



Déroulement du trek

Jour 1 : MINDELO



Arrivée à l'aéroport de Sao Pedro. Accueil et transfert à Mindelo et installation pour la nuit. Visite libre de la ville à adapter à l'heure d'arrivée. L'architecture coloniale et les ruelles pavées et colorées tout autour de la baie donnent à Mindelo un charme d'outre-mer, agrémenté par les marchés aux légumes et aux poissons, et par la petite plage de Laginha. Pour une arrivée le dimanche, la ville sommeille et l'animation se concentre autour de la plage et dans les villages de São Pedro, Salamansa, Calhau et Baia.

Repas libres.

Nuit en pension

Jour 2 : SANTO ANTAO – PORTO NOVO – RIBEIRA DAS PATAS – LE COL DE FORQUINHA



Après le petit déjeuner, transfert pour le port et traversée en bateau (1h) pour rejoindre l'île de Santo Antão. Au départ de Porto Novo, transfert à l'ouest de l'île pour une première randonnée à la découverte des paysages propres à cette région semi-aride, faits de lames de basaltes hérissant les montagnes, témoins du passé volcanique, d'oasis de cultures tropicales et de petits villages dispersés. Le sentier pavé passe un col avant de longer des cultures, descend dans un canyon et rejoint enfin le village de Chã de Morte où vous passerez la nuit en pension familiale. *Petit déjeuner, pique-nique et diner inclus.*

**Chez l'habitant ou en pension familiale, 3h30 de marche
+ 380 m / - 490 m**

Jour 3 : VALLEE DE PENEDO & JANELA – CIDADE DAS POMBAS - VALLEE DE PAUL



En début de la journée votre chauffeur vous récupère et vous rejoignez Ribeira de Janela par la route côtière, à l'Est de l'île. La randonnée débute dans cette vallée agricole où les champs de canne à sucre descendent vers le bord de mer. Sans jamais perdre de vue l'océan, le sentier serpente entre les cultures et les hameaux. Installation deux nuits à Cidade das Pombas. *Petit déjeuner, pique-nique et diner inclus.*

**Chez l'habitant ou dans une pension familiale, 4h30 de marche
+ 580 m / - 580 m**

Jour 4 : VALLEE DE PAUL – CIDADE DAS POMBAS



Court transfert pour remonter la vallée de Paul, vallée réputée la plus verte et cultivée de l'archipel. Terrasses plantées de café, de bananiers, de Goyaviers, de cannes à sucres, d'orangers et de légumes en tout genre. La fin de la marche se fait dans votre hébergement pour la nuit (selon l'option choisie).

Petit déjeuner, pique-nique et dîner inclus.

Chez l'habitant ou dans une pension familiale, 2 à 5h de marche selon l'option choisie,

+ 200 à 550 m / - 400 à 750 m

Jour 5 : VILLAGE DE CORDA – VALLEE DE RIBEIRA GRANDE – CHA DE PEDRA



Au départ de Paul, vous partez en minibus sur les crêtes de l'île par la fameuse "route de la corde", formidable ouvrage pavé qui traverse l'île de part en part. Votre randonnée débute depuis le village de Corda qui a donné son nom à la célèbre route pavée qui traverse les montagnes. Vous descendez en direction de la grande vallée de Ribeira Grande, passant progressivement des landes d'altitude aux vallées tropicales et rejoignez votre hébergement au milieu des cultures en terrasses à Pia de Baixo dans la vallée de Cha de Pedras. Installation deux nuits.

Petit déjeuner, pique-nique et dîner inclus.

En maison d'hôtes, 4h30 de marche,

+ 150 m / - 800 m

Jour 6 : VALLEE DE CHA DE PEDRA – BOUCLE AGUADA



En partant à pied de votre hébergement, vous marchez d'abord sur la piste pavée, puis quand elle prend fin sur les sentiers muletiers qui font le tour de la vallée de Chã de Pedras. Un profond canyon entouré de cultures tropicales sépare les deux versants. Pia de Cima Agriões et Cha de Bareira, sont les noms des hameaux que vous traversez avant de rejoindre votre hébergement, pour la nuit. *Petit déjeuner, pique-nique et dîner inclus.*

Maison d'hôtes, 5h de marche

+ 690 m / - 690 m.

Jour 7 : CRUZINHA – PONTA DO SOL



Vous ralliez le port de pêcheurs de Cruzinha et débutez votre randonnée sur le sentier côtier qui relie le joli village coloré de Fonthainas à Ponta do Sol. Cet ouvrage célèbre longe la côte sur plusieurs kilomètres, accroché dans la falaise, offrant un panorama unique sur l'océan et la côte Nord de l'île. A la fin de votre randonnée, vous terminez sur la jetée de Ponta do Sol où les pêcheurs dans leurs barques colorées ramènent le poisson. Vous profitez de la soirée dans cet ancien port colonial à l'architecture préservée. Installation pour la nuit à Ponta do Sol. *Petit déjeuner, pique-nique et dîner inclus.*

Nuit en pension, 5h de randonnée

+ 550 m / - 550 m.

Jour 8 : RIBEIRA DA TORRE – PORTO NOVO - MINDELO



Court Transfert pour la vallée de Ribeira da Torre, profonde vallée volcanique entourée de falaises et semée de pitons, où nous passons la journée à la découverte de la vie rurale et des cultures. Le sentier et les canaux d'irrigation vous mènent jusqu'au village de Rabo Curto. Redescente à travers champs de canne à sucre et d'ignames. La fin de la marche, votre chauffeur vous récupère pour vous déposer à Porto Novo, par la route de la corde. C'est un monumental ouvrage pavée qui fend la montagne du nord au Sud. Superbe perspective sur les vallées de Ribeira Grande et de Ribeira da Torre que la route surplombe. Bateau à 17h15. Court transfert pour votre hébergement au centre-ville. Installation une dernière nuit. *Petit déjeuner et pique-nique inclus. Dîner libre.*

Nuit en pension, entre 3h30 et 4h30

+ 520 m / - 520 m

Jour 9 : FIN DU SEJOUR

Transfert à l'aéroport selon les horaires de votre vol.

Petit déjeuner inclus.

Note : nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué en cas de force majeure en fonction de la météo, de la date, du nombre et/ou du niveau des participants.

Info trek

NIVEAU : 2 CHAUSSURES

Pour bons marcheurs, étapes de 5h en moyenne sur des sentiers côtiers, bien marqués. Le séjour est globalement de niveau 2 chaussures, mais notez cependant que le dénivelé de l'étape du jour 6 est de 690 m.

Notre parcours emprunte des chemins caillouteux, nous recommandons de bonnes chaussures de marche à tige montante.

	NIVEAU	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

BAGAGES :

Vos bagages étant transférées automatiquement, vous ne marcherez qu'avec le nécessaire à la marche.

GROUPE :

Départ assuré avec 2 personnes minimum

ENCADREMENT :

Pas de guide local sur les séjours liberté.

HEBERGEMENT :

Tous les hébergements chez l'habitant ou en pension 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 !

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.

REPAS :

Les restaurants proposent des plats à base de morue, thon, riz aux fruits de mer, bœuf... et beaucoup de fruits en dessert. Le petit déjeuner se compose d'œufs au plat, petites saucisses, chorizo, pain, café... mais aussi de petits déjeuners classiques.

À apporter Tupperware, cuillère, couteau... Il est possible d'acheter de l'eau (entre 1€ et 1,50€) et de la nourriture dans tous les villages où vous séjournerez.

SANTE :

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs. Cependant, nous recommandons d'être à jour de ses vaccinations.

Vaccination obligatoire : aucun vaccin n'est obligatoire pour se rendre au Cap-Vert, sauf celui de la fièvre jaune si vous voyagez via Dakar.

Vaccination conseillée : hépatite A, fièvre typhoïde, méningites sont recommandées.

Les vaccins habituels doivent être à jour : DTP, rougeole, coqueluche, hépatite B.

Paludisme : quelques cas de paludisme ont été signalés sur l'île de Santiago, en saison des pluies. Le traitement anti-paludisme ne paraît pas encore nécessaire car la prolifération des moustiques reste limitée.

Sur place : il convient d'appliquer les précautions d'usage : **ne pas boire l'eau du robinet**, éviter les glaçons, peler les fruits...

On trouve des pharmacies dans toutes les villes. Chaque île possède un hôpital ou un poste de santé.

FORMALITE :

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

Le gouvernement capverdien a annoncé que les ressortissants des pays de l'Union Européenne et du Royaume-Uni seront exemptés de visa pour des séjours courts (30 jours maximum). Désormais les voyageurs devront préalablement s'enregistrer sur un site officiel quelques jours avant leur départ.

Pour vous enregistrer et/ou pour payer la TSA, veuillez-vous connecter à l'adresse suivante :

<http://www.cap-vert-visa.com/special.php>.

SOUVENIRS :

L'artisanat capverdien n'est pas un artisanat riche. Il y a de la vannerie, de la poterie, des sculptures de pierre ou en noix de coco, des bijoux en coquillage, mais le plus typique est essentiellement le batik (teinture artisanale).

CONVOCATION :

Elle vous sera envoyée quelques jours avant votre départ.

LES POURBOIRES :

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 euros par personne pour un chauffeur, et de 10 à 20 euros par personne pour un guide. C'est une fourchette raisonnable.

LA MONNAIE :

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.

TELEPHONE :

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).

INFORMATIONS DIVERSES :

Vos bagages étant transférées automatiquement, 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 enfin ça aide beaucoup à économiser les genoux en descente et les muscles des jambes. Il faut juste un jour pour s'y faire mais après c'est pratique.

En toute liberté, vous randonnez à l'aide d'un carnet de route et d'une carte. Vous marchez à votre rythme, les chauffeurs vous attendent aux points de rencontre désignés sur le carnet de route. Il n'y a pas de contrainte d'horaire à respecter.

A moins d'effectuer les marches en courant, les chauffeurs arriveront avant vous aux points de rencontre.

ELECTRICITE :

220 V et 50 Hz, il s'agit des mêmes prises qu'en France, inutile d'amener un adaptateur (amenez-le si vous y tenez, nous ne voulons surtout pas vous contrarier).

DECALAGE

-2 heures en hiver : quand il est 15 heures à Nouan-le-Fuzelier, il est 13 heures à Mindelo.

-3 heures en été : midi à Sochaux ? Neuf heures à Ponta do Sol.

LA LANGUE

La langue officielle est le portugais, mais au quotidien la population parle le Créole, un mélange de portugais et de langues africaines, agrémenté de quelques influences anglaises, espagnoles ou françaises. Il y a plusieurs variantes de ce créole, avec d'importantes différences du nord au sud.

De nombreux capverdiens parlent français, soit pour avoir un temps émigré en France, soit pour l'avoir appris à l'école

LEXIQUE RAPIDE :

	Bom dia (avant midi)
Bonjour	Boa Tard' (après-midi)
	Boa Noit' (quand il fait nuit)
Ça va ?	Tud dret? (toud drête?)
Merci	Obrigad
Je m'appelle	Nha nome é... (nia nome é)

PHOTOS, STYLOS, BONBONS

Pour ne pas créer de confusion et d'automatisme chez les plus jeunes, nous déconseillons d'offrir quoi que ce soit aux enfants que vous rencontrerez, si ce n'est vos plus beaux sourires.

Si vous avez des choses à donner, privilégiez l'utile (cahiers, stylos, crayons) au détriment du futile (suceries) et laissez-les au guide, à l'agence locale ou à des professeurs, qui grouperont les dons jusqu'à pouvoir fournir l'ensemble des élèves d'une même école.

Merci de ne jamais donner d'argent aux enfants.

CLIMAT

Le climat est extrêmement agréable, avec des températures qui se situent en moyenne entre 24 et 30°C (la mer est à peine moins chaude).

Une légère humidité et l'influence des vents font que les températures sont très supportables, avec des pics entre août et octobre quand le vent souffle moins.

Emmenez principalement des vêtements légers. Le soir et en altitude il peut faire un peu plus frais.

SECURITE

Si le Cap-Vert est un pays sûr, il arrive parfois que les villes de Mindelo et Praia connaissent de brèves périodes pendant lesquelles une petite délinquance vient troubler la sérénité habituelle, quelques conseils de bon sens s'imposent.

Ainsi, de nuit, vous préférerez les déplacements en taxis. Toujours dans ces villes, nous vous recommandons particulièrement d'éviter de porter de grosses sommes d'argent sur vous, il est inutile d'avoir plusieurs milliers d'euros en poche ; si nécessaire, confiez-les à votre hôtel ou laissez-les dans le coffre-fort de votre chambre. De même, votre passeport ne vous sera utile qu'à la banque, à l'aéroport ou à la réception des hôtels ; le reste du temps, il n'est pas nécessaire de se promener avec.

LE CHANGE

Le plus pratique pour le change sur place, c'est l'Euro. Faites du change en arrivant à l'aéroport ou en ville à la banque, dans les établissements suivants: la BCA (logo bleu), la Caixa Economica (logo vert/orange) ou encore la BCN (logo violet, moins fréquentée que ses concurrentes mais pas représentée sur toutes les îles).

Les banques ouvrent de 08:00 à 15:00 du lundi au vendredi. Le taux de change fixe dans les banques est 1 EUR = 110,265 ecv (escudos capverdiens), et le plus souvent 1 EUR = 100 ecv dans les commerces ou taxis).

Les traveller chèques sont déconseillés, à cause des frais extrêmement élevés.

Les cartes de crédit ne sont pas acceptées dans tous les établissements, mais elles vous permettent de tirer de l'argent dans les guichets automatiques *Vinti4*. Si vous devez emmener une carte de crédit, ça sera la VISA ; la Mastercard n'est acceptée que dans certains grands hôtels.

Pour les repas (quand ils ne sont pas inclus dans nos offres), il faut compter environ 20 EUR par jour et par personne (avec des variations selon les îles).

Attention : ne repartez pas du Cap-Vert avec des escudos, vous ne pourriez rien en faire (ni achat ni change) à l'extérieur de l'archipel...

MANGER AU CAP-VERT

En plein milieu de l'Atlantique, vous mangerez beaucoup de poissons, parmi lesquels du thon (*atum*), de la daurade, du thazard (*serra*), du mérrou (*garoupa*) ou de la sériole (*esmoregal*).

Les fruits de mer et les langoustes sont aussi des spécialités du pays ; veillez à respecter la période d'interdiction de consommation, de juillet à octobre, pour permettre la reproduction des langoustes.

Le plat national est la *cachupa* (prononcez catchoupa) – un mélange de maïs et de haricots.

C'est une soupe mais c'est aussi très bon revenu à la poêle le lendemain matin avec des oignons et des œufs au plat (*cachupa guisod*).

La bière, le vin et des eaux de vie nationales peuvent être trouvées partout ; le rhum local s'appelle *grog* et, moins agressif, il est très apprécié aussi sous forme de *pontche* quand on le mélange à de la mélasse de canne ou à différents jus de fruits.

Consommez uniquement l'eau achetée dans des bouteilles et non pas l'eau du robinet. Les glaçons sont parfois faits avec de l'eau du robinet ; essayez de les éviter (précaution moins impérative lorsqu'ils sont plongés dans de l'alcool).

Pour la consommation des fruits, la règle est *cook it, peel it or forget it* (à cuisiner, à peler... ou à oublier). Les salades et fruits dans les restaurants sont lavés avec un peu d'eau de javel pour désinfecter (grosso modo, c'est ce qui se fait aussi en Europe sans qu'on le dise) – en cas de doute, demandez au restaurant.

Nécessaire et Indispensable

LISTE DU MATERIEL :

- un sac à dos de 35 à 45 litres pour les affaires de la journée,
- une bonne paire de chaussure à tige haute (pour un bon maintien des chevilles),
- des chaussettes,
- des tee-shirts,
- pantalon en toile,
- fourrure ou un gros pull,
- une veste de type Gore-Tex (imperméable et respirante),
- chaussure légères de détente pour le soir à l'étape,
- protection contre le soleil (crème solaire, stick pour lèvres),
- un short,
- couverts personnels, avec cuillère, fourchette et assiette, pour vos repas du midi,
- sous-vêtements de rechange,
- une gourde (au minimum 1,5 litre),
- masque et tuba pour les baignades, selon les saisons,
- des chaussures légères en plastique car plage de galets !

- **une petite pharmacie personnelle :** élastoplast, double peau, pansements divers, anti diarrhéique (Immodium ou autre), antalgique (Doliprane ou autre), antibiotique à large spectre, médicament pour la gorge (lysopaïne par exemple), pince à épiler, une paire de ciseaux, une boîte de Micropur ou Hydroclonazone afin de traiter l'eau prise dans les sources et les fontaines...
- votre appareil photo
- vos papiers
- et un sac de voyage souple, qui sera transporté par le ferry ou en taxi

Petits conseils et astuces : vos affaires de rechange, classer-les et ranger-les dans des poches plastique afin de mieux les protéger de la poussière ou autre durant votre séjour.

Information CAP VERT

PRÉSENTATION :

C'est un chapelet de 10 îles volcaniques. L'archipel se divise en deux séries d'îles : au Sud les îles Sotavento (Santiago, Brava...) et au Nord les îles de Barlavento (São Vicente, Santo Antão, Sal, Santa Luzia ...). Santiago comprend à elle seule plus de la moitié de la population du pays, dont la capitale Praia.

Capitale : Praia

Superficie : 4 033 km²

Population total : 538 535 hab

Langue : Le Portugais et le Créole du Cap Vert

Monnaie : Escudo Cap Verdien

Décalage horaire : - 2 heure (par rapport à la France)

Climat : Le climat y est chaud et sec, avec une moyenne des températures située entre 20 et 25 °C. Durant les mois de [janvier](#) et [février](#) l'archipel subit l'influence des tempêtes de sable venues du Sahara.

En vous souhaitant un agréable séjour ... Boa viagem

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- appelez nous au : 05 61 97 66 04
- un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- ou bien un courrier à :



23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442