

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

Randonnées accompagnées, en itinérant, avec transfert des bagages tous les jours

Séjour 8 jours, 7 nuits

En Hôtel et/ou en Pension, pendant toute la semaine

Difficulté :				Saison			Départ garanti 			
	Hôtel	En semi itinérant	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 5 personnes
Moyen				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**

DATES & TARIFS

DATES	Tarif de Paris	Tarif Province	Tarif sans aérien
27/01 au 03/02/2024	1765 €	1865 €	895 €
17/02 au 24/02/2024	1755 €	1855 €	
09/03 au 16/03/2024	1715 €	1815 €	
16/03 au 23/03/2024	1715 €	1815 €	
13/04 au 20/04/2024	1705 €	1805 €	895 €
04/05 au 11/05/2024	1755 €	1855 €	
18/05 au 25/05/2024	1645 €	1745 €	

Supplément Single (si groupe impair) : + 150 € par personne

LE PRIX COMPREND

- le vol régulier Paris - Sao Vicente,
- la taxe d'aéroport,
- le ferry A/R de Sao Vicente à Santo Antao,
- 7 nuits d'hébergement : en Pension, chez l'habitant,
- tous les déjeuners, sauf **les jours 1 et 8**,
- la taxe de séjour (2 € par personne et par nuit),
- trek en pension complète (du soir J1 au petit déjeuner du jour J8),
- les transferts de bagages,
- tous les transports port – hôtel – port,
- tous les transports aéroport – hôtel – aéroport,
- l'encadrement par un guide francophone spécialiste de l'île,

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons et vos dépenses personnelles,
- les pourboires,
- le visa (compter 30€)
- les repas à Mindelo, les jours (J1 et 8),
- les assurances,
- L'éventuelle taxe « surcharge carburant » imposée par les compagnies (fluctuation des cours pétroliers).

RÉAJUSTEMENT 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.

RÈGLEMENT :

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



Vol jusqu'à **Sao Vicente**. Accueil par votre guide et transfert jusqu'à **Mindelo**. Installation dans votre hôtel. Selon les horaires du vol vous profitez de cette première après-midi avec votre guide pour flâner dans les ruelles de la capitale culturelle du **Cap Vert** ou vous rendre à la plage.

Dîner en musique à Mindelo.

Jour 2 : MINDELO - RIBEIRA DE JANELA - PAUL



Tôt le matin, vous embarquez à destination de **Santo Antão**. Du port de **Porto Novo**, 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.

Nuit dans le village de **Vila das Pombas** proche de Paul et à proximité du bord de mer.

4h30 de randonnée, Dénivelé : + 580 m / - 580 m. Chez l'habitant

Jour 3 : VALLÉE DE PAUL - PAUL



Vous marchez jusqu'au **Pico d'Antonia** pour découvrir les recoins les plus secrets de l'île, où l'on cultive le café et fabrique le rhum. Retour à pied par le **village d'Eito** jusqu'à votre hébergement entre océan et cannes à sucre à Vila das Pombas, proche de Paul.

4h30 de randonnée, Dénivelé : + 400 m / - 700 m. Chez l'habitant

Jour 4 : PAUL - VALLÉE RIBEIRA GRANDE - PIA DE BAIXO



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. Vous descendez en direction de la grande vallée de **Ribeira Grande**, passant progressivement des landes d'altitude aux vallées tropicales.

Retour à votre hébergement à **Pia de Baixo** dans la vallée de **Cha de Pedras**.

4h30 de randonnée, Dénivelé : + 400 m / - 840 m. Chez l'habitant

Jour 5 : VALLÉE DE CHA DE PEDRAS



Départ de cette journée, d'abord sur la piste pavée, puis vous découvrez un profond canyon entouré de cultures tropicales sépare les deux versants. **Pia de Cima Agrioes et Cha de Bareira**, sont les noms des hameaux que vous traversez avant de rejoindre votre hébergement.

5h de randonnée, Dénivelé : +850 m / - 710 m. Chez l'habitant

Jour 6 : CRUZINHA - FONTHAINAS - PONTA DO SOL



De **Cruzinha**, votre randonnée suit le sentier côtier qui relie le joli village coloré de **Fonthainas à Ponta do Sol**. 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.

5h de randonnée, Dénivelé : + 750 m / - 750 m. Pension familiale

Jour 7 : RIBEIRA DA TORRE - PORTO NOVO - MINDELO



Pour terminer en beauté, boucle au cœur de **Ribeira da Torre**, une des vallées les plus spectaculaires de l'île : piton volcanique, ruisseaux de montagne, cultures vertigineuses. Ensuite transfert au centre de l'île, où s'ouvre le cratère de **Cova**, puis le port de Porto Novo avec le ferry. Retour à **Mindelo**.

Soirée et dîner à Mindelo, vous profitez de l'ambiance festive et musicale de la ville.

Etape ferry : 1h

3h30 de randonnée, Dénivelé : + 450 m / - 550 m.

Jour 8 : SAO VICENTE - TOULOUSE

Vous profitez de vos derniers instants passés au Cap Vert avec votre guide.

Puis vous partez en direction de l'aéroport.

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 à 3 CHAUSSURES

Pour bons marcheurs, étapes de 5h en moyenne sur des sentiers côtiers, bien marqués.

Rythme de marche reste lent et régulier adapté à tout le monde. Nombreuses pauses pour boire, admirer, photographier et discuter...

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 +

PORTAGE :

Pas de portage, uniquement les affaires de la journée.

BAGAGES :

Votre sac de voyage suivra par taxi, vous le retrouverez le soir à l'étape et vous portez vous même vos affaires lors des déplacements : hôtel bus et hôtel ferry.

GROUPE :

De 5 personnes minimum à 12 personnes maximum.

ENCADREMENT :

Par un guide local francophone, connaissant bien son île.

HÉBERGEMENT :

Chez l'habitant, dans des Pensions tenues par des capverdiens, avec serviettes et draps fournis, dans chaque pension.

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.

Pique-nique le midi.

Les repas à la fin du trek, sur les deux derniers jours sur Mindelo, restent à votre charge.

SANTÉ :

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.

DÉPLACEMENT :

Tous les transferts se feront en 4X4.

Le transfert de l'aéroport à l'hôtel (Aller et Retour) est compris.

FORMALITÉ :

Le visa reste obligatoire et nous pouvons en faire la demande par le biais de notre prestataire. Cette facilité vous sera facturée 40 €.

Pour cela, merci de nous fournir dès votre inscription vos noms, prénom, lieu de naissance, lieu de résidence, votre N° de passeport, dates de validité et nationalité.

La demande de visa est automatiquement transférée aux autorités capverdiennes qui visera votre passeport à l'aéroport d'arrivée.

Vous ne recevrez aucun document attestant de l'obtention de votre visa avant votre départ.

SOUVENIRS :

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

AÉRIEN :

Vol régulier au départ de Paris.

Départ possible des principales villes de Province. Nous consulter.

CONVOCATION :

Elle vous sera envoyée quelques jours avant votre départ en mentionnant les horaires de départ et de retour. **Remise des billets à l'aéroport sur présentation de votre convocation.**

A VOTRE ARRIVÉE :

Vous serez accueillis par notre représentant local.

LES POURBOIRES :

Ils dépendent de votre appréciation en fonction de la prestation reçue. Ils ne sont pas plus ni moins obligatoires qu'en France.

Le Cap Vert en quelques mots ...

Situation géographique :

Située au large des côtes Sénégalaises, Cabo Verde (en portugais) est un état insulaire d'Afrique de l'ouest composé d'un archipel de dix îles volcaniques (dont une inhabitée).

Au nord, les îles de *Barlavento* (au vent) : Boa Vista, Sal, São Nicolau, Santa Luzia, São Vicente et **Santo Antão**.

Au sud, les îles de *Sotavento* (sous le vent) : Brava, Fogo, Santiago et Maio.

Capitale : Praia 125 000 hab.

Population : 446 000 hab.

Superficie totale : 4030 km²

Langues : Portugais et créole Capverdien

Climat :

Avec un climat tropical chaud et sec, le Cap-Vert connaît deux grandes saisons : la saison des pluies entre juillet et octobre, et la saison sèche de novembre à juin avec un vent particulièrement présent entre décembre et mars. La moyenne des températures varie entre 20°C à 25°C tout au long de l'année. Durant les mois de janvier et février, l'archipel subit toutefois l'influence des tempêtes de sable venues du Sahara.

Gastronomie :

Le plat national est la **catchupa** à base de maïs local et de haricots verts et secs agrémentés de légumes, poissons et viandes selon le goût du chef.

La **feijuada**, les **guisado** de poisson ou de poulet, le cabri, les poissons grillés, frits ou au four sont un régal. Le porc est également excellent au Cap Vert.

Les fruits de mer sont délicieux : langoustes, poulpe, buzio et lula, (espèces de grand encorné) cuisinés au beurre et à l'ail ou grillé.

Le **queixo de cabra**, fromage de chèvre typique, très doux et moelleux.

Et à ne pas manquer : le **grogue**, rhum local produit dans les îles de Santo Antao, très fruité et parfumé, le punch de mel et toutes sortes de punchs de coco, mango, tamarin, maracuja, citron, fraise, chocolat, verveine, etc...

L'île de San Antao :

Cette île fut découverte par le navigateur portugais Diogo Afonso le 17 janvier 1462. Il lui donna le nom du saint dont la fête était célébrée ce jour-là. Elle est la plus étendue des îles de Barlavento situées au nord de l'archipel du Cap-Vert et à l'ouest de l'île São Vicente. L'agriculture est la principale ressource. C'est une île entièrement d'origine volcanique qu'une chaîne de montagne considérée longtemps comme infranchissable divise en un versant nord et un versant sud. Ces versants offrent un aspect bien différent.

Le nord-est est verdoyant et couvert de cultures en terrasse dont les principales sont la canne à sucre, le maïs, l'igname, la pomme de terre, le manioc, la banane, la patate douce. On rencontre aussi de nombreux arbres fruitiers : papayers, goyaviers, manguiers, arbres à pain, cocotiers, amandiers.

Le sud, lui est minéral et désertique. On y extrait de la pouzzolane, une roche d'origine volcanique servant notamment à la fabrication du ciment.

Nécessaire et Indispensable

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR :

Pour l'hôtel

- Un sac ou une valise pour vos affaires des 4 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Une paire de chaussures légères type chaussons pour le soir
- Un maillot de bain pour le SPA
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Équipement vestimentaire pour la randonnée

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice

Pour appliquer cette méthode, il vous faut

- Tee-shirts manches longues thermiques et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée type Softshell, chaud, respirant et déperlant avec si possible guêtres pare-neige intégrées
- Un sur-pantalon imperméable, léger et compressible (type Gore –Tex)
- Paires de chaussettes montantes et chaudes (Merinos)
- Bonnet
- Gants chauds et étanches, sous-gants en soie (2 paires si possible)

Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- Une housse de protection du sac à dos (souvent intégrée dans celui-ci)
- Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville (Pas de bottes ou d'après ski)
- Une paire de guêtres (si non intégrée dans le pantalon)
- Une pochette étanche pour vos papiers, téléphone etc...
- Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos
- Protection solaire (crème et stick à lèvres)
- Lunettes de soleil catégorie 3 ou 4
- Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- Couverts, couteau et gobelet
- Une gourde
- Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- Papier toilette
- Briquet
- Couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange.

Une petite pharmacie personnelle (votre guide a une pharmacie pour le groupe)

- Vos médicaments si traitement
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un anti spasmodique
- Pastilles pour la toux
- Pansements et double peau type Compeed

En vous souhaitant un agréable trek ...

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 :

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 . . .

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