

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 itinérance et en liberté

Séjour 8 jours, 7 nuits

En Pension (style Gite ou hôtel) en bord de mer et en montagne

Difficulté :				Saison			Départ garanti 			
 2 à 3 chaussures	Hôtel et en Pension	En itinérant	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	À 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**, en 8 jours...

DATES

Selon vos choix, de **janvier à fin septembre 2025**

TARIFS

Nombre	2 pers	3 pers	4 pers	5 pers	6 pers	7 pers	8 pers	9 pers	10 pers
Tarifs	770€	675 €	625 €	600 €	585€	570 €	560 €	550€	545€

Supplément Single, si nombre impair : + 85 € par personne

LE PRIX COMPREND

- Les transferts en véhicule privé du Jour 1 au Jour 8,
- le ferry A/R de **Sao Vicente** à **Santo Antao**,
- Les hébergements avec le petit déjeuner du Jour 1 au Jour 7,
- Les dîners du Jour 2 au Jour 6,
- Le road book + la carte SA,

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons (eau & autres),
- Les pique-nique & repas à **Mindelo** (compter 5€/pique-nique / 12€ dîner simple au restaurant),
- Le vol régulier France - Sao Vicente,
- La taxe d'aéroport,
- Les dépenses personnelles et pourboires,
- L'assurance rapatriement,
- La taxe touristique en vigueur,

RÉGLEMENT :

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.

Déroulement du trek

Jour 1 : MINDELO



Accueil par votre guide à l'aéroport de **São Vicente** et transfert jusqu'à **Mindelo**.

Installation dans votre hôtel du centre de **Mindelo**. Installation en résidence simple. Selon l'heure d'arrivée, vous pourrez profiter de la visite 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.

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



Transfert au port. Bateau (1h de traversée) pour **Porto Novo**, sur l'île de **Santo Antão**. Transfert jusqu'à **Alto Mira**.

Randonnée à la découverte des paysages semi-arides de **Ribeira das Patas**, entre oasis de cultures, laves basaltiques et villages d'agriculteurs. Terminez la marche dans le village et installation pour 2 nuits dans le village de **Cha de Morte**

Type d'hébergement : chez l'habitant, 3h30 de marche, Dénivelé + : 250 m / - 500 m

Jour 3 : DÉCOUVERTE DU PLATEAU D'ALTITUDE DE NORTE



Le plateau de **Norte** est un des deux plateaux d'altitude de l'île. C'est aussi le plus aride et sauvage, au bout duquel se dresse le sommet de l'île. On y monte et en redescend par deux sentiers panoramiques en falaise qui sont parmi les plus beaux ouvrages pavés du pays, offrant une vue imprenable sur cette partie de l'île jusqu'aux îles voisines lorsque le temps est clair.

5h de marche, Dénivelé + : 650 m / - 850 m

OU OPTION AU CHOIX

Jour 3 : LA DESCENTE D'ALTO MIRA JUSQU'À LA MER



Au départ de **Cha d'Orgueiro**, le village du haut de la vallée, vous vous engagez sur un chemin qui descend en balcon, surplombant un profond canyon, jusqu'à rejoindre le bord de mer.

Alto Mira est la première des vallées isolées du nord-ouest. Après avoir rejoint la plage de galets au débouché de la vallée vous remonterez un peu récupérer votre chauffeur.

5h de marche, Dénivelé + 200 m / - 800 m

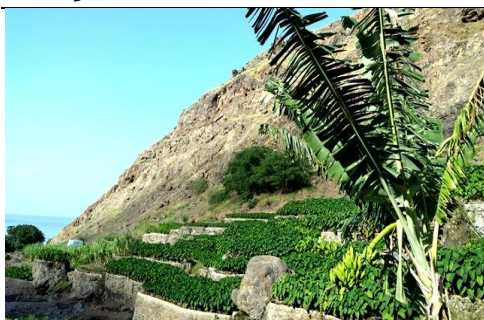
Jour 4 : JANELA ET LA POINTE DE L'ÎLE



Janela et Penede sont les vallées de la pointe de l'île, à proximité du phare qui renseigne tous les marins. Le sentier s'élève depuis le bord de mer jusqu'à rejoindre les cultures de cafés et les hameaux de montagnes, mais vous ne perdez jamais de vue l'océan en contrebas, où tanguent les barques colorées des pêcheurs. Après la marche, transfert à **Paul** et installation pour 2 nuits en pension familiale.

5h de marche, Dénivelé + 550 m / - 550 m

Jour 5 : LA VALLÉE DE PAUL



Paul est réputé la vallée la plus verte et luxuriante de l'archipel. Célèbre pour sa production de rhum, on y trouve en plus de la canne à sucre toute sorte de cultures fruitières et maraichères ainsi qu'une richesse végétale qui ravira les amateurs de botanique. Chaumières traditionnelles, cultures en terrasses, points de vue imprenables ponctuent la marche jusqu'à rejoindre le bord de mer.

5h30 de marche, Dénivelé + : 600 m / - 800 m

Jour 6 : CRUZINHAS – FONTAINHAS – 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 **Fontainhas** 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.

Hébergement : Pension familiale 5h de marche, Dénivelé : + 550 m / - 550 m.

Jour 7 : RIBEIRA DA TORRE - PORTO NOVO - MINDELO



Piton volcanique, ruisseau de montagne, cultures vertigineuses imprimeront une dernière fois leur image dans vos rétines avant que vous ne quittiez ce petit paradis sur terre.

Après la marche vous gagnez les crêtes de l'île en véhicule, où s'ouvrent le cratère de **Cova**, puis le **port de Porto Novo**, puis ferry pour **Mindelo**. Soirée et dîner (libre) à **Mindelo**, vous profitez de l'ambiance festive et musicale de la ville.

Etape ferry : 1h. 3h30 de randonnée, Dénivelé : + 400 m / - 400 m. Nuit en résidence simple.

Jour 8 : SAO VICENTE

Vous profitez de vos derniers instants passés au **Cap Vert**. Puis vous partez en direction de l'aéroport.






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, parler...

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 +

LE VOYAGE LIBERTÉ

Ce circuit s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité.

Nous vous fournissons toutes les indications nécessaires au bon déroulement de votre circuit, mais nous ne pouvons en aucun cas être responsable d'une erreur d'itinéraire ou d'un départ trop tardif le matin qui pourrait poser des problèmes pour arriver à l'étape suivante.

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 :

Départ assuré avec 2 personnes minimum

HÉBERGEMENT :

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.

Les repas du midi, ne sont pas compris, dans la formule liberté.

Les repas à la fin du trek, sur Mindelo, restent à votre charge.

SANTÉ :

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs venant d'Europe.

Etre 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, avec 12 > 15 pax 2 TOYOTA Hiaces

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.

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.**

À 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 ni plus ni moins obligatoires qu'en France.

Nécessaire et Indispensable

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste non exhaustive)

La météo peut vite changer sur cette île. Un équipement adéquat vous permettra de passer ce séjour dans les meilleures conditions.

Pour l'hôtel

- Un sac ou une valise pour vos affaires des 8 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Un maillot de bain
- Une paire de chaussures légères pour le soir
- 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 ou courtes et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Gilet sans manche coupe-vent
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable
- Un short
- Paires de chaussettes semi montantes ou basses
- Casquette
- Bonnet
- Gants légers ou sous-gants en soie.

Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- Bâtons de marche
- 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
- 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 2, 3 ou 4
- Une gourde
- Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- Couverts, couteau et gobelet
- Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- Papier toilette avec une petite poche (*pour ne pas le laisser dans la nature*)
- Couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange.

Une petite pharmacie personnelle

- Vos médicaments si traitement
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un

antispasmodique

- Pansements et double peau type Compeed

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 totale : 598 600 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.

LA MONNAIE :

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.

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...

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).

ÉLECTRICITÉ :

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).

DÉCALAGE

-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)

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.

SÉCURITÉ

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.

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 sérieole (*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.

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).

En vous souhaitant un agréable trek en liberté, au Cap vert ...

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@surlshauteurs.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.surlshauteurs.com
info@surlshauteurs.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