

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

La Traversée de Santo Antao en liberté

Randonnées en itinérance et en liberté

Séjour 12 jours, 11 nuits

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

| | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--------|---|---|---|---|---|-------------------------|
|  |  |  |  | Saison | | | Départ garanti  | | | |
| 4 Chaussures | Chez l'habitant et en Pension | En itinérance | 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 pour découvrir vraiment en profondeur la grande île de **Santo Antao** en 12 jours !

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

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

TARIFS

| Nombre | 2 pers | 3 pers | 4 pers | 5 pers | 6 pers | 7 pers | 8 pers | 9 pers | 10 pers |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
| Tarifs | 1345€ | 1165 € | 1070 € | 1015 € | 975 € | 950 € | 930 € | 915 € | 900 € |

Supplément Single, si nombre impair : + 150 € par personne

LE PRIX COMPREND

- Les transferts en véhicule privé du J1 au J12,
- Les transferts des bagages du J1 au J12,
- La liaison bateau AR (São Vicente / Santo Antão),
- Les hébergements du J1 au J11,
- Le régime petit déjeuner du J2 au J12,
- Les dîners du J2 au J10,
- La carte de Santo Antão et le carnet de route pour les randonnées (trace GPS)
- Guide local pour la randonnée du Top de Coroa
- La taxe touristique en vigueur

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons (eau & autres),
- Les repas mentionnés comme libre (compter 12/15€ déjeuner/dîner simple au restaurant),
- Le vol international et inter îles,
- La taxe d'aéroport,
- Les dépenses personnelles et pourboires,
- La TSA (Taxe de Sécurité Aéroportuaire)
- Les assurances

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 : SAO VINCENTE – 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 libre. 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 pour transfert jusqu'à Chã de Morte, à l'ouest de l'île. Serpente à travers les îlots de végétation et les laves basaltiques dressées vers le ciel, le sentier vous conduit au col de Forquinha, point de passage entre deux vallées d'où vous redescendez à Alto Mira. De là, en suivant le fond d'une gorge, vous vous enfoncez dans un secteur isolé.

Petit déjeuner, pique-nique et dîner inclus.

5h30 de rando, Dénivelé + : 500 m, Dénivelé - : 650 m

Nuit chez l'habitant

Jour 3 : DOMINGUINHAS – MEIO D'ESPANHA



Descente jusqu'à l'océan que vous longez ensuite en balcon pour rejoindre les vallées reculées du nord-ouest, plus arides et authentiques. Les chaumières, les terrasses de bananiers, de canne à sucre et les gorges ponctuent notre 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. Dîner et nuit à Meio de Espanha.

Petit déjeuner, pique-nique et dîner inclus.

6h30 de rando, Dénivelé + : 700 m, Dénivelé - : 700 m

Nuit chez l'habitant

Jour 4 : MEIO D'ESPANHA – CHÃ D'IGREJA



Un chemin pavé entre mer et montagne nous 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 Chã de Igreja où trône une église avec sa petite place conviviale. Installation une nuit à Chã d'Igreja. **Petit déjeuner, pique-nique et dîner inclus.**

6h30 de rando • Dénivelé + : 700 m • Dénivelé - : 1200 m

Nuit chez l'habitant

Jour 5 : LES VALLONS DE RIBEIRA GRANDE – CAIBROS – RIBEIRÃO – FIGUERAL



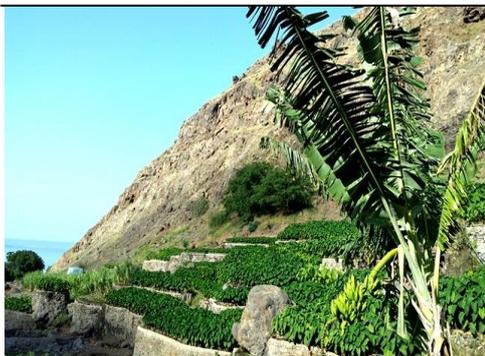
Deux cols à franchir en cette journée pour rejoindre depuis le bord de mer le coeur des vallons de Ribeira Grande. Tout d'abord la muraille qui vous sépare de Ribeira Grande, la Grande vallée de l'île comme son nom l'indique, puis ensuite un plus petit col pour arriver à Chã de Pedras puis Figueral, un haut lieu de la fabrication du rhum où la culture de canne à sucre est reine.

Petit déjeuner, pique-nique et dîner inclus.

6h de rando, Dénivelé + : 1300 m, Dénivelé - : 700 m

Nuit en Pension familiale

Jour 6 : FIGUERAL – PE D'FRUTA - RIBEIRA DA TORRE – RABO CURTE



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 (en face duquel vous passez la nuit, dans le village isolé et inaccessible par la route de Rabo Curto. Nuit à Rabo Curte.

Petit déjeuner, pique-nique et dîner inclus.

6h30 de rando, Dénivelé + : 1050 m, Dénivelé - : 700 m

Nuit chez l'habitant

Jour 7 : CRATÈRE DE COVA – PICO DA CRUZ



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. Là, en suivant la piste des crêtes entre pins et mimosas, vous rejoignez le village perché de Pico da Cruz sous le sommet du même nom, point culminant de la partie est de l'île. Nuit à Pico da Cruz.

Petit déjeuner, pique-nique et dîner inclus.

5h30 de marche, Dénivelé + : 1150 m, Dénivelé - : 150 m.

Nuit chez l'habitant

Jour 8 : VALLÉE DE PAUL – VILA DAS POMBAS



Au départ des crêtes, le sentier plonge dans Paul, large et verdoyante vallée agricole où l'on récolte au gré des saisons la canne à sucre, les oranges, les goyaves, les bananes, le manioc et toutes sortes de fruits et légumes tropicaux. Passés les contreforts d'altitude le sentier serpente entre les chaumières où vivent les agriculteurs, avant de rejoindre Vila das Pombas. Installation une nuit en maison d'hôtes.

Petit déjeuner, pique-nique et dîner inclus.

5h30 de marche, Dénivelé + : 150 m Dénivelé - : 1300 m

Nuit en maison d'hôtes

Jour 9 : PAUL – TOP DE COROA – CHÃ DE FEIJOAL



Après le petit déjeuner transfert par la route côtier et continuation à l'ouest de l'île sur le spectaculaire plateau aride et multicolore de Norte. De là, en suivant les sentiers de chèvres, l'élevage qui est la principale ressource de cette zone d'altitude, nous rejoignons le sommet de l'île en serpentant entre les anciens volcans. Après avoir descendu quelques pentes de scories et suivi le fond d'un vallon, nous rejoignons le petit hameau de Cha de Feijoal où nous passons la nuit Chez Alcindo, un éleveur qui s'occupe aussi de la petite coopérative du village. Nuit en chez l'habitant.

Petit déjeuner, pique-nique et dîner inclus.

5h30 de marche, Dénivelé + : 620 m, Dénivelé - : 730 m

Nuit chez l'habitant

Jour 10 : RETOUR SUR SÃO VICENTE (Ferry)

Transfert matinal jusqu'à Porto Novo. Bateau pour Mindelo. Accueil et transfert dans votre hébergement pour deux nuits.

Petit déjeuner inclus. Dîner inclus dans une petite cantine locale (Chez Tchicau). Déjeuner libre.

Nuit en hôtel

Jour 11 : MINDELO – ÎLE DE SÃO VICENTE – Séjour libre

Profitez de cette journée pour visiter Mindelo et ses environs.

Petit déjeuner inclus. Déjeuner et dîner libres.

Nuit en hôtel

Jour 12 : FIN DU SÉJOUR

Transfert à l'aéroport selon les horaires de votre vol (non inclus).

Petit déjeuner inclus.

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, 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.

Vous randonnez 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, permettant l'éventuel transfert de participants en difficulté ou désireux de se reposer un jour.

Info trek

NIVEAU : 4 CHAUSSURES

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

Une seule journée dépasse les 600 m de dénivelé positif, le jour 4 (720 m).

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 + |

BAGAGES :

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

GROUPE :

Départ assuré avec 2 personnes minimum

ENCADREMENT :

Pas de guide local sur les séjours liberté.

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 chez l'habitant et en pension familiale 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.

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.

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.

FORMALITÉ :

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>.

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.

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.

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 (sucreries) 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.

Nécessaire et Indispensable

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste 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 12 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
- 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
- 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 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.

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 ... 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 :

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