

Au coeur de Santo Antao

CAP VERT



Découvrez Santo Antao au rythme nonchalant des capverdiens ! Au programme, rencontres et partage grâce à des randonnées à travers les hameaux et sur des chemins de pierre, quelques transferts en "aluger" le taxi collectif local et des nuits chez l'habitant. Le charme opèrera à coup sûr, nul doute que vous serez conquis .. Après avoir flâné dans les petites rues colorées de Mindelo propices au vagabondage, nos pas nous rapprocheront du coeur de Santo Antao. De paysages spectaculaires en rencontres touchantes, d'un pique-nique près d'un champ de canne à sucre à la table de nos hôtes le soir, de la visite d'une distillerie de rhum à une soirée en musique, du bateau à l'aluger ... ce sont autant d'occasions d'aller à la rencontre de personnages authentiques, chaleureux et très émouvants.



8 jours, 7 nuits
6 jours de marche



5 à 15 personnes



Semi-itinérant



★★★



Hôtel - Chambres
d'hôtes



Code : 1110

LES POINTS FORTS :

- La grande variété des paysages
- Les rencontres
- Les balades côtières
- La vallée de Alto Mira



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : PARIS - MINDELO

Tôt le matin, vol au départ de Paris. Arrivée à Sao Vicente et transfert à votre hébergement dans le centre de Mindelo. Déjeuner libre. Découverte de Mindelo avec un guide francophone et / ou farniente sur la plage. Dîner et nuit à Mindelo en residencial (pension).

JOUR 2 : MINDELO - CAIBROS

Bateau (1h) pour Sao Antao. Rencontre avec votre guide. Transfert en aluguer (transport collectif) pour Coculi et randonnée de Coculi à Caibros. Le sentier s'étire entre champs de canne à sucre, bananeraies et terrasses cultivées ; en chemin nous pourrions nous arrêter dans une distillerie pour découvrir les secrets de fabrication du « grogue » local. Nuit chez l'habitant à Caibros.

 4h de marche; +500m/-450m de dénivelée

JOUR 3 : CAIBROS - CHA DE INGREJA

Descente jusqu'à Boca das Ambas Ribeiras puis par un chemin à flan, nous franchissons le col de Cabo do Mocho. Nous profitons de vues magnifiques sur les cultures en terrasse, les habitations éparses, les crêtes volcaniques dénichetées, les vallées profondes et l'océan avant de redescendre par un chemin pavé au col suivant et atteindre la vallée de Garça et le joli village de Cha di Igreja. Nuit en residencial (pension).

 4h de marche; + 500m / - 600m de dénivelée

JOUR 4 : CHA DE INGREJA - FONTAINHAS - PONTO DO SOL

Un chemin en balcon extraordinaire au-dessus de l'océan, taillé dans la paroi qui se jette dans l'océan déchaîné, nous permet de découvrir Fontainhas, certainement le village le plus pittoresque du Cap Vert ; les maisons colorées entourées de cultures en terrasse, sont suspendues sur une montagne impressionnante. Arrivée à Ponto do sol, transfert et nuit chez l'habitant à Ribeira Grande.

 6h de marche; + 500m / - 500m de dénivelée

JOUR 5 : RIBEIRA GRANDE - PAUL - ALTO MIRA

Transfert et découverte de la vallée réputée la plus belle et luxuriante de l'archipel : Paul. En empruntant les petits sentiers qui vont de hameau en hameau, vous découvrirez l'intimité de cette vallée très cultivée où les jardins maraîchers côtoient les plantations de café, de goyave et de canne. Transfert pour l'ouest de l'île et la vallée de Ribeira das Patas jusqu'à Alto Mira.

 4 à 5h de marche ; + 400 à 500m / - 400 à 500m de dénivelée

JOUR 6 : ALTO MIRA - RIBERA DA CRUZ - ALTO MIRA

Départ à pied de l'hébergement ; à travers les nombreux villages d'Alto Mira, nous descendons entièrement la vallée cultivée jusqu'à la mer avant de remonter au village de Ribeira da Cruz. Nuit en residencial (pension).

 5h30 de marche; + 400m / - 600m de dénivelée

JOUR 7 : CHA DE MORTE - ALTOMIRO - PORTO NOVO - MINDELO

Montée au col de Forquinha dans un univers de roches acérées et de gorges pour redescendre dans la vallée De Cha de Morte. Nous rejoignons ensuite le port pour prendre le bateau qui nous ramène sur Sao Vicente ; notre guide nous dit au revoir sur le quai et reste sur Santo Antao. Dîner libre. Nuit à Mindelo en résidenciel.

 3h de marche, + 500m / - 500m de dénivelée.

JOUR 8 : MINDELO - FRANCE

Transfert aéroport et vol retour pour la France. Arrivée en fin de soirée.

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Chemins du Sud ou l'équipe locale se réservent le droit de modifier l'itinéraire ou le programme en cas de force majeure ou d'impératifs d'ordre pratiques ou sécuritaires. Les journées libres pourront être modulées en fonction des vols.
- Le programme indiqué d'Octobre à fin Avril
Adaptation du programme en été Mai à Octobre :
A titre indicatif :
Programme été
- J1 : vol Paris - Sao Vicente, découverte de la capitale culturelle du Cap-Vert.
- J2 : bateau pour Santo Antao ; entre champs de canne à sucre, bananeraies et terrasses cultivées de Coculi à Caïbros.
- J3 : depuis Boca das Ambas Ribeira, nous franchissons le col de Cabo do Mocho.
- J4 : balcon sur l'océan de Cha di Igreja à Ponta do Sol.
- J5 : découverte de la vallée do Paul. Transfert pour l'ouest de l'île.
- J6 : à travers les nombreux villages d'Alto Mira jusqu'à la mer.
- J7 : le col de Forquinha dans un univers de roches acérées et de gorges. Bateau pour Sao Vicente.
- J7/J8 : en fonction de la période dernière randonnée à Santo Antao ou à San Vicente. Bateau inter-îles, transfert à l'aéroport et vol retour.

FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

- MARCHEUR REGULIER
Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.
4 à 6 heures de marche avec 400 à 600 m de dénivelé positif et 300 à 600 m de dénivelé négatif.

NIVEAU TECHNIQUE :

Pas de difficulté technique. Descentes sur sentiers pavés.



ENCADREMENT :

Par un accompagnateur francophone sur l'île de San Antao, spécialiste du pays.

HÉBERGEMENT :

En hôtel, pension et chez l'habitant en chambre double ou triple ; parfois douches-sanitaires communs entre 2-3 chambres.

Les difficultés d'hébergement sur l'île peuvent parfois nous obliger à changer de lieu. Les chambres sont correctes comparativement au niveau de pauvreté du pays, relativement confortables, mais il faut évidemment s'abstenir de les comparer à celles d'un hôtel situé dans un pays occidental.

L'eau chaude peut manquer dans certaines chambres, mais le climat permet de supporter ce petit désagrément.

Les ressources en eau étant faibles sur certaines îles, nous vous demandons de bien vouloir consommer avec parcimonie l'eau pour votre toilette.

RESTAURATION :

Les restaurants proposent des plats à base de morue, thon, riz aux fruits de mer, porc, accompagnés de patates douces, carottes et manioc et beaucoup de fruits de saison en dessert

Le petit déjeuner se compose d'œufs au plat, fromage, pain, quatre-quart, café, tisane...

Pique-nique le midi à base de salade composée (d'où le topware) et fruits.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous portez uniquement les affaires de la journée

TRANSFERTS :

Bateau, Taxi collectif, minibus privé, Avion

GROUPE :

De 5 à 15 participants

RENDEZ-VOUS :

Le Jour 1 à l'aéroport à Paris

DISPERSION :

Le Jour 8 à l'aéroport de Paris



INFORMATIONS DIVERSES :

VIE COURANTE:

➤ DÉCALAGE HORAIRE

3 heures de moins par rapport à la France en été, et 2 heures en hiver.

➤ CHANGE

L'unité monétaire est l'escudo capverdien (CVE).

Le taux de change au 25/04/2019 est : soit 1€ = 110CVE, ou 100CVE = 0,906 EUR

Il ne peut être changé que sur place.

➤ MOYENS DE PAIEMENT

Pour vos achats, mieux vaut se munir de suffisamment de liquidité.

Les distributeurs automatiques acceptent les cartes internationales (visa), vous pourrez toujours retirer des espèces, une commission de 3€ sur la transaction vous sera prélevée.

On trouve des banques sur chaque île (mais presque exclusivement dans les villes principales) ouvertes du lundi au vendredi de 9h à 15h et le samedi de 8h à 12h.

➤ INDICATIF TÉLÉPHONIQUE

De la France vers le Cap-Vert : 00- 238 puis le numéro de votre correspondant à 6 chiffres.

Du Cap-Vert vers la France : 00-33 puis le numéro de votre correspondant à 9 chiffres.

➤ COUVERTURE GSM

Le réseau mobile couvre en théorie toutes les îles de l'archipel.

➤ INTERNET

Le réseau internet est bien développé. On trouve au moins un cybercafé sur chaque île et les hôtels ont souvent la Wifi.

Les connections sont moins bonnes en zone rurale ou inexistante

➤ ÉLECTRICITÉ

Les prises de courants sont les mêmes que les prises françaises (220volts).

L'électricité est fournie par le Portugal mais l'on trouve de plus en plus de panneaux solaires.

MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

➤ COVOITURAGE

Pour rejoindre l'aéroport où vous êtes convoqué et afin de limiter vos frais de déplacements, pensez au covoiturage en tant que chauffeur ou passager. Faites appel à : Blablacar C'est simple et pratique. Attention : prévoyez de l'avance dans vos rendez-vous afin de ne pas être en retard à l'aéroport : l'avion ne vous attendra pas.

Nous vous conseillons enfin de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès de chez vous à l'aéroport de départ grâce au site Comparabus. Contrairement à ce que son nom laisse penser, ce site, pour un même trajet, vous proposera diverses possibilités telles que avion, train, bus, ou covoiturage.

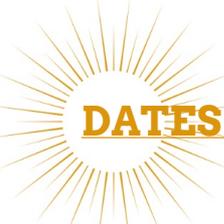


EN AVION

Vol régulier avec la compagnie régulière TAP via Lisbonne ou ASL AIRLINES via Praia ou Sal en fonction de la période et/ou du circuit.

Prévoyez dans votre bagage à main avant d'enregistrer vos bagages à Paris, quelques affaires pour débiter le séjour (T-shirts et sous-vêtement de rechange, brosse à dents, serviette, chaussures de randonnée...).

En effet si un problème de suivi des bagages survenait (en raison du retard d'un vol...), vous seriez démunis. Des changements de dernière minute ou des annulations de vols sont des choses rares, mais malheureusement qui peuvent survenir ; dans ce cas le programme sera modifié et adapté.



DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -3%

La plupart de nos clients sont de fidèles voyageurs, qui aiment retrouver notre expertise, mais aussi l'état d'esprit et la sympathie de notre équipe au bureau. Et surtout, la qualité d'encadrement et des connaissances des accompagnateurs Chemins du Sud.

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 3%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!). Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants. Elle est calculée sur le prix de votre séjour, hors suppléments (chambre individuelle, nuits supplémentaires, assurances, etc...) et hors taxes. Elle est non cumulable avec d'autres réductions, et ne s'applique pas aux groupes constitués bénéficiant déjà d'un prix spécifique.

Remise FFRP

Afin d'encourager le développement et la promotion de la randonnée sur notre territoire, la protection de l'environnement et la mission de formation de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur le prix du séjour à tous les adhérents licenciés de la FFRandonnée (hors suppléments et taxes), non cumulable avec d'autres réductions.



NOTRE PRIX COMPREND :

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement en demi-pension (vin et boissons non compris) sauf le déjeuner du Jour 1, le dîner du jour 7 et les repas du jour 8
- Les pique-niques le midi
- Les transferts prévus au programme

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance assistance et/ou annulation
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les boissons le déjeuner du jour 1 et les repas du Jour 8 ainsi que et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription éventuels
- La taxe de sécurité aéroportuaire (TSA : 30,50€)
- Supplément chambre individuelle
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"

FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€ / personne.

EN OPTION :

- Supplément chambre individuelle uniquement la 1ère et dernière nuit valable du 10/10/2021 au 24/04/2022 : 45€.

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

- ✓ 1 sac de voyage à mettre en soute de 15 kg max
- ✓ 1 sac à dos de 30 à 35 litres comme bagage cabine et sac de journée

Limitez le poids de votre bagage : votre sac de voyage doit pouvoir contenir l'ensemble de vos affaires, et ne pas dépasser environ 15 Kg.

Avertissement : Lors de l'enregistrement à l'aéroport pensez à mettre en bagage soute votre couteau de poche et tout objet tranchant ou piquant, sinon il vous sera confisqué à l'embarquement.



VÊTEMENTS :

A adapter suivant la saison:

- ✓ 1 chapeau ou casquette et/ou foulard
 - ✓ T-shirts manches courtes (et/ou en fonction de la saison, sous pulls à manches longues) en matière respirante.
- Quantité : 1 pour 2 à 3 jours de marche
- ✓ 1 veste en fourrure polaire
 - ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante
 - ✓ 1 sursac à dos (en début de saison)
 - ✓ 1 pantalon de montagne (trekking) déperlant
 - ✓ 2 shorts de randonnée
 - ✓ 1 maillot de bain (facultatif)
 - ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnées. Évitez le coton (ampoules).
 - ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps
 - ✓ des sous-vêtements
 - ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
 - ✓ 1 paire de chaussures de détente très légères pour le soir

MATÉRIEL :

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos pour en protéger le contenu
- ✓ un drap sac (optionnel)
- ✓ un duvet en nov/déc/janv/fév seulement et si vous êtes frileux (drap et couverture sont fournis dans les hébergements).
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale
- ✓ 1 paire de bâtons (facultatif)
- ✓ 2 gourdes (1,5 litre minimum)
- ✓ 1 thermos si vous emportez thé, café... soupe (surtout en hiver ou séjours en altitude)
- ✓ **très important : 1 boîte plastique hermétique (volume 0,5 à 0,75 litre environ) pour le pique-nique**
- ✓ 1 couteau de poche type Opinel
- ✓ Couverts + gobelet (nous ne fournissons pas de couverts en plastique)
- ✓ 1 petite pochette étanche pour mettre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance
- ✓ Nécessaire de toilette + 1 petite serviette de toilette
- ✓ 1 serviette de bain
- ✓ Boules Quiès ou tampon Ear (si votre voisin ronfle !)
- ✓ Papier toilette + 1 briquet
- ✓ crème solaire + écran labial
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche
- ✓ 1 couverture de survie
- ✓ Appareil-photo, jumelles (facultatif)

PHARMACIE :

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Anti-diarrhéiques
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge
- ✓ Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large
- ✓ Steristrip
- ✓ Pince à épiler
- ✓ jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- ✓ Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains)



FORMALITÉS

FORMALITÉS :

Passeport en cours de validité de plus de 6 mois et la pre-inscription à la TSA 5 jours avant le départ pour les ressortissants européens et UK.

[https://registration.cv.zetes.com/\(S\(xu0aaujrboxmrcqcx2ygn4for\)\)/Pages/CapeVerde/PersonalInfo.aspx](https://registration.cv.zetes.com/(S(xu0aaujrboxmrcqcx2ygn4for))/Pages/CapeVerde/PersonalInfo.aspx)

Il n'y a plus de Visa pour Le Cap-vert à compter du 1er janvier 2019 pour les ressortissants européens et UK. A la place a été instauré une Taxe de Sécurité Aéroportuaire de 30,50 €.

Nous vous invitons à vous pre-inscrire et à payer sur le site dédié :

<https://registration.cv.zetes.com/Pages/CapeVerde/PersonalInfo.aspx>

Plus d'infos :

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

Pour les mineurs : les mineurs doivent posséder leur propre passeport.

ATTENTION : l'autorisation de sortie du territoire est obligatoire pour tout mineur voyageant sans ses deux parents.

A compter du 15/01/17, tout mineur qui voyage à l'étranger sans être accompagné de ses parents devra être muni de sa pièce d'identité en cours de validité (carte d'identité ou passeport selon la destination), d'un formulaire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale (autorisation de sortie du territoire), de la photocopie de la pièce d'identité du parent signataire.

Pour plus d'informations nous vous invitons à vous rapprocher de votre mairie.

De manière générale et encore plus particulièrement dans cette situation exceptionnelle liée à la pandémie de COVID19, nous invitons les français à contrôler les formalités d'entrée dans le pays, sur le site du Ministère des Affaires Étrangères, dans la rubrique conseils aux voyageurs et choisir sa destination.

SANTÉ :

Information du site de conseils aux voyageurs par le ministère des affaires étrangère : <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/cap-vert/>

➤ VACCINS OBLIGATOIRES

Aucun vaccin n'est obligatoire pour se rendre au Cap-Vert.

➤ AUTRES POINTS DE SANTÉ

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, mais si vous voyagez l'été, prévoir une bonne protection anti-moustiques.

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

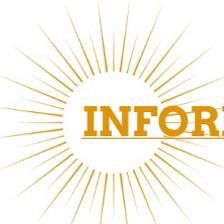
On trouve des pharmacies dans toutes les villes. Chaque île possède un hôpital ou un poste de santé.

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du séjour. (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant le début du séjour justifiée).
- Assurance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des contrats d'assurances envoyés sur demande.



INFORMATIONS DESTINATION

CLIMAT :

De type tropical sec, le climat est très fortement influencé par les vents : l'alizé du Nord-Est et l'harmattan venu du Sahara sont responsables de l'aridité extrême et des grandes périodes de sécheresse, tandis que la mousson atlantique apporte des pluies qui restent très irrégulières d'une année à l'autre, concentrées habituellement sur les zones de relief (Santo Antao, Fogo, Santiago).

Ces pluies parfois très violentes peuvent occasionner de gros dégâts, à Praia notamment. Mais, comme en Europe, les données climatiques tendent à se bouleverser puisque même Sal et Boavista, îles les plus soumises à la sécheresse, viennent de connaître des jours entiers de pluies.

On distingue donc deux saisons principales : la saison sèche, de novembre à juin, et la saison des pluies, de juillet à octobre. La température de l'air varie de 20 à 30°C, quant à celle de la mer, la température annuelle est de 23° à 26°C. La nuit, les variations sont assez faibles, sauf en altitude.

L'hiver, les vents peuvent être très violents pendant plusieurs jours, ce qui fait le bonheur des surfeurs et autres véliplanchistes. D'une façon générale, le climat du Cap-Vert est particulièrement agréable pour les voyageurs, mais sécheresse et absence de pluie ne facilitent pas la vie des Capverdiens, ni même le développement touristique de masse.

HISTOIRE :

456 : Arrivée des premiers marins portugais sur des îles inhabitées, mais à la végétation luxuriante.

1462 : Les Portugais reviennent pour fonder Ribeira Grande (l'actuelle Cidade Velha) sur São Tiago. Ils amènent avec eux des esclaves des côtes de l'Afrique de l'Ouest. L'archipel devient une escale commode pour les navires participant au commerce triangulaire.

1747 : Première sécheresse, un fléau qui ne cessera de frapper le Cap-Vert. Le phénomène est aggravé par la déforestation et l'élevage intensif, qui ont détruit la plus grande partie des pâturages. XVIIIe-XIXe siècles : Alors que les principales périodes de sécheresse déciment plus de 100 000 personnes, le gouvernement portugais reste indifférent au sort de sa colonie. Le déclin du commerce lucratif des esclaves porte un coup supplémentaire à l'archipel, mettant un terme à la prospérité du Cap-Vert.

1832 : Charles Darwin se rend au Cap-Vert et découvre le paysage lunaire et desséché des îles. Les Capverdiens commencent à émigrer en Nouvelle-Angleterre, mouvement favorisé par la présence abondante de baleines dans les eaux de l'archipel. En effet, dès 1810, des baleiniers du Massachusetts et de Rhode Island (États-Unis) recrutent leurs équipages dans les îles de Brava et de Fogo.

Fin du XIXe siècle : Les paquebots viennent se ravitailler en charbon, en eau et en vivres, profitant de la situation géographique du Cap-Vert. Mais les sécheresses continuent de sévir. Pendant la première moitié du XXe siècle, la famine fait encore plusieurs milliers de victimes.

XXe siècle : Les Capverdiens sont traités moins durement par le pays colonisateur que les autres colonies portugaises africaines en raison de leur peau plus claire. Une minorité d'entre eux reçoit une éducation et le Cap-Vert est la première colonie à bénéficier d'un enseignement supérieur. Au moment de l'indépendance, un quart de la population sait lire, contre 5% en Guinée portugaise (actuelle Guinée-Bissau). Encouragés par le mouvement indépendantiste du continent, les Capverdiens forment un mouvement pour la libération avec les natifs de Guinée-Bissau.

Années 1960 : Les peuples capverdien et guinéen mènent une des plus longues guerres d'indépendance d'Afrique, le dictateur portugais Salazar n'étant pas enclin à abandonner ses colonies.

1975 : Indépendance du Cap-Vert. Les sécheresses se succèdent.

Années 1990 : Malgré un climat plus clément et un rendement doublé des récoltes, une sécheresse sévère et longue frappe le Cap Vert, l'obligeant à faire appel à l'aide alimentaire internationale.

1991 : Premières élections multiparties. Le tout jeune Movimento para a Democracia (MPD) remporte 70% des suffrages et forme un nouveau gouvernement avec pour Premier ministre le Dr Carlos Veiga et pour président António Monteiro.

1992 : Le gouvernement et le président sortants sont réélus à leur propre succession, lors des premières élections organisées sous la nouvelle Constitution du pays.

1995 : Victoire du MPD aux élections parlementaires.

1997 : Une nouvelle très forte sécheresse détruit 80% des récoltes. Les élections présidentielles et parlementaires ont marqué le retour de la gauche au pouvoir. C'est désormais l'ancien Parti africain de l'Indépendance du Cap-Vert, le PAICV, qui gouverne.

2001 : Très courte victoire du socialiste Pedro Pires aux élections présidentielles.

2004 : Le parti au pouvoir a subi un demi-échec aux élections municipales de mars : l'opposition gère désormais 11 des 17 municipalités de l'archipel. Après ce résultat, José Neves a opéré un remaniement ministériel. Les bonnes performances économiques du pays ont incité l'ONU, fin 2004, à ne plus classer le pays parmi les moins avancés (PMA). 2005 : Une pétition demande au Portugal de soutenir l'éventuelle candidature capverdienne d'adhésion à l'UE. L'archipel fête le 30e anniversaire de son indépendance le 5 juillet.

2006 : Lors des élections législatives du 22 janvier 2006, le Parti africain pour l'indépendance du Cap-Vert (PAICV) obtient 52,32 % des voix et 41 sièges et donc la majorité absolue. Le 12 février, Pedro Pires remporte à nouveau l'élection présidentielle avec 51,1% des voix. Les États-Unis montrent un intérêt croissant pour la place stratégique de l'archipel qui a accueilli un exercice de l'OTAN en juin 2006 destiné à tester la Force de réaction rapide de l'OTAN (NRF).

2008 : le pays fait parti de l'Organisation Mondiale du Commerce.

2011: les élections présidentielles sont remportées par Jorge Carlos Fonseca qui est à la tête du MPD.

GÉOGRAPHIE :

LE PAYS

Le Cap-Vert, est un archipel composé de dix îles situé au large du continent africain, dans l'océan Atlantique, au large des côtes du Sénégal, de la Gambie et de la Mauritanie.

L'archipel se divise en deux séries d'îles : au sud les îles de Sotavento (Brava, Fogo, Santiago et Maio) et au nord les îles de Barlavento (Boa Vista, Sal, São Nicolau, Santa Luzia, São Vicente et Santo Antão). Sal est la plus fréquentée ; Praia, la capitale administrative se trouve sur l'île de Santiago, la plus vaste de l'archipel.

Avec une superficie de 4 033 km² et une population de 499 474 habitants, sa densité est de 101 hab/km². Ces îles volcaniques, espacées de façon régulière, forment une sorte de croissant de lune.

Les îles du Cap-Vert offrent un paysage de plateaux arides et désertiques, avec quelques rares zones de végétation.

Santo Antão, la plus occidentale, est la seule à offrir des paysages à la fois montagneux et verdoyants, avec, au nord, des ribeiras, cayons aménagés en terrasses pour la culture agricole. Le seul volcan de l'archipel encore en activité, le Pico do Fogo, sur l'île de Fogo.

L'île de San Nicolas ou Sao Nicolao, se trouve dans une position centrale par rapport aux îles de l'archipel du Cap Vert ; on peut y observer les autres îles en haut des 1312 mètres du Monte Gordo, les jours de bonne visibilité. C'est d'ailleurs à ce point culminant que se croisent les deux massifs montagneux donnant à l'île sa forme particulière, résultant d'un passé de forte activité volcanique.

Ce relief très accidenté creusant d'étroites et profondes vallées, contraste avec le littoral découpé et escarpé. Située au nord de l'archipel du Cap Vert, avec une superficie de 346 km², son point le plus large dans la direction du nord/sud est de 25 km.

Le passé volcanique très actif et majestueux de l'île se manifeste au Monte Gordo dont la crête domine les vallées à 1312 m d'altitude. Les vallées sont généralement étroites et profondes, excepté la Vale de Fajã, qui est large et assez fertile pour que l'agriculture s'épanouisse.

San Nicolas est rurale et plus verte que Sao Vicente, et moins spectaculaire que Santo Antao dans ses paysages. Elle est aussi une île tranquille et religieuse.

Découverte le 6 décembre 1461, le jour de la Saint Nicolas, l'île n'a pas été habitée avant le milieu du 17^{ème} siècle où le village côtier de Porto da Lapa a été construit au nord-est. Elle prospéra grâce aux exportations des cultures de café et de canne à sucre. Cependant, en raison des attaques constantes des pirates, les habitants se sont déplacés vers l'intérieur de l'île, à Ribeira Brava. L'accès à la mer a été obtenu en construisant le port de Preguiça où la forteresse de Sao Jorge a été édifiée en 1818 afin de défendre la population locale.

Vous découvrirez la petite ville de Ribeira Brava (Stancha), qui doit son nom au cours impétueux de son ruisseau, pendant la saison des pluies. Malgré des brouillards constants, la région de Cachaço, offre une vue magnifique sur la petite ville, avec ses rues étroites, ses impasses et ses différentes places.

L'influence coloniale a nettement marqué son architecture. Parmi ses monuments se distinguent notamment l'église paroissiale, l'ancienne cathédrale, et le lycée-séminaire, première école secondaire de l'archipel et de la côte occidentale de l'Afrique, par où sont passées d'illustres figures de la culture capverdienne.

A Fajã, outre quelques champs cultivés, on trouve aussi la maison natale de Baltazar Lopes da Silva, l'une des plus grandes personnalités intellectuelles capverdiennes de tous les temps. Les inscriptions de la Rotcha Scribida étaient autrefois la principale attraction touristique de l'île. Située à Ribeira da Prata, il faut un certain temps pour y accéder ; en fait, il ne s'agit de quelques phrases taillées dans la roche, dans un langage iconographique encore indéchiffrable et qui s'estompent de plus en plus à cause de l'érosion.

A Tarrafal, petite ville de pêcheurs, se trouvent les célèbres plages de sable médicinal, riche en titane et en iode, qui sont fréquentées par un grand nombre de gens cherchant à soulager leurs douleurs. Grâce à sa mer extrêmement riche, São Nicolao est aussi très connue des amateurs de pêche du monde entier, qui s'extasient devant les marlins bleus et les espadons qui abondent dans ces eaux, notamment entre les mois de mai et d'octobre.

Sao Nicolao, est l'île qui a su conserver toutes les traditions et coutumes du Cap Vert. L'agriculture est présente sur tous les versants de l'île, les danses et les chants traditionnels cap verdiens ne se jouent quasiment plus que là, sa végétation et plus particulièrement son arbre dit fossile, le dragonnier n'a plus d'autres représentant sur terre que sur Sao Nicolao. C'est aussi une île paisible où la ballade pédestre est agréable ou les plages sont belles et il fait bon de rencontrer de gens qui savent vivre et vous accueillent les bras et l'esprit ouvert.



Sao Vicente

D'origine volcanique, l'île de São Vicente a une forme rectangulaire et elle est plutôt plane. Sa superficie est de 227 Km². Malgré la forte érosion de cette île, les traces d'un passé volcanique subsistent. Il existe plusieurs cratères maintenant habités comme la baie de Mindelo, 90% de la population vivent à Mindelo. Et comme le dit le musicien Manuel d'Novas "celui qui ne connaît pas Mindelo ne connaît pas le Cap-Vert".

L'île a été découverte le 22 janvier 1462, le jour de la Saint Vincent. Elle a été inhabitée jusqu'à la moitié du XIX^{ème} siècle. Plusieurs tentatives pour le peuplement ont échoué et c'est seulement après la construction du PORTO GRANDE : port de dépôt construit en 1838 pour approvisionner les navires dans les voies maritimes de l'océan Atlantique, que l'île s'est rapidement développée.

Il faut aussi absolument visiter le célèbre Centre national d'Artisanat, musée très vivant qui retrace toute la culture artisanale du Cap-Vert, depuis les temps les plus lointains. Il s'agit là, du seul endroit dans tout l'archipel qui constitue une sorte de gardien des riches vestiges de l'art capverdien, allant de la poterie à la tapisserie, la peinture...

Ville de poètes et d'artistes, Mindelo est toutefois célèbre pour quelque chose qui s'ancre à jamais dans la mémoire de celui qui visite cette ville. Le rythme de ses nuits chaudes est tout à fait unique dans tout l'archipel. Le clair de lune se transforme en soleil et les rues se remplissent de monde, comme si la fête y régnait constamment. Les dîners au son des mornas, jouées sur de fabuleux violões, sorte de grandes guitares, et chantées par des voix pénétrantes, donnent un avant-goût du plaisir des rythmes afro-cubains-brésiliens, qui animent les nombreuses discothèques. Dans la journée, n'oubliez pas de faire un tour à Langinha, petite plage de sable fin située à proximité de Mindelo.

Monte Verde est le point culminant de l'île avec 774 m de hauteur, il contraste avec la planéité de l'île et offre par beaux temps une vue imprenable sur Santa Luzia et São Nicolau.

➤ **PRINCIPALES ACTIVITÉS DU PAYS** Agroalimentaire, spiritueux, pêche et industrie de la pêche, chaussures et confection, mines de sel, réparation navale, bananes, maïs, haricots, patates douces, sucre de canne, café, cacahuètes.

➤ **SALAIRES COMPARATIFS**

Le salaire moyen est de 13.410 ESC (soit environ 120 euros). Un enseignant gagne : 420 euros mensuel.



CULTURE :

➤ PEUPLES, ETHNIES ET LANGUES

- Peuples et ethnies:

La population est composée à 71% de Créoles, 28% d'Africains et 1% d'Européens.

- La langue :

Le Portugais est la langue officielle, puis le crioulo (créole portugais, qui est parlé presque partout).

➤ RELIGIONS

Fortement influencé par la culture occidentale, la population est dans son ensemble de confession chrétienne, avec une majorité de catholique (90%) et de protestants.

Toutefois depuis quelques années d'autres confessions comme les témoins de Jéhovah, des musulmans et dans une moindre mesure des religions moins connues comme la foi Bahaï ont fait leur apparition.

➤ ART

La richesse de la culture capverdienne est la musique. La musique capverdienne offre une grande variété de styles musicaux.

La morna est le genre musical le plus connu; popularisée à l'étranger par Bana dans un premier temps puis par Césaria Evora. La coladeira est une version plus enjouée de la morna, et c'est encore la diva, Césaria Evora qui en a assuré la promotion hors de l'archipel. D'autres styles font profondément partie de la culture capverdienne et ne sont pas encore très connus : le funaná et le batuque sont caractéristiques de l'île de Santiago, tandis que la kola / sanjon vient de l'île de Santo Antão. Longtemps confinés au milieu rural, il n'y a que deux décennies que ces rythmes ont réussi à conquérir les centres urbains.

➤ CUISINE / NOURRITURE

La cachupa est le plat national. C'est une sorte de ragoût à base de maïs et de haricots noirs, qui est décliné selon les ingrédients à disposition : viandes, thon ou légumes. Elle est très appréciée le matin, revenue avec des oignons et des œufs au plat (cachupa guisado).

La gastronomie s'apparente à la cuisine portugaise, mais enrichie de plats typiques.

Le pastel con diablo dentro (gâteau avec le diable en lui) est un délicieux mélange de thon frais, d'oignons, de tomates, enroulé dans une pâte à base de pommes de terre bouillies et de farine de maïs, le tout étant frit et servi chaud.

Les soupes sont très répandues. L'une des plus courantes est le caldo de peixe (ragoût de poisson), agrémenté de légumes et d'épices et épaissi avec de la farine de manioc.

Les autres spécialités sont les bananas enroladas (beignets de bananes) et la manga de conserva (un genre de chutney non sucré).

Les boissons : l'eau minérale en bouteilles est importée du Portugal ou du Brésil. On trouve toutes sortes de sodas, mais hélas peu de jus de fruits pressés. Du côté des alcools, Santo Antao et Santiago se disputent le titre de producteur du meilleur grogue, rhum local, qui, mélangé avec du citron, de la mélasse et éventuellement d'autres parfums devient le pontche, sirupeux. On boit essentiellement de la bière portugaise (Super Bock, Sagres et sa pression Imperial).

On peut également déguster un excellent café, le café de Fogo qui se vend vert au marché ou dans les boutiques et que les femmes font griller au four avant de le moulin. De façon générale, le café est excellent partout car la majorité des établissements possèdent une machine expresso.



Lexique français / portugais
 Bonjour (le matin) / bom dia - Bonjour (l'après midi) / boa tarde
 Bonsoir, bonne nuit / boa noite - Au revoir / adeus
 Monsieur / senhor - Madame / senhora
 S'il vous plait / faz favor
 Merci (par un homme) / obrigado - Merci (par une femme) / obrigada
 Oui, non / sim, não
 Pardon / desculpe, com licença
 Comment allez-vous ? / como esta ?
 Parlez-vous français ? / o senhor fala francês ?
 Où est... ? / Onde é... ? - La route pour... ? / La estrada para... ?
 Je ne comprends pas / Não compreendo
 Quelle heure est-il ? / Qué horas são ?
 Combien coûte ? quanto custa ?
 Il n'y a pas de quoi / Não ha de que.
 J'ai réservé une chambre / Tenho um quarto reservado.
 Hier / Ontem - Aujourd'hui / Hoje - Demain / amanhã
 Ouvert / aberto - Fermé / fechado
 Cher / caro - Bon marché / barato
 Petit déjeuner / pequeno almoço - Déjeuner / almoço - Dîner / jantar
 Plat du jour / prato do dia - Dessert / sobremesa
 Vin blanc / vinho branco - Café expresso / bica

BIBLIOGRAPHIE :

- Baltasar LOPES, Chiquino.
- Andrade Silva Elsa, Les îles du Cap Vert, de la découverte à l'Indépendance nationale (1460-1975). L'Harmattan, 1996.
- Le petit futé, Cap vert. Les Nouvelles éditions de l'Université.
- Guides Olizane, Cap Vert, loin des yeux du monde

CARTOGRAPHIE :

Carte Cape Verde au 1/500 000ème . International Travel Maps.
 Santo Antao au 1/40 000: disponible ai Cap vert seulement dans les kiosques et aéroport

ADRESSES UTILES :

Ambassade du Cap Vert à :
 Paris 3 rue de Rigny - 75008 PARIS
 Tél : 01.42.12.73 Mail : ambassade-cap-verty2@wanadoo.fr / site web : <http://www.ambassadecapvert.fr>
 Ambassade à l'étranger :
 Prainha da Praia - Île de Santiago, CP192 Praia - tél. +(238) 260 45 35 ; www.ambafrance-cv.org
 Consulat honoraire de France à Mindelo - ile de San Vicente - Cap-Vert - +(238) 231 05 25



AUTRES INFORMATIONS :

➤ SOUVENIRS

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

➤ SAVOIR VIVRE (DONT PRISE PHOTOS)

Photographier (ou filmer), oui mais ...

Avec leur consentement lorsqu'il s'agit de personnes. Lorsque vous photographiez les gens, faites-le avec parcimonie et respect ; essayez de vous mettre leur place : de quelle manière accepteriez-vous que l'on vous photographie, comment n'aimeriez-vous pas qu'on le fasse ?

Vous pouvez photographier les paysages sans limites !

➤ POURBOIRES

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

Pourboire recommandé (mais non obligatoire et variable selon l'itinéraire, la taille du groupe et la durée du séjour : entre 15 et 25 euros par voyageurs par semaine (7 euros pour le guide/pers, 4 pour le cuisinier,/pers , 4 pour le chauffeur/pers)

➤ SÉCURITÉ

Le Cap-Vert est un pays sûr ; quelques problèmes de vols à la tire et de petits cambriolages dont il faut se méfier. Attention sur les plages !

Vous pouvez vous informer sur le site internet <http://www.diplomatie.gouv.fr>, « Conseils aux voyageurs », choisir le pays puis la rubrique « Sécurité ».

➤ CHARITÉ ET MAIN TENDUE

À vous de juger sur place de l'attitude que vous souhaitez adopter par rapport « aux mains tendues » ; gardez simplement à l'esprit que l'un des effets pervers en cédant à cette demande, c'est parfois de pérenniser cette pratique.

Si vous donnez, donnez parcimonieusement.

➤ TOURISME SEXUEL

Le tourisme sexuel est un crime grave, quelque soit le lieu de destination. De nouvelles lois permettent désormais de poursuivre et juger dans leurs pays d'origine ceux qui se rendent coupables d'abus sexuels même si ceux-ci ont eu lieu à l'étranger. Dans notre démarche de tourisme responsable, nous vous demandons de dénoncer tout comportement douteux auprès de votre guide ou des autorités compétentes.

➤ AUTRES

Il n'y a pas de prescription vestimentaire particulière à respecter. De manière générale, les africains sont soucieux de leur apparence et s'habillent rarement de manière négligée.

Ils ont parfois du mal à comprendre les tenues débraillées des touristes, censés être suffisamment riches pour s'habiller correctement...

Il est interdit de se promener torse nu dans les villes et d'entrer dans les administrations autrement qu'en pantalon-robe-chemise : pas de short, pas de bustier.

➤ DÉCHETS

Le système de collecte des déchets fonctionne dans les villes et les petites villes accessibles par voitures et transports publics et dans les espaces protégés, mais il reste des insuffisances dans le traitement des déchets, par manque de structures et de moyens.

Par ailleurs, il les déchets amenés par les courants marins en provenance d'Europe et de l'Afrique continentale polluent les plages et ont un impact sur la biodiversité marine. Des systèmes informels de recyclage sont très présents et les cap-verdiens sont sensibles aux problématiques environnementales grâce aux campagnes de sensibilisation notamment dans les écoles.

Les déchets sont à déposer dans les poubelles prévues à cet effet, que l'on trouve dans les villes et villages, ainsi que dans les hôtels. Les infrastructures de traitement manquent ; autant que possible, essayez d'anticiper les déchets plastiques ou papiers que vous pourriez amener de la France (défaites vos emballages avant votre départ).



NOUS CONTACTER



En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 17/02/2022