

## CAP VERT

### Sur les chemins du métissage

15 jours / 14 nuits / 11 jours de randonnée



**Un pays à la beauté envoûtante, avec des îles montagneuses, un peuple métissé à la culture musicale extraordinairement riche...**

**Au large du Sénégal, la diversité de l'archipel du Cap-Vert surprend : plages sauvages, îles montagneuses et volcaniques tourmentées, désert, végétation luxuriante, chaumières perdues dans les cultures de bananiers et cannes à sucre. Les chemins muletiers sont autant de prétextes pour découvrir ces paysages impressionnants, et partir à la rencontre d'un peuple et d'une culture issus du métissage.**

## PROGRAMME INDICATIF :

### JOUR 1 : Paris - Praia - Sao Vicente.

Accueil, transfert à l'hôtel, déjeuner et excursion en véhicule le long des côtes nord de l'île, en visitant le village agricole de Calhau, Baia das Gatas et le village piscatoire de Salamansa. Arrêt possible à la plage de Baia das Gatas, afin de profiter de la beauté de ses eaux turquoise et du sable blanc. Dîner et nuit à Mindelo.

▲ **Transfert : 3h**

**JOUR 2 : Bateau pour Santo Antao**, transfert pour l'ouest de l'île. Arrêt à Lajedos pour laisser les bagages et de Cha de Morte montée au col de Forquinha dans un univers de roches acérées et de gorges pour redescendre dans la vallée et le village de Alto Mira. Déjeuner chez l'habitant. Nuit chez l'habitant à Lajedos (15 mn de transfert).

▲ **3h de marche, +300m/-400m de dénivelée**

### JOUR 3 : Lajedos - Alto Mira - Ribiera da Cruz

Court transfert et 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 où nous retrouvons le véhicule. Transfert pour Curral das Vacas dans la vallée de Ribiera das Patas. Installation pour 2 nuits en résidentiel.

▲ **5h30 de marche, +400m/-600m de dénivelée, 1h de transfert**

### JOUR 4 : Curral das Vacas - Norte

Vous empruntez un impressionnant chemin qui s'élève dans la falaise jusqu'au plateau de Norte, territoire des éleveurs de chèvre où trône le sommet de l'île. Votre itinéraire longe le bord du plateau, offrant une vue imprenable à 360° par l'un des plus beaux ouvrages pavés du cap Vert : le sentier de Bordeira de Norte qui débouche dans les décors lunaires du Tope de Coroa. Retour à l'hébergement par transfert.

▲ **4h30 de marche, +700m de dénivelée, transfert : 1h15**

### JOUR 5 : Curral das Vacas - Espongeiro

Transfert le long du versant aride de l'île jusqu'à rejoindre, par la route de la Corde, la forêt d'altitude et la partie verte de l'île. D'Espongeiro, nous gagnons les vallées cultivées jusqu'à Caibros. Nuit en chambres d'hôtes.

▲ **4h de marche, -1000m de dénivelée**

### JOUR 6 : Caibros - Cha de Igreja

De Boca das Ambas Ribeiras par un chemin à flan, nous franchissons le col de Cabo do Mocho. Nous profiterons de vues magnifiques sur les cultures en terrasse, les habitations éparses, les crêtes volcaniques déchiquetées, les vallées profondes et l'océan avant de redescendre par un chemin pavé au col suivant et atteindre la vallée de Garça et le village de Cha de Igreja. Nuit en résidentiel.

▲ **4h de marche, +500m/-600m de dénivelée**

### JOUR 7 : Cha de Igreja - Ponta 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. Installation pour 3 nuits en pension à Ponta do Sol.

▲ **6h de marche, +500m/-500m de dénivelée**

### **JOUR 8 : Ponta do Sol - Cha de Mato - Corda - Ponta do Sol**

Les paysages grandioses de la Ribeira da Torre (Xoxo) nous mène par un impressionnant sentier pavé jusqu'à Cha de Mato au pied d'un piton volcanique caractéristique ; à mesure que nous montons, le cirque volcanique se fait de plus en plus ample et démesuré ; retour à l'hébergement en minibus par la fameuse route pavée : « ruta de la corda ».

▲ **5h de marche, +1000m de dénivelée, transfert : 30mn**

### **JOUR 9 : Ponta do Sol - Cha de Pedra**

Transfert début de la randonnée de Cha de Pedra. Le sentier s'étire entre champs de canne à sucre, bananeraies et terrasses cultivées jusqu'à Ribeirao. Retour à l'hébergement.

▲ **3h de marche, +400m/-300m de dénivelée, 1h30 de transfert**

### **JOUR 10 : Ponta do Sol - Vila de Pombas**

Petit transfert de Ponta do Sol à Ribeira Grande, par Pinhao et ses nombreux hameaux, nous traversons vallées et épaulements en passant par Lombo Branco pour ensuite arriver à Sinagoga. Baignade sur une des rares plages de l'île, la plage de Sinagoga. Transfert pour Paul. Installation pour 3 nuits en pension dans le joli village de Vila das Pombas.

▲ **5h de marche, +800m/-800m de dénivelée**

### **JOUR 11 : Vila das Pombas - Sinagoga**

Au départ de la route côtière on monte la Ribeira de Janela, Pontinha da Janela, traversée de plusieurs hameaux cernés de cultures luxuriantes, où les enfants sont nombreux et où les musiciens improvisent souvent quelques chansons au bord des fontaines ou à l'ombre des arbres à pain. Descente dans la Faja de Janela. Nuit à Vila das Pombas.

▲ **3h de marche, +600m/-600m de dénivelée**

### **JOUR 12 : Vallée do Paul**

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 découvrez l'intimité de cette vallée très cultivée où les jardins maraîchers côtoient les plantations de café, de goyave et de canne. Vous terminez votre marche en descendant jusqu'au bas de la vallée pour passer la nuit au bord de l'eau dans le joli village de Vila das Pombas. Retour à la pension.

▲ **4 à 5h de marche, +400 à 500m/-400 à 500m de dénivelée**

**Jour 13 :** Bateau pour Mindelo, transfert à votre hôtel, déjeuner. Dans l'après-midi découverte de Mindelo et ses maisons colorées et sa magnifique vus panoramique. Après-midi plage. Dîner et nuit à Mindelo.

**JOUR 14 :** Départ pour le Monte Verde, montagne la plus élevée de Sao Vicente, vaste vue sur les côtes environnantes, la Baia das Gatas, la baie de Mindelo et autres sommets aux alentours. Pique-nique. Dîner libre et nuit à Mindelo.

▲ **3h à 4h de marche, +500m/-500m de dénivelée**

**JOUR 15 :** Transfert aéroport et vol retour

NB : Ce programme est donné à titre indicatif. L'itinéraire pourra être légèrement modifié en fonction des conditions climatiques ou d'aléas indépendants de notre volonté.

En cas de changement de catégorie d'hôtels, du fait de la défaillance de l'un de nos prestataires, vous en serez prévenus à l'avance. Ces changements ne donneront droit à aucune compensation financière.

**Attention :** en cas d'insuffisance de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ.

*Si vous vous rendez en train à l'aéroport, évitez certains tarifs non modifiables / non remboursables type Prem's tant que le départ n'est pas assuré.*

## ITINÉRAIRE :



## FICHE PRATIQUE :

**NIVEAU :** 4 à 5 heures de marche en moyenne, de 300 à 1000 mètres de dénivelée par jour. Pas de difficultés techniques, la marche s'effectue en grande partie sur des chemins pavés.

**PORTAGE :** uniquement les affaires de la journée

**ENCADREMENT :** Accompagnateur capverdien francophone, spécialiste du pays

**GROUPE :** de 5 à 15 personnes

**HÉBERGEMENT :** hôtel, résidentiel et en pension chez l'habitant en chambre double avec salle de bain, chez l'habitant douches-sanitaires communs

**AÉRIEN :** vol international régulier direct France / Cap vert et vols inter-îles avec la TAP. Départs de province (1 jour avant) avec la TAP.

**FORMALITÉS :** Passeport valide 6 mois après la date retour + taxe aéroportuaire (voir ci-dessous)

*N.B: Les horaires sont variables et disponibles 1 semaine avant le départ.  
Votre convocation vous sera donc envoyée environ 8 jours avant le départ.*

## **DATES ET PRIX :**

**Consultez les dates, prix et séjours confirmés sur notre site :**  
[www.cheminsdusud.com](http://www.cheminsdusud.com)

### **Le prix comprend :**

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne,
- L'hébergement en pension complète (vin et boissons non compris) sauf le dîner J14 et les repas du J15
- Le transport de vos bagages entre chaque étape de marche et la taxe de séjour

### **Le prix ne comprend pas :**

- Le dîner du J14 et les repas du J15,
- La taxe aéroportuaire de sécurité (30.50 €)
- Les boissons
- Les frais d'inscription éventuels et les assurances

### **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 de dossier
- pour toute inscription de 89 à 30 jours du départ : 15 € / personne.
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € / personne.

## FORMALITÉS

Passeport valide de plus de 6 mois après la date de retour.  
Plus de visa pour le Cap-vert à compter du 1er janvier 2019 pour les ressortissants européens et UK.  
A la place a été instaurée une Taxe de Sécurité Aéroportuaire de 30,50 €.

Nous vous invitons à vous pré-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>

**Sécurité :** Le Cap-Vert est un pays parfaitement sûr.  
Vous pouvez vous informer sur le site internet <http://www.diplomatie.fr>, « Conseils aux voyageurs », choisir le pays puis la rubrique « Sécurité ».

### Médecine et soins

Avant le départ : allez consulter et votre médecin.

**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, 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 et éviter la viande de porc et les coquillages.  
On trouve des pharmacies dans toutes les villes. Chaque île possède un hôpital ou un poste de santé.





## ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ :

*(À adapter selon les saisons)*

Si vous participez à un séjour où vos bagages sont transportés en véhicule par nos soins sur tout ou partie du séjour, vous n'aurez à porter sur votre dos qu'un sac comportant vos affaires de la journée et le pique-nique de midi.

Durant la semaine, nous vous demandons d'avoir **un bagage par personne** le moins volumineux possible, dont le **poids ne dépasse pas 12-15 kg**.

Nous nous déchargeons de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile.

Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages ou pour ménager votre dos, pensez que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers...), qu'il faut quelquefois parcourir des centaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement. De même sur certains séjours en étoile ou semi itinérants qui impliquent quelques transferts en bus ou minibus, la place dans ces derniers n'est pas illimitée et les allées du bus doivent demeurer « libres ».

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devraient pas dépasser 10-12 kg :

- Les journées sont bien remplies, donc côté lecture n'amenez pas une bibliothèque !
- Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement...
- Votre trousse de pharmacie doit être réduite au strict nécessaire (voir liste). Votre accompagnateur est équipé d'une trousse de pharmacie avec ce qui est véritablement utile.
- Trousse de toilette réduite ; pensez petites contenances, échantillons et kits de voyages.
- Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre randonnée.

## L'équipement :

- 1 bagage (voir remarque précédemment)
- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple.
- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos pour en protéger le contenu.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- 1 paire de bâtons (facultatif)
- 1 gourde (1,5 litre minimum).
- 1 thermos si vous emportez thé, café... soupe (surtout en hiver ou séjours en altitude)
- 1 boîte plastique hermétique (volume 0,5 à 0,75 litre environ) pour le pique-nique.**
- 1 couteau de poche type Opinel.**
- **Couverts + gobelet**
- 1 petite pochette étanche pour mettre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance. Nécessaire de toilette.
- 1 serviette qui sèche rapidement (inutile séjour en hôtel sauf si baignade envisageable).
- 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).

## **Votre Pharmacie**

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Antidiarrhéiques
- 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)

## **INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES**

### **Le portage de vos affaires**

Vos bagages sont transportés par véhicule. Parfois il faudra que vous les acheminiez du véhicule jusqu'à votre chambre.

### **Sécurité lors du séjour**

N'oubliez pas de fermer votre chambre à clé ; ne laissez pas des objets de valeurs ou des bagages sans surveillance.

### **La nourriture et l'eau pendant le séjour**

Il y a plusieurs plats typiques ; la cachupa, plat traditionnel, connaît de multiples variantes (plat délicieux constitué de plusieurs espèces de haricots mélangés à de la viande, du maïs, ou du poisson...).

Les restaurants proposent des plats à base de morue, thon, riz aux fruits de mer, beef... 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.

Evitez de manger autant que possible des légumes crus ou des fruits sans les avoir pelés.

### **Les déplacements**

Se feront sous formes variés, Bateau, Taxi, Avion...

### **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. Editions Olizane.

### **Cartographie :**

- Carte Cape Verde au 1/500 000<sup>ème</sup>. International Travel Maps.

### **Adresses utiles :**

Ambassade du Cap-Vert : 3 rue Rigny, 75008 Paris. Tél : 01-42-12-73-50.

Ouvert tous les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 9H à 13H.

Internet : [www.ambassadecapvert.fr](http://www.ambassadecapvert.fr)

E-mail : [ambassade-cap-vert2@wanadoo.fr](mailto:ambassade-cap-vert2@wanadoo.fr)

**Consulat du Cap Vert situé 92 rue Stanislas Torrents - 13006 Marseille**

E-mail : [consulatcv\\_marseille@hotmail.com](mailto:consulatcv_marseille@hotmail.com)

Fax : 04 91 76 40 07 (réponse assurée dans la journée)

Adresse pour le courrier seulement: 35 rue Jules Isaac - 13009 Marseille

## LE PAYS

**Intitulé officiel du pays** : République du Cap-Vert

**Capitale** : Praia, sur l'île de Santiago

**Superficie** : 4033 km<sup>2</sup>

**Population** : 429 474 habitants (est. 2009)

**Peuples** : 71% de créoles, 28% d'africains, 1% d'européens

**Langues** : portugais, crioulo (mélange de portugais et de mots de l'Afrique de l'Ouest)

**Religions** : catholiques romains (avec influences de croyances indigènes), protestants (surtout de l'église de Nazarene)

**Institutions politiques** : démocratie parlementaire.

**Président** : Pedro Pires

Son PIB se situe au 188<sup>ÈME</sup> rang mondial.

**Principales activités** : 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.



## INFOS PRATIQUES

**Décalage horaire : 3 heures de retard par rapport à la France en été, 2 heures en hiver**

**Change et moyens de paiements** : L'unité monétaire est l'escudo capverdien. Il ne peut être changé que sur place. Bureau de change ouvert 24h/24 à l'aéroport international de Sal. Pour vos achats, mieux vaut se munir de suffisamment de liquidité.

Tous les distributeurs automatiques n'acceptent pas les cartes internationales, et il faut parfois retirer de l'argent aux guichets des banques.

On trouve des banques sur chaque île (mais presque exclusivement dans les villes principales) ouvertes du lundi au vendredi de 9H à 15H et quelques guichets automatiques acceptant la carte Visa internationales à Praia et Mindelo.

**Electricité** : elle est fournie par le Portugal. Les prises de courant sont les mêmes qu'en France.

**Indicatif téléphonique et couverture GSM : 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.

### **Le climat et l'environnement**

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 surfers 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.

Il y a enfin un troisième facteur climatique, la mousson de l'Atlantique, qui apporte des précipitations durant l'été ; vous l'aurez compris, la diversité paysagère du Cap Vert est aussi due à ses multiples climats, puisque certains versants d'îles comme Santo Antão bénéficient d'une humidité relative, favorisant une nature luxuriante, tandis que d'autres îles connaissent la sécheresse durant plusieurs années, comme Boa Vista qui offre des paysages totalement désertiques.

On pourrait donc définir le climat de type tropical sec avec un peu d'humidité, même s'il est difficile de généraliser pour tout l'archipel.

### **La 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 moudre. De façon générale, le café est excellent partout car la majorité des établissements possèdent une machine expresso.



En cas de problème de dernière minute, appelez en France en priorité au :  
contacter au : **(00 33) 7 77 08 14 68**