



LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

DOUCEURS ET COULEURS DU CAP VERT



Situé au carrefour de l'Europe, de l'Afrique et de l'Amérique du sud, le Cap Vert est un archipel composé d'un chapelet d'une dizaine d'îles, dont la douceur du climat, l'extrême amabilité et gentillesse de ses habitants, la beauté des paysages étonnamment variés en fait une destination idéale pour des randonnées riches en découvertes et rencontres.

Ce sont les îles de São Vicente, l'île des artistes, terre natale de Césaria Evora et la verdoyante et colorée île de Santo Antão, que nous vous invitons à découvrir sans modération hors des sentiers battus et dans une nature toujours préservée.



8 jours - 7 nuits - 5 jours et demi de randonnée.

JOUR 1 : FRANCE - SÃO VICENTE - MINDELO

Vol pour l'île de São Vicente, située au Nord de l'Archipel. Installation en lodge de charme à Mindelo. **Diner libre.**

JOUR 2 : MINDELO - PORTO NOVO

3h30 de marche – D+ : 250m / D- : 500m

Transfert au port puis traversée matinale en bateau pour Porto Novo sur l'île de Santo Antão, l'île la plus étendue de l'Archipel et randonnée depuis Alto Mira à la découverte des paysages semi-arides de Ribeira das Patas entre oasis et cultures. Vous passerez la nuit chez l'habitant. **Pique-nique et diner inclus.**

JOUR 3 : JANELA

4h30 de marche – D+ : 550m / D- : 550m

Transfert matinal à Janela par la route côtière. Le sentier se poursuit ensuite entre les cultures tropicales en offrant de magnifiques points de vue sur l'océan et la pointe de l'île. Vous traversez ensuite crêtes et vallons d'altitude pour redescendre jusqu'au bord de mer. Installation pour 2 nuits en hôtel à Vilas das Pombas. **Pique-nique et diner inclus.**

JOUR 4 : PAUL

5h30 de marche – D+ : 600m / D- : 800m

Randonnée à Paul, réputée pour être la vallée la plus verdoyante 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. **Pique-nique et diner inclus.**



JOUR 5 : RIBEIRA DA TORRE - PONTA DO SOL

5h00 de marche – D+ : 50m / D- : 1400m

Transfert à Ribeira da Torre, l'une des vallées les plus spectaculaires de l'archipel avec ses grandes plantations de canne et de bananiers et son imposant piton volcanique au pied duquel se niche un village. Après la marche, transfert jusqu'à Ponta do Sol l'ancien port florissant de l'île où se dégage une langoureuse atmosphère "d'outre mer". Installation pour 2 nuits en hôtel à Ponta Do sol. **Pique-nique et diner inclus.**

JOUR 6 : CRUZINHAS - FONTAINHAS - PONTA DO SOL

5h30 de marche – D+ : 600m / D- : 650m

Transfert en plein cœur de la vallée de Ribeira Grande à cruzinhas, randonnée en balcon le long d'un impressionnant chemin pavé surplombant l'océan. L'après-midi, le chemin passe par Fontainhas, village perché célèbre pour ses maisons colorées, avant de rejoindre Ponta do Sol pour la seconde nuit. **Pique-nique et diner inclus.**

JOUR 7 : PORTO NOVO - SÃO VICENTE - MINDELO

Transfert matinal pour rejoindre Porto Novo par la fameuse route de Corda puis traversée en bateau pour rejoindre Mindelo. Transfert en centre ville et installation pour la nuit en lodge de charme. **Diner libre.**

JOUR 8 : SÃO VICENTE - FRANCE

Transfert à l'aéroport selon le plan de vol et retour en France.



- La diversité des paysages et des hébergements
- Nuit dans un hébergement insolite à Mindelo.

> DATES

Départ possible tous les jours, toute l'année :

De 2 à 10 participants.

Tarif dégressif selon le nombre de participants (nous consulter).



> LE PRIX COMPREND

- Les transferts en véhicule privé pendant le séjour
- La liaison en bateau du Jour 2 et du Jour 7
- Les hébergements en régime petit déjeuner
- La pension complète du pique-nique du J2 au dîner du J6
- Le carnet de route et les cartes de situation
- La taxe touristique en vigueur

> LE PRIX NE COMPREND PAS


- Le vol pour São Vicente aller-retour
- Le transport de votre domicile au lieu de rendez-vous et le retour à votre domicile
- Les repas des J1, J7 et J8
- Les assurances
- Les boissons
- Les dépenses personnelles et pourboires
- Les frais d'inscription (+20 euros par personne), les frais d'envoi à l'étranger (+15 euros par personne) ainsi que les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+45 euros par dossier)
- Le visa d'entrée
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique "Le prix comprend »

> ACCUEIL / DISPERSION

Arrivée : votre taxi vous attend à l'aéroport de São Vicente pour l'accueil, puis transfert à l'hôtel.

Départ : transfert hôtel-aéroport par taxi.

> NIVEAU

 En moyenne, marche de 4 à 5 heures par jour sur chemin, piste, sentier ou parcours vallonné.



› HEBERGEMENTS

En hôtel, lodge et auberge :

- une personne : chambre individuelle (avec supplément)
- deux personnes : chambre double ou avec lits séparés
- trois personnes : chambre triple (selon disponibilité dans chaque hébergement)
- A Mindelo: lodge de charme (*surement ce qu'il y a de mieux sur l'île*).
- A Vilas das Pombas et à Ponta do Sol : hôtel moderne et confortable
- A Porto Novo: nuit chez l'habitant avec salle de bain à partager.

› RESTAURATION

- Petits déjeuners et dîners compris et pris dans les hébergements

› TRANSPORT DES BAGAGES

Les bagages sont transportés en véhicule entre les étapes, vous randonnez avec un sac léger.

› BALISAGE ET SENTIERS

Les sentiers ne comportent aucun balisage, le paysage est vierge. Les marcheurs randonnent à l'aide du carnet de route très détaillé et une carte de l'île. Il est donc indispensable de savoir lire une carte, s'orienter et suivre des descriptifs. Les sentiers sont en général bons. Attention tout de même les jours de pluie, certains peuvent être glissants. D'autre part, certains passages sont assez vertigineux mais il n'y a pas d'escalade ni de danger particulier sur les sentiers.

› FORMALITES

- Passeport en cours de validité 6 mois après la date de retour prévue
Il n'y a plus besoin de Visa pour les ressortissants de l'UE. Par contre il y a un frais de service d'aéroport de 30€/personne à payer sur place.



› LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide).
- Une veste en polaire type Polartec (si possible coupe-vent) ou Wind Pro (excellent rapport poids/isolation).
- Une veste imperméable et respirante (en Goretex).
- Des pantalons de trek.
- Un collant thermique.
- Un bonnet.
- Une casquette ou un chapeau.
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimums).
- Une paire de gants.
- Une cape de pluie.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette).
- Une boîte hermétique en plastique, des couverts et un gobelet pour le pique-nique

Chaussures et matériel technique

- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- Des chaussures imperméables, à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram.
- Une lampe frontale par personne (obligatoire).
- Des bâtons de marche télescopiques (fortement recommandés).

Bagages

- Un sac à dos équipé de bretelles larges et d'une armature anatomique réglable, d'une contenance de 30 à 40 litres, pour vos affaires de la journée.
- Un sac de voyage de 80 à 100 litres, souple, transporté en journée par véhicule.

Divers

- Des vêtements de rechange.
- Une paire de lacets de rechange.
- Des sandales ou tennis pour le soir.
- Un maillot de bain.
- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !)



- Quelques sachets en plastique pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- Une pochette antivol, à garder toujours sur vous, avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.

Nos astuces

Pendant le vol, en bagage cabine, le sac à dos contient les choses fragiles ou utiles (appareil photo, veste, vos chaussures de marche, médicaments personnels, trousse de toilette, etc.), à l'exception des liquides (nouvelle réglementation).



- Le Cap Vert en formule 10 ou 15 jours

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION

