

Cap Vert - Au Cap Vert : des Iles Contrastées

À partir de 2 370,00 €	Prochain départ 21/01/2023	Difficulté Niveau 2	Durée 15 jours	Places 7 à 12
----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------	--------------------------	-------------------------

Itinéraire susceptible de modification en fonction de circonstances climatiques ou autres. Les guides sont aptes à décider de toute mesure nécessaire pour le bon déroulement et le confort du voyage et la sécurité des voyageurs.

Présentation

Au large des côtes africaines, l'archipel du Cap Vert baigne dans l'Océan Atlantique et se divise en deux séries d'îles : au Sud, les îles de sous le vent « Sotavento » (Brava, Fogo, Maio) et au nord celles au vent « Barlavento » (Boa Vista, Sal, Sao Nicolau, Sant Luzia et Santo Antao).

D'origine volcanique, leurs reliefs centraux sont souvent escarpés et couverts de cendres et leurs bordures sont de belles criques ou de longues plages de sables noirs ou blonds.

Le voyage entraîne à la découverte de cinq des îles choisies pour leur diversité, leur originalité et les belles ambiances qui les enveloppent ; balades, visites, plages, alternent de l'une à l'autre en vous réservant des temps libres suffisants pour profiter des petits tableaux pittoresques et des musiques de chacune.

Fiche technique

Carte d'identité

Nom :

République du Cap Vert

Capitale

Capitale administrative: Praia

Capitale culturelle : Mindelo

Superficie

4033 km²,

Population :

568,373 hab

Régime politique

République

Formalités

Le passeport doit être valable 6 mois après la date de retour. Pas de visa pour un séjour de moins de 30 jours. Depuis le 1er janvier 2019, les voyageurs étrangers doivent, quelques jours avant leur départ, s'enregistrer sur un site officiel gouvernemental. Il est conseillé de procéder à ce pré-enregistrement 5 jours avant le départ. Il faut saisir les données de son passeport, des informations sur le séjour et les vols, le lieu d'hébergement au Cap Vert. Ambassade du Cap Vert : 3, Rue de Rigny - 75 008 PARIS - Tél : 01 42 12 73 50.

Santé

Le vaccin contre la fièvre jaune est obligatoire, avoir les rappels à jour. Vaccinations recommandées : DTPolio, Typhoïde, Hépatite A et B. HORIZONS NOMADES dispose d'une pharmacie de secours pour chaque groupe, mais il ne faut pas oublier les médicaments personnels et un minimum recommandé (voir la liste plus bas).

INSTITUT PASTEUR : 03 20 87 79 80. Voyager n'est pas anodin. Nos organismes ne sont pas forcément adaptés aux conditions de vie d'autres latitudes. Pour réussir ces moments d'escapade, mieux vaut être informé, préparé. Ne pas hésiter à téléphoner à l'Institut.

Devise :

La monnaie locale est l'escudo capverdien. 1 euros = 110.27 CVE Pour d'avantage d'information sur le change : www.oanda.com/convert/classic

Décalage horaire

En été, lorsqu'il est 12h00 à Paris, il est 09h00 au Cap Vert. En hiver, lorsqu'il est 12h00 à Paris, il est 10h00 au Cap Vert.

Pour davantage d'information : www.horlogeparlante.com

Electricité

220 Volts

Langue(s) et ethnie(s)

La langue officielle est le portugais, mais on peut se faire comprendre avec l'espagnol. Les Capverdiens parlent le créole, un portugais savamment transformé mêlé à du dialecte africain, essentiellement le mandingue. Groupes ethniques : Créoles (mulatto) 71%, Africains 28%, Européens 1%.

Religion

Le catholicisme, importé par les Portugais, est la première religion du pays. Le clergé a d'ailleurs une grande influence sur la vie sociale et politique du pays. Les églises sont présentes partout. À Cidade Velha, ancienne capitale sur l'île de Santiago, on trouve les ruines de la première cathédrale africaine. La deuxième religion du pays est le protestantisme, chaque ville ou presque possède son temple. Quant à l'Islam, il commence à peine à faire son apparition avec l'arrivée des Sénégalais.

Climat

De type tropical sec, le climat capverdien est très fortement influencé par les vents : l'alizé du nord-est et l'harmattan du Sahara sont responsables de l'aridité et des 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.

On distingue deux saisons principales:

la saison sèche, de novembre à juin

la saison des pluies, de juillet à octobre

La température de l'air varie de 20 à 30 °C. La nuit, les variations sont assez faibles, sauf en altitude.

L'hiver, les vents peuvent être très violents pendant plusieurs jours

Pour davantage d'information : fr.news.yahoo.com/meteo

Quand partir

De novembre à juin

Géographie et paysage(s)

Les îles du Cap Vert furent découvertes et occupées par les Portugais au XV^e siècle. Elles devinrent une importante escale des navires négriers et plus tard une plate-forme pour la pêche et le commerce maritime transatlantique. Le Cap Vert est constitué de 10 petites îles d'origine volcanique situées dans l'Océan Atlantique à 620 km des côtes du Sénégal.

Regroupement de six îles au nord, dites les «îles au vent»

Regroupement des îles du sud, dites «îles sous le vent»

Le Cap-Vert forme avec les Açores, Madère et les Canaries l'archipel de la Macaronésie. D'un point de vue scientifique, le Cap-Vert s'est formé par une succession d'épisodes volcaniques. L'île de Fogo est la seule à abriter un volcan toujours actif, le Pico de Fogo, point culminant de l'archipel (2 829 m). Les dernières éruptions qui datent de 1951 et 1995 ont laissé tout autour un paysage lunaire de lave et de cendre séchées.

Au nord, Santo Antão, la plus occidentale des îles, offre un visage très contrasté par rapport aux autres îles, arides et désertiques. C'est une île de montagnes vertes, qui, dans une certaine mesure, rappelle les contreforts de la cordillère des Andes avec ses routes pavées suspendues. Ses ribeiras offrent aux marcheurs des possibilités de randonnées exceptionnelles.

Respect des coutumes

Les Capverdiens sont très hospitaliers, mais il est conseillé de demander l'autorisation avant de photographier les habitants du Cap-Vert. Les bâtiments publics (administrations locales, aéroports) sont interdits à la photographie. On ne marchandise pas au Cap-Vert comme on le fait en Afrique, sur les marchés, n'insistez pas trop pour faire baisser le prix.

Groupe

De 4 à 12 personnes

Bagages

Il faut prévoir un petit sac à dos pour emporter vos affaires personnelles durant la journée (crème, appareil photo, gourde..). Et un grand sac de voyage souple de 23 kg maximum mis en soute.

Transport

Les vols internationaux sont assurés par des compagnies aériennes régulières. Les vols intérieurs par la compagnie aérienne locale. Les transferts terrestres sont principalement réalisés en véhicule tout terrain à raison de 4 personnes par véhicule plus le chauffeur.

Niveau

Les marches sont de niveau facile et se font sans portage. Il faut prévoir un petit sac à dos pour les affaires personnelles. (crème, appareil photo, gourde..).

Accompagnement

Le circuit est encadré par un guide francophone soucieux de partager la connaissance de son pays, de maintenir la cohésion et la bonne humeur du groupe.

Hébergement

Rappelons que le Cap Vert est un pays qui s'ouvre au tourisme depuis quelques années, les infrastructures hôtelières deviennent de plus en plus nombreuses. En ville, l'hébergement se fait dans des hôtels modestes sur l'ensemble du parcours. Les chambres sont propres et commodes avec sanitaires privatifs (double ou twin).

Gastronomie

- La cachupa est le plat national. Comparable à la feijoada brésilienne, 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).
- Les autres plats traditionnels capverdiens (le xerem, le cuscus, le djagacida) sont réservés aux repas de fête et ne sont pas servis dans les restaurants. On a plus de chance de les goûter sur l'île de Santiago.
- On trouve à peu près partout le churrasco (de la viande grillée, généralement du poulet). Avec la garupa (le mérrou), l'atum (thon), servi sous toutes ses formes, est le poisson le plus répandu et il est succulent. On peut parfois manger du requin et couramment de la langouste et d'autres produits de la mer (poules, crevettes, percebes, cracas...). Durant le circuit, les repas seront pris dans des restaurants et seront en pique-niques durant les randonnées.

Eau

Se munir de bouteilles encapsulées. (Rappel : les boissons ne sont pas comprises dans le prix).

Protection des sites

Chaque participant est responsable de la propreté des lieux de passage. Il ne faut rien laisser traîner (papiers, plastiques, ...) car l'équilibre écologique de ces endroits est fragile et la permanence des flux touristiques accroît les risques de dégradation.

Assurance :

Nous vous rappelons qu'en cas d'hospitalisation sur place ou de rapatriement, vous pouvez être couvert par une assurance personnelle. Si vous n'êtes pas couvert par cette dernière, Horizons Nomades vous propose une assurance globale qui couvre l'assistance rapatriement, l'annulation du voyage, l'interruption de séjour et les bagages. Son montant est variable en fonction du prix du voyage. Si vous disposez d'une assurance personnelle, vous pouvez souscrire une assurance « annulation » uniquement qui vous permettra d'être remboursé en cas d'annulation inattendue de votre voyage. Son montant est également variable en fonction du prix du circuit choisi. Merci de nous consulter pour plus de renseignements.

Pour vous inscrire:

Il suffit de compléter le bulletin d'inscription en ligne se trouvant à la fin de cette fiche technique, accompagné d'un acompte de 30% du montant total, à l'agence de Strasbourg : Horizons Nomades, 4 rue des Pucelles, 67000 Strasbourg.

Vêtements

- chapeau ou une casquette
- un bonnet
- une veste polaire
- une veste imperméable respirante
- sweat-shirts ou chemises manches longues
- Tee-shirts
- pullovers chauds pour le soir

Chaussures

- des bonnes chaussures de marche légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains
- une paire de sandales

Accessoires nécessaires

- un sac de couchage
- lunettes de soleil
- un couteau multi-usages (à ranger dans le bagage de soute)
- une gourde (d'1,5l)
- une lampe de poche frontale

Trousse de toilette

- nécessaire de toilette : préférez des produits biodégradables.
- une crème solaire
- lait de toilette
- du papier hygiénique + briquet
- des serviettes humidifiées type lingettes
- baume pour les lèvres
- protection contre les moustiques

Pharmacie

Une pharmacie de premier secours est fournie par HORIZONS NOMADES pendant le voyage. Cependant, prévoyez une petite pharmacie individuelle:

- compresses, pansements
 - antiseptiques
 - analgésique
 - coton
 - collyre
 - pommade anti-inflammatoire
 - poudre anti-parasitaire
 - antidiarrhéiques
 - analgésiques
 - désinfectant cutané
 - répulsif anti-moustiques (en zone tropicale)
 - antibiotiques (selon avis du médecin)
 - biafine
- (ciseaux, épingles de sûreté en soute, pince à épiler en soute)

Photo/Vidéo

Il faut penser à s'approvisionner en batteries avant le départ et à prendre des sachets plastiques pour protéger le matériel. Pour la photographie, n'oubliez pas de demander une autorisation et de remercier les personnes.

Guides

- Cap Vert, Le Routard
- Le Cap Vert, Lonely Planet

Récits, littératures, ouvrages illustrés

Littératures Lusophones des archipels atlantiques – Açores, Madère, Cap-Vert, Sao Tomé e Príncipe, Eugène Tavares

L'élément africain dans la langue capverdienne, Nicolas Quint, Préface de Manuel Veiga, Ministre de la Culture de la République du Cap-Vert

Les îles du Cap Vert, langues, mémoires, histoire, Idelette Muzart, Fonseca dos Santos, José Manuel Da Costa Esteves, Denis Rolland

Contes et légendes des mondes Afrique Noire Cap Vert et Portugal

Les îles du Cap Vert, de la découverte à nos jours, une introduction, André Barbe

Carte routière

- Carte ITM Cape Verde

Itinéraire

Jour 1 • Vol Paris - Praia (Santiago)

Arrivée à l'aéroport de Praia, capitale de l'île de Santiago. Santiago, la plus grande et la plus africaine de l'archipel, est un véritable Cap Vert en miniature. Nuit à l'hôtel.

Jour 2 • Cidade Velha - la route des Picos - Tarrafal

Après le petit déjeuner, route pour le village de pêcheurs de Cidade Velha situé à 10 km à l'ouest de Praia, premier comptoir occidental implanté par les Portugais à leur arrivée en 1460. Balade en remontant la gorge de Ribeira Grande et découverte des « trapish », moulins à cannes à sucre, ses distilleries de rhum entourées de jardins, et plus loin, d'étonnants baobabs. Après le déjeuner, route pour le centre de l'île ; les paysages désertiques et les plateaux lunaires sur lesquels s'élèvent parfois des aiguilles volcaniques s'ouvrent sur des vallées, les ribeiras, où l'exubérance tropicale enchante ; Sao Domingos et ses bougainvilliers ; Sao Jorge et son jardin botanique; Picos, perché sur une arête rocheuse, est une petite merveille d'architecture rurale et de couleurs éclatantes ; le plateau d'Assomada et sa bourgade prospère. Traversée de la Serra Malagueta et descente sur la baie de Tarrafal. Au pied du village, une grande plage de sable blanc et les barques colorées des pêcheurs. Dîner et nuit dans une pension à Tarrafal.

Jour 3 • Tarrafal - Rui Vaz

Randonnée en longeant la côte sauvage au nord ; possibilité de profiter d'un bain de mer sur la plage. Après le déjeuner, route vers Rui Vaz au pied du Pico d'Antonia. Dîner et nuit dans une petite auberge de montagne.

Jour 4 • Rui Vaz - vol Praia - São Filipe (Fogo) - Cha das Caldeiras

Après le petit déjeuner, transfert à l'aéroport de Praia et envol pour l'île de Fogo et son énorme volcan ; c'est le plus haut sommet de l'archipel (2829 m). En véhicule, montée dans le cratère de Chã das Caldeiras dominé par un impressionnant cône volcanique encore actif. Dans ce paysage lunaire et étrange, les habitants utilisent la fertilité des cendres pour cultiver la vigne et faire un peu de vin. Découverte des activités du village et ascension du «Pico Novo», dernier né des volcans de la caldeira (randonnée sous réserve de l'heure d'arrivée du vol sur Fogo). Dîner et nuit dans une petite pension près du cratère. 2h de marche, +/- 250 mètres.

Jour 5 • Cha das Caldeiras - Sao Filipe

Découverte de la Caldeira : la bordeira cette immense muraille qui entoure le cratère, le petit pico, les villages et les coopératives. Après le déjeuner, transfert à São Filipe, l'une des plus belles villes du Cap vert avec ses nombreux «Sobrados», anciennes maisons de Maîtres aux larges balcons en bois. Installation dans un petit hôtel de São Filipe. Promenade dans la jolie ville de São Filipe. Fontaines, jardins, rues fleuries, sobrados (maisons coloniales) aux façades colorées...et plage de sable noir... Dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 6 • Sao Filipe - Fogo - Sao Filipe

Départ pour la visite de la Fogo et promenade sur les coulées de laves, la dernière éruption date de 1995, et découverte d'une partie plus verte de l'île, où poussent, entre autre, les cofféiers qui font la renommée de Fogo. Retour à Sao Filipe pour la nuit.

Jour 7 • Sao Filipe - Mindelo

Route pour rejoindre Mindelo. Découverte de cette ville coloniale nichée dans une baie et capitale culturelle du pays. Balade dans la ville : places animées, marchés... Nuit à l'hôtel.

Jour 8 • Mindelo - Praia Grande - Mindelo

Matinée consacrée à la découverte de Mindelo. Après le déjeuner, traversée de l'île en véhicule par l'oasis centrale. À partir du village de Calhau, marche dans les laves pétrifiées de la côte de Praia Grande. Retour à Mindelo pour la nuit. 2h de marche, +/- 200 m

Jour 9 • Mindelo - Ferry de Sao Vicente à Santo Antao - Vallée de Paul

Départ matinal en ferry pour l'île de Santo Antao (1 heure), puis, en véhicule, départ par la spectaculaire "Estrada de Corda", sur les crêtes centrales de l'île bordé de pins et de mimosas jusqu'au cratère de Cova. Grande descente par un magnifique chemin pavé dans la vallée verdoyante et prospère de Paul, ceinturée de très beaux paysages. Transfert à Vila das Pombas pour découvrir le village, visite d'une distillerie de grogue (boisson nationale à base d'eau de vie et de rhum et symbole culturel de l'île). Nuit dans un gîte de montagne au coeur de la Vallée de Paul. 2h de marche, +/- 600 m.

Jour 10 • Vallée de Paul

Randonnée dans la Vallée de Paul, large et prospère ; les petites maisons aux toits de chaume, admirablement disposées, les cultures de bananiers et de canne à sucre rythment notre marche. Nuit dans un gîte de montagne au coeur de la Vallée de Paul. 4h de marche, +350m/-700m.

Jour 11 • Vallée de Paul - Ponta do Sol

Transfert jusqu'au petit village de Ponta do Sol, ancien port florissant de l'île, puis, jusqu'à Fontainhas, petit village perché et coloré. Point de départ d'une magnifique randonnée côtière jusqu'au village de pêcheurs de Cruzinha, par un chemin taillé dans les basaltes et les cendres qui surplombe l'Océan, le long de la côte escarpée. Retour à Ponta do Sol pour la nuit. 5h00 de marche, +500m/-500m.

Jour 12 • Ponta do Sol - Ribeira Grande - Ponta do Sol

Après le petit déjeuner, départ pour Joao Alfonso pour une randonnée à travers les riches vallées tropicales de Ribeira Grande, dominées par des pitons majestueux. Les chaumières, les cultures en terrasses (bananiers, canne à sucre, manioc et patates douces) et les gorges ponctuent notre marche. Retour à Ponta do Sol pour la nuit. 4h15 de marche, +500m/-500m.

Jour 13-14 • Ponta do Sol - Porto Novo - Sal - Plage de Santa Maria

Après le petit déjeuner, transfert jusqu'au port de Porto Nova pour la traversée en bateau pour Mindelo (1 heure). Puis, transfert à l'aéroport et envol pour l'île de Sal. Journées libres pour profiter de la plage. De nombreuses activités sont possibles sur place : plongée, planche à voile, visite de salines de Pedra de Luma, etc ... (à réserver et à régler sur place). Repas et taxes de séjour non compris. Nuits à l'hôtel à Santa Maria en bord de mer (petits déjeuners inclus).

Jour 15 • Vol Sal - Paris

En fonction de l'horaire, transfert à l'aéroport pour le vol retour.

Carte



Dates et prix

Date de départ	Date de retour	Prix TTC
21/01/2023	04/02/2023	2 370,00 €
18/02/2023	04/03/2023	2 490,00 €
11/03/2023	25/03/2023	2 370,00 €
01/04/2023	15/04/2023	2 490,00 €
20/05/2023	03/06/2023	2 370,00 €
17/06/2023	01/07/2023	2 370,00 €
08/07/2023	22/07/2023	2 370,00 €
05/08/2023	19/08/2023	2 370,00 €
23/09/2023	07/10/2023	2 370,00 €
14/10/2023	28/10/2023	2 370,00 €
12/11/2023	26/11/2023	2 490,00 €
02/12/2023	16/12/2023	2 490,00 €

D'autres dates de départ sont possibles dans le cadre de voyages à la carte, merci de nous contacter.

Rappel

Si le nombre minimal de personnes n'est pas atteint un supplément par personne sera demandé. Le montant dépendra du nombre de participants.

Le prix comprend : Le vol international et les vols domestiques, les taxes aériennes, le transport sur place, l'encadrement par notre équipe sur place (guides, chauffeurs), l'hébergement en hôtel (chambre double en pensions et gîtes), la restauration est en pension complète, sauf le dernier repas.

Le prix ne comprend pas : L'assurance annulation/rapatriement/bagages, les déjeuners, les boissons, les pourboires et les dépenses personnelles, le supplément en chambre single (285€), le dernier repas du soir.

La taxe de séjour est à régler sur place (2€ par personne et par nuit).

Les prix indiqués ne sont valables que pour certaines classes de réservation sur les compagnies aériennes qui desservent cette destination. Ils sont donc susceptibles d'être modifiés en cas d'indisponibilité de places dans ces classes au moment de la réservation.