

### Cap Vert - Balade Capverdienne

<b>À partir de</b> 1 895,00 €	<b>Prochain départ</b> 21/01/2023	<b>Difficulté</b> Niveau 2	<b>Durée</b> 10 jours	<b>Places</b> 5 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

Immersion dans l'une des plus belles îles de l'archipel : Santo Antao. Randonnées à travers les montagnes et vallées verdoyantes aux reliefs escarpés et aux sentiers côtiers...

Trois pics culminent à plus de 1800 mètres et une chaîne de montagne sépare l'île en deux. Luxuriante, l'île est riche de plantations de canne à sucre, de bananiers, goyaviers, etc...

### Fiche technique

#### CARTE D'IDENTITE

##### Nom

République du Cap Vert

##### Capitales

Capitale administrative: Praia

Capitale culturelle: Mindelo

##### Superficie

4033 km<sup>2</sup>

##### Population

568,373 habitants

##### 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 CVE. Pour davantage d'information sur le change : [www.oanda.com/convert/classic](http://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](http://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](http://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<sup>e</sup> 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 marchand 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 - Sao Vicente - Mindelo**

Dès l'arrivée à Sao Vicente, transfert en véhicule vers Mindelo, la capitale culturelle du Cap Vert, ancienne Rome de l'Atlantique. Dîner libre et nuit dans une pension.

## **Jour 2 • Vol Mindelo - Ile de Santo Antao - Calbros (5 heures de marche / niveau 3 / -1000 m)**

Départ matinal en ferry pour l'île de Santo Antao (1 heure). Dès l'arrivée, découverte de Santo Antao en prenant l'ancienne route qui traverse l'île et au long de laquelle s'égrènent les vues à couper le souffle. Sur un haut plateau, notre voyage continue à pied à travers des espaces vides et des paysages visitant toutes les nuances du rouge. Nuit en chambre d'hôtes.

## **Jour 3 • Calbros - Cha de Igreja (4 heures de marche / niveau 2-3 / +500 m / -600m)**

Après le petit déjeuner, nous traversons deux vallées ; rencontre chaleureuse avec quelques agriculteurs que nous croisons... Arrivée au village de Cha de Igreja. Dîner chez une famille capverdienne et nuit en chambre d'hôtes.

## **Jour 4 • Cha de Igreja - Ponta do Sol (6 heures de marche / niveau 2-3 / + 500m / -500m)**

Départ tôt le matin pour une belle randonnée. Accrochés aux flancs d'une falaise et bordés par l'immensité de l'Océan Atlantique, les petits sentiers de bergers nous font parcourir des paysages surnaturels. Rencontre avec les habitants des petits hameaux traversés. Nuit dans une pension à Ponta do Sol.

## **Jour 5 • Ponta do Sol - Vallée de Paul (3 heures de marche / niveau 2-3 / +400m / -400m)**

Journée de découverte de la vallée la plus verdoyante et la plus tropicale de tout l'archipel, la divine Vallée de Paul. Nuit dans une pension dans la Vallée de Paul.

## **Jour 6 • Vallée de Paul - Curral das Vacas - Norte (5 heures de marche / niveau 2-3 / +600m / -700m)**

Marche à travers un paysage lunaire caractéristique de la partie occidentale de l'île. Le franchissement du cratère d'un ancien volcan nous ouvre les portes d'un monde radicalement différent : le paysage, les sons et les sensations changent, révélant une autre réalité propre à cet endroit du monde. Nuit chez l'habitant à Norte.

## **Jour 7 • Norte - Monte Trigo (7 heures de marche / niveau 4 / +600m / -1700m)**

Tôt le matin, nous nous engageons dans l'une des plus longues randonnées que l'île nous offre à travers de magnifiques paysages d'une rare beauté. Nuit à Monte Trigo.

## **Jour 8 • Monte Trigo - Tarrafal (3 heures / niveau 2-3 / +200m / -200m )**

Marche à travers un chemin rocheux des coulées de lave pétrifiées. Nous nous rapprochons progressivement des paysages verdoyants pour arriver en bord de mer ; baignade et détente. Nuit dans une pension à Tarrafal.

## **Jour 9 • Tarrafal - Sao Vicente**

Départ tôt le matin par une belle route pour rejoindre Sao Vicente. Visite de Soncente, nom de Sao Vicente. Déjeuner et dîner libres. Nuit dans une pension à Mindelo.

## Jour 10 • Vol Sao Vicente - 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	31/01/2023	1 895,00 €
18/02/2023	28/02/2023	2 125,00 €
11/03/2023	21/03/2023	1 895,00 €
01/04/2023	11/04/2023	2 125,00 €
20/05/2023	30/05/2023	1 895,00 €
17/06/2023	27/06/2023	1 895,00 €
08/07/2023	18/07/2023	1 895,00 €
05/08/2023	15/08/2023	1 895,00 €
23/09/2023	03/10/2023	1 895,00 €
14/10/2023	24/10/2023	1 895,00 €
12/11/2023	22/11/2023	2 125,00 €
02/12/2023	12/12/2023	2 125,00 €



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 de montagne), pension complète sauf dernier repas du soir.

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

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

*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.*