

# Cap Vert, les deux visages de Santo Antão

Cap Vert

Code voyage : CPVGP0001

Randonnée guidée • Voyage itinérant

8 jours • 7 nuits • Rien à porter • Niveau : 2/5

*Cap Vert © Maryse Porcu Thaon*

Nous vous proposons dans un même voyage de découvrir les deux visages contrastés de la belle Santo Antão : les incontournables du nord dans un premier temps, où de jolies randonnées vous mèneront de la forêt d'altitude que traverse la route de la corde jusqu'à la luxuriante vallée de Paul, en passant par l'impressionnant sentier côtier menant à Ponta do Sol... L'ouest sauvage ensuite, à Tarrafal, petit village de bout du monde, lové dans une grande baie de sable noir bordée de cannes à sucre que surplombe le sommet de l'île, à la rencontre des pêcheurs. Le tout, chaque soir, dans des hébergements aussi confortables que charmants.

## Points forts

- Des hébergements confortables chaque soir
- 6 jours de randonnée dans les vallées de Santo Antão
- La découverte de Tarrafal, charmant village de pêcheurs

Le Village 38112 Autrans-Méaudre en Vercors • Tél. : +33 (0) 4 76 95 23 00 • Fax : +33 (0) 4 76 95 24 78  
Site internet : [www.grandangle.fr](http://www.grandangle.fr) • Blog : [blog.grandangle.fr](http://blog.grandangle.fr) • E-mail : [info@grandangle.fr](mailto:info@grandangle.fr)



# EN BREF



Une découverte nature et culturelle, de deux îles contrastées du Cap Vert. Sao Vicente, île désertique, et Santo Antão, île montagneuse, jardin du Cap Vert ; avec des randonnées de niveau facile, des trajets en véhicule (type minibus local), en bateau et en avion sur lignes régulières.

Nous randonnons sur de larges chemins muletiers pavés (un réseau et des ouvrages fabuleux) reliant les villages et sur des sentiers de montagnes. La nature du terrain est volcanique, parfois caillouteuse, avec quelques raidillons.

# PROGRAMME

---

## J1 • Paris - Mindelo

Vol pour Mindelo. Transfert au centre-ville de Mindelo, jolie cité coloniale qui fait face à la baie de Porto Grande. Installation en hôtel. Après-midi et repas libres.

**Nuit en hôtel.**

## J2 • Mindelo - île de Santo Antão

Bateau (1h de traversée) pour Porto Novo, sur l'île de Santo Antão. Transfert (30mn) à travers les paysages lunaires des contreforts sud jusqu'au toit de l'île. Randonnée du cratère de Cova, bordé de mimosas et de pins, sur les crêtes d'altitude. Transfert (30mn) à Pedracin, sympathique hôtel de charme, et installation pour une nuit au cœur de la vallée de Ribeira Grande.

*Environ 4 h à 4 h 30 de marche, +400 m ; -450 m.*

*Transfert en véhicule : entre 1 h et 1 h 30.*

**Nuit en hôtel.**

## J3 • Vallée de Ribeira Grande - Vila das Pombas

Transfert (1h) à travers les paysages montagneux des vallées de Ribeira Grande et Garça jusqu'au village côtier de Cruzinha. Randonnée le long d'un impressionnant chemin pavé suspendu en falaise et surplombant l'océan. L'après-midi, le chemin passe par le village perché de Fontainhas, célèbre pour ses maisons colorées, avant de rejoindre Ponta do Sol (25mn de transfert), l'ancien port florissant de l'île où nous terminons la marche. Continuation jusqu'à Vila das Pombas et installation pour deux nuits dans un hôtel confortable. A certaines dates, installation en hôtel pour 2 nuits à Ponta do Sol.

*Environ 5 h 30 à 6 h de marche, +640 m ; -640 m.*

**Nuit en hôtel.**

## J4 • Vila das Pombas - cirque de Cabo de Ribeira

Petit transfert (10mn) pour remonter la luxuriante vallée de Paul jusqu'à la fin de la route. Les petits sentiers qui vont de hameau en hameau nous font traverser en balcon le cirque très cultivé de Cabo de Ribeira, où l'on récolte, au gré des saisons, café, oranges, goyaves, légumes et tubercules de toutes sortes, et où l'on distille le rhum. Descente par un vallon sauvage jusqu'à rejoindre le bord de mer et notre hébergement.

*Environ 4 h et 4 h 30 de marche, +400 m ; -750 m.*

**Nuit en hôtel.**

## J5 • Cirque de Cabo de Ribeira - Tarrafal

Transfert à Porto Novo. Là, vous laissez votre minibus confortable pour monter dans des pick-up, les seuls véhicules capables d'affronter la dure piste de Tarrafal. Préparez-vous à deux heures de transfert, offrant un panorama unique sur le sommet de l'île. C'est le prix à payer pour rejoindre Tarrafal, petit village de pêcheurs et d'agriculteurs oublié du monde, lové dans une grande baie de sable noir où les plantations de canne descendent jusqu'à la plage. Arrivée au village à pied.

*Environ 1 h 30 et 2 h de marche, +10m, -480m.*

*Transfert en véhicule : entre 2 h 30 et 3 h.*

**Nuit en hôtel ou chez l'habitant.**

## J6 • Tarrafal - Monte Trigo - Tarrafal

Randonnée côtière sous le sommet de l'île, volcan de presque 2000 mètres d'altitude qui plonge dans l'océan, jusqu'à Monte Trigo, village de pêcheurs coupé du monde, uniquement accessible à pied ou en bateau, où ni radio, ni portable, ni télévision ne passe. Retour en cabotage avec les pêcheurs (45mn) à Tarrafal pour une deuxième nuit. Attention, ce retour en bateau pourra être annulé sans préavis en cas de mauvaise mer ou si votre accompagnateur juge que les conditions de sécurité ne sont pas réunies.

*Environ 3 h 30 et 4 h de marche, +350m ; -350m.*

**Nuit en hôtel ou chez l'habitant.**

## J7 • Tarrafal - Porto Novo - Mindelo

Randonnée matinale dans les cultures du vallon de Tarrafal où les habitants rivalisent d'ingéniosité pour construire leurs terrasses et irriguer leurs plantations. L'après-midi, transfert (2h) retour pour Porto Novo, puis bateau pour Mindelo. Nuit en ville. Repas libre.

*Environ 2 h 30 et 3 h de marche, +250m ; -250m.*

*Transfert en véhicule : entre 2 h et 2 h 30.*

**Nuit en hôtel.**

## J8 • Mindelo (vol) - Paris

Vol pour Paris (via Sal ou Praia) et arrivée en fin de journée.

### Itinéraire

Nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, éboulements, sentiers dégradés, etc.), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe, etc.). Des perturbations sur les vols intérieurs peuvent survenir (météo, modifications d'horaires et/ou surréservation sur les vols), nous obligeant parfois à revoir le déroulement de votre voyage.

**Votre voyage sera organisé en 9 jours (avec nuit à Lisbonne déjà comprise dans nos tarifs) pour les dates suivantes : 14/11/2020 et 21/11/2020.**

Attention, à certaines dates, le voyage est dédoublé et se déroulera en sens inverse avec un itinéraire comme suit :

JOUR 1 Paris - Mindelo

JOUR 2 Mindelo - île de Santo Antão - Tarrafal

JOUR 3 Tarrafal - Monte Trigo - Tarrafal

JOUR 4 Tarrafal - Cirque de Cabo de Ribeira

JOUR 5 Vila das Pombas - Cirque de Cabo de Ribeira - Vila das Pombas

JOUR 6 Vallée de Ribeira Grande - Pedracin

JOUR 7 Cratère de Cova - Porto Novo - Mindelo

JOUR 8 Mindelo (vol) - Paris

# QUELQUES PRÉCISIONS

---

*Attention ! Toutes les informations données, et qui ne correspondent pas à des prestations comprises dans le prix, doivent être vérifiées et n'engagent pas la responsabilité de Grand Angle.*

## Niveau 2 / 5

Moyen : 4 à 6 heures de marche par jour environ. Dénivelé positif de 300 à 500 mètres. Bonne condition physique requise.

## Transport des bagages

Rien à porter : vous ne portez qu'un petit sac à dos avec le pique-nique et vos affaires de la journée. Vous retrouvez vos bagages tous les soirs à l'étape.

## Transfert

En véhicule, en bateau et en avion (vols intérieurs).

## Groupe

De 5 à 15 participants.

## Durée

8 jours / 7 nuits / 4,5 jours de randonnée.

## Période de départ

Toute l'année

## Encadrement

Par un accompagnateur capverdien francophone.

## Confort

### ► Hébergement

- 2 nuits d'hôtel à Mindelo (en chambre double avec sanitaires privés)
- 1 nuit (ou 2 nuits à certaines dates) d'hôtel à Pedracin (en chambre double avec sanitaires privés)
- 2 nuits d'hôtel (ou 1 nuit à certaines dates) à Villa das Pombas ou Ponta do Sol (en chambre double avec sanitaires privés).

Attention, à certaines dates, vu le nombre limité d'hébergements au Cap-Vert, et particulièrement à Santo Antão, les nuits des J2, 3 et 4 peuvent être modifiées, et vous pourrez être amenés à passer les nuits à Pedracin, Ponta do Sol ou Villa das Pombas (et parfois 2 nuits consécutives à Pedracin et 1 nuit à Ponta do Sol ou Villa das Pombas).

- 2 nuits en hôtel ou chez l'habitant à Tarrafal : en chambre double ou triple.

Possibilité de chambre et tente individuelles en supplément : nous consulter, sous réserve de disponibilité, à demander dès votre inscription. Attention, l'eau est rare et précieuse au Cap-Vert, elle est issue de la désalinisation dans la plupart des hébergements. Le système de production d'énergie au Cap-Vert est en voie de modernisation, mais il peut encore arriver exceptionnellement que certains jours l'eau vienne à manquer dans les hôtels, ou qu'elle ne soit pas disponible chaude. Sanitaires dans tous les hébergements.

## ► Restauration

Locale et variée, à base de produits locaux. Dîners pris dans les hébergements ou au restaurant, cuisine traditionnelle le midi chez l'habitant ou pique-nique préparé par votre accompagnateur. Pour l'eau de boisson, en dehors des fontaines, vous trouverez de l'eau minérale dans les épiceries des villages. Merci de nous préciser à l'inscription toute allergie alimentaire ou régime spécial ; nous ferons au mieux pour adapter vos repas.

## Rendez-vous / Dispersion

### ► Rendez-vous

Le J1 à l'aéroport de Paris.

### ► Dispersion

Le J8 à l'aéroport de Paris.

## Convocation

Vous recevrez environ deux semaines avant votre départ, une convocation précisant l'heure et le lieu du rendez-vous, le nom et les coordonnées du guide ainsi que le numéro et les horaires de vos vols. Elle sera accompagnée de vos billets électroniques.

## Votre budget

Les tarifs sont valables pour des départs de Paris. Des départs d'autres villes sont possibles, n'hésitez pas à nous en faire la demande. 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.

### ► Les prix comprennent

- le transport aérien et les transferts
- le transport des bagages
- l'encadrement
- l'hébergement en pension complète (sauf certains repas)
- l'eau minérale à raison de 2,5 litres par personne et par jour pendant la randonnée (l'eau sera fournie pour le groupe dans des jerricans de 5l, vous devrez donc avoir votre gourde)

### ► Les prix ne comprennent pas

- les frais de visa
- les pourboires
- les boissons (hors l'eau à raison de 2,5 litres par personne et par jour pendant la randonnée)
- les repas et boissons à Mindelo (et éventuellement à Praia et Sal)
- les repas des J1 et J8
- les assurances
- les frais d'inscription
- tout ce qui n'est pas indiqué dans « Les prix comprennent »

### ► Options, suppléments et réductions

- supplément chambre et tente individuelle : sur demande et sous réserve de disponibilité



### ► Vos dépenses sur place

Elles concernent les pourboires, les boissons, les dépenses personnelles et les repas non compris. Prévoir 10-15€ pour un repas simple, 35€ pour des plats plus recherchés (langouste...). Pour les boissons prévoir environ 2€/personne/boisson (non alcoolisée). Il est conseillé de partir avec des euros (ou des dollars) en espèces ou en traveller's chèques. Le change peut s'effectuer dans toutes les banques, les bureaux aux aéroports et à la réception de nombreux hôtels. Les cartes bancaires ne sont que très rarement utilisables. Si vous avez une CB Visa internationale, il vous sera possible de retirer de l'argent dans les distributeurs de toutes les îles.

### ► Pourboires

Cette pratique est enracinée dans les traditions, et se fait dans le cadre d'un échange en remerciement d'un travail donné. A la fin d'un voyage, il est d'usage de montrer votre satisfaction en donnant des pourboires aux personnes et au guide qui vous ont accompagnés. Nous vous recommandons de respecter le niveau de vie du pays ainsi que la durée de votre voyage. Ceci est bien sûr à évaluer en fonction de la satisfaction apportée. En aucun cas ces indications ne sont obligatoires, le pourboire n'est pas un dû et n'est jamais un salaire. Prévoir environ 20€ par participant. Nous vous déconseillons fortement de recourir aux cadeaux avec les habitants, types bonbons, stylos etc. Les Capverdiens sont naturellement accueillants, et ce type de comportement perturbe les relations et crée des effets pervers. Il est à proscrire impérativement avec les enfants. Cependant si vous souhaitez amener des fournitures scolaires ou laisser des vêtements ou autre lors de votre retour, vous pouvez les confier au guide. L'agence locale sur place regroupe le matériel et le distribue aux écoles des secteurs les plus nécessiteux.

## Assurances

**Vous pouvez souscrire, par l'intermédiaire de GRAND ANGLE, une assistance rapatriement, une assurance annulation seule, une assurance multirisque ou une assurance complémentaire CB : assurances facultatives.**

**1/ L'assistance rapatriement, contrat n°4310** comprend les frais de recherche et de secours, une assurance "frais médicaux" et une assistance rapatriement

**2/ L'assurance annulation + interruption de séjour, contrat n°4311** vous couvre hors frais d'inscription et hors taxes aériennes.

Elle vous rembourse les frais d'annulation retenus par Grand Angle selon les conditions d'annulation générales de vente (<https://www.grandangle.fr/conditions-vente>) et/ou conditions particulières de vente de votre contrat de voyage.

**3/ L'Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement (multirisque), contrat n°4312**

**4/ L'assurance complémentaire CB, contrat n°4313** vous est proposée pour l'achat d'un séjour avec une Carte Bancaire proposant des garanties Annulation et Assistance Rapatriement (Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinum).

Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB.

Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurinco. Leur tarif varie en fonction du type d'assurance choisi et du montant de votre voyage.

Se référer à notre site internet <https://www.grandangle.fr/en-pratique/etre-bien-assure>

Pour les personnes ayant leur domicile légal et fiscal hors Europe occidentale ou dans les COM, DROM, POM, Grand Angle peut leur proposer un contrat spécifique « impatriés », contrat n°2142 offrant une garantie annulation et/ou assistance rapatriement (sur demande)

***Grand Angle n'intervient que comme intermédiaire entre vous et Assurinco.***

***Il vous appartient, en cas de sinistre, d'effectuer les démarches nécessaires auprès de l'assurance.***



## Vols

Vous voyagerez sur vols réguliers ou affrétés (Air Portugal/TAP, Cabo Verde Airlines, Air Méditerranée ou Smartlynx Airlines). Attention, le temps de connexion peut être plus ou moins long si le voyage comporte des vols inter-île, et les vols sont souvent retardés et/ou avancés, nous contraignant ainsi à adapter au mieux les programmes. Attention : à certaines dates, le vol aller peut être direct entre Paris et Mindelo et le retour via Sal (ou Praia) et à d'autres dates les vols peuvent comporter une escale aller et retour (via Praia et/ou Sal). Attention, pour tout vol différent du groupe (départ de province, départ avancé et/ou retour différé), un numéro de téléphone portable spécial "assistance aéroport" sera indiqué sur votre convocation lors de la confirmation de votre plan de vol. Rappel : pour tout achat du voyage sans transport aérien, les vols intérieurs sont à votre charge. Nous pouvons vous proposer la réservation des vols intérieurs (avec supplément), en faire la demande à votre conseiller. Les transferts aéroport/hôtel (ou vice versa) sont également à votre charge.

## Covoiturage

Pour arriver à l'aéroport vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. En plus d'être plus économique et écologique, ce moyen de transport vous permet de faire connaissance avec les autres participants. Avant le départ et sur demande, nous pouvons vous mettre en relation avec les autres membres du groupe qui le souhaitent. Sinon, rendez-vous sur [www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr).

## Baignade

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vos encadrants ne sont pas maîtres-nageurs ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

## Photos

Discrétion, confiance et respect sont les maîtres mots du photographe responsable. Demandez l'autorisation avant d'appuyer sur le déclencheur, également auprès des parents pour les enfants. Et si vous promettez l'envoi d'un cliché, honorez votre engagement dès votre retour, ou ne promettez rien ! Si les Capverdiens aiment généralement se faire prendre en photo, il est toutefois recommandé de leur en demander la permission au préalable, par un sourire ou par un signe de tête. Dans certains villages reculés, l'arrivée d'un appareil photo peut déclencher l'arrivée massive des enfants. Si vous en avez la possibilité, prenez une adresse pour leur envoyer des portraits par courrier à votre retour, vous laisserez derrière vous une marque (presque) indélébile. (Ne décevez pas, si vous ne comptez pas leur envoyer, ne demandez pas d'adresses !).

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien [Dropbox](#) ou [WeTransfer](#) de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

## Récit de voyage

Vous souhaitez partager vos meilleurs moments du voyage et faire profiter de votre expérience la communauté de randonneurs ? Transmettez-nous votre récit et quelques photos illustrant vos propos que nous publierons pour vous sur notre blog : [blog.grandangle.fr](http://blog.grandangle.fr).

## Tourisme responsable

### ► Agir pour un Tourisme Responsable - label ATR

Grand Angle est un membre actif de l'association ATR « Agir pour un Tourisme Responsable », dont la conformité avec le label a été vérifiée par Ecocert Environnement.

Les valeurs communes du label, partagées par tous ses membres, sont représentées par : la transparence (entre le client et l'agence de voyage), le partenariat (entre les prestataires locaux et l'agence de voyage) et la cohérence (synonyme de bonne communication au sein de l'équipe de l'agence de voyage).

Être membre d'ATR nous engage à :

- Promouvoir un tourisme de qualité
- Respecter l'environnement, le patrimoine et les populations locales
- Sensibiliser les voyageurs aux coutumes locales
- Informer les voyageurs en toute transparence sur leurs conditions de voyage

Pour plus d'information sur [l'association ATR](#).

Pour préparer au mieux votre voyage, nous vous invitons à prendre connaissance de la [charte éthique du voyageur](#).

### ► La Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés

En 2014, Grand Angle a été l'un des premiers tours opérateurs à être certifié au titre de la Charte Européenne du Tourisme Durable, créée et développée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, regroupant Parcs Naturels Régionaux, Parcs Nationaux et réserves naturelles.

La Charte Européenne a pour vocation de développer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Être certifié au titre de la CETD est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme et le développement durables ancrés sur les territoires, sur les plans économique, social et environnemental.

La certification est une attestation de la confiance que portent les Parcs à notre entreprise et à sa démarche.

Le partenaire de Grand Angle dans cette certification est le [Parc Naturel Régional du Vercors](#).

En savoir plus sur la [Charte Européenne de Tourisme Durable](#).

# À EMPORTER DANS VOS BAGAGES

## Bagages

Vous devez conditionner l'ensemble de vos affaires en 2 sacs : 1 sac à dos et 1 grand sac de voyage souple.

### 1 - Le sac à dos :

Sac à dos de randonnée d'une capacité de 35 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée. Il vous servira aussi en tant que bagage à main lors de vos déplacements pour toutes vos affaires fragiles (appareil photo...), de valeur (lorsque votre hébergement ne dispose pas de coffre-fort) et pour vos éventuels médicaments. Il sera en cabine lors des transports aériens. Généralement, le poids des bagages cabine est limité à 10 kg par personne.

### 2 - Le grand sac de voyage souple :

Il doit contenir le reste de vos affaires. Vous le trouverez chaque soir. Il sera transporté par des porteurs et/ou des animaux et/ou des véhicules.

Vous recevrez avant votre départ des étiquettes à bagages, qui vous permettront d'identifier vos bagages avec vos nom et adresse, et faciliteront le regroupement des sacs aux arrivées à l'aéroport. Il sera en soute lors des transports aériens. Le poids des bagages en soute vous sera indiqué sur votre convocation ou billet.

### Nos recommandations :

Enregistrez en bagage en soute le maximum de choses et ne conservez dans votre bagage à main que ce qui est absolument indispensable à votre voyage. Equipez-vous pour l'avion de votre tenue de randonnée et prenez vos affaires de première nécessité (en cas de problème d'acheminement de vos bagages). Merci de noter que les contrôles de sécurité sont devenus très stricts aux aéroports : mettez les couteaux, ciseaux, limes à ongles et piles de rechange dans votre sac de soute.

## Vêtements

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Eviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante)
- 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues
- 1 veste en fourrure polaire légère
- 1 pantacourt, corsaire et/ou short
- 1 pantalon de trekking
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste type Gore-tex, simple et légère
- 1 maillot de bain
- Des sous-vêtements
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Eviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville (semelle type Vibram)
- 1 paire de sandales ou de chaussures de détente pour le soir

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

## Equipement

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 paire de bâtons télescopiques (facultatif) : facilite les montées et les descentes et très utile pour évoluer sur des terrains accidentés ou glissants
- 1 gourde (1,5 litres au minimum)
- 1 lampe frontale ou lampe de poche et des piles
- 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute)
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent
- Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence
- 1 serviette de toilette : il en existe qui sèchent rapidement
- Boules Quies (facultatif)
- Papier toilette et 1 briquet pour le brûler
- Crème solaire et stick à lèvres
- Des sacs pour les détritrus
- Des sacs en plastique fort pour protéger vos affaires
- 1 petit nécessaire de couture
- Pensez au gobelet pour le grog "rhum local" !
- couverture de survie

## Pharmacie personnelle

Liste de la pharmacie personnelle à faire valider par votre médecin :

- Vos médicaments habituels
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Anti-inflammatoire comprimés
- Anti-inflammatoire pommade
- Anti-diarrhéique
- Antispasmodique
- Antiseptique intestinal
- Anti-vomitif
- Traitement antibiotique à large spectre : prévoir 8 jours de traitement
- Collyre (poussière, ophtalmie) et crème antibiotique pour les yeux
- Traitement pour rhume et maux de gorge (pastilles)
- Biafine
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes + Steristrip
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)
- Pastilles purifiantes pour l'eau (Micropur forte ou Aquatabs) ou possibilité d'acheter de l'eau minérale (non compris, en supplément)
- Couverture de survie
- Répulsif anti-moustiques efficace en zone tropicale

## Trousse de secours

Une trousse de premiers secours, fournie par l'agence, est placée sous la responsabilité de votre accompagnateur.

## Matériel fourni

Matériel de pique-nique.



# INFORMATIONS PRATIQUES

## Formalités

### ► Passeport

Passeport en cours de validité, valable 6 mois après la date de retour, pour les ressortissants français, belges ou suisses. Pour les autres nationalités, nous sommes à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches. Passeport d'urgence : ce document n'étant pas accepté partout, il faudra s'assurer, avant d'en faire la demande éventuelle, qu'il est reconnu par le pays concerné par le voyage ; on vérifiera également s'il implique une demande de visa (ce qui peut être le cas même pour des pays où on en est dispensé avec un passeport ordinaire). Si vous voyagez avec vos enfants, sachez que, dorénavant, les mineurs, quel que soit leur âge, doivent eux aussi avoir un passeport individuel. La législation française stipule que les mineurs voyageant avec leurs deux parents, ou un seul des deux, n'ont pas besoin d'être en possession d'une autorisation de sortie du territoire. En revanche, ce document est obligatoire (depuis le 15 janvier 2017) si cette condition d'accompagnement n'est pas remplie. Dans ce dernier cas, l'enfant devra présenter : passeport (ou carte d'identité, selon les exigences du pays de destination) ; le formulaire d'autorisation de sortie du territoire, signé par l'un des parents titulaires de l'autorité parentale (le formulaire d'autorisation de sortie du territoire est accessible sur le site [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)) ; une photocopie du titre d'identité du parent signataire.

De nouvelles mesures de sécurité sont entrées en vigueur dans les aéroports : les appareils électroniques (smartphones, tablettes, portables...) doivent être chargés et en état de fonctionnement pour tous les vols allant ou passant par les Etats-Unis et Londres. Les agents de contrôle doivent pouvoir les allumer. Par précaution, ayez votre chargeur à portée de main. Si votre appareil est déchargé ou défectueux, il sera confisqué. Cette mesure étant susceptible d'être étendue à d'autres aéroports, nous vous conseillons de charger vos appareils électroniques avant le vol quelle que soit votre destination. Permis de conduire : pour éviter tout désagrément, il peut être utile, même pour les pays extra-européens reconnaissant officiellement sur leur territoire la validité du permis français, de se procurer également un permis de conduire international ou, à défaut, une traduction assermentée du permis français.

### ► Visa

Depuis le 1er janvier 2019, les voyageurs français, belges et suisses n'ont plus besoin de visa pour visiter le Cap-Vert. Il doivent cependant soit (option à privilégier) s'enregistrer avant le départ sur le site [www.ease.gov.cv](http://www.ease.gov.cv) et régler en ligne la taxe aéroportuaire de 30 euros, soit effectuer formalités et règlement à l'arrivée. Pour les autres nationalités, nous sommes à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches. Attention ! Taxe de séjour applicable à tout voyageur de plus de 16 ans : 2 euros par jour et par personne, à régler aux hôteliers.

### ► Vaccins

#### **Vaccins obligatoires**

La vaccination contre la fièvre jaune n'est obligatoire que pour les voyageurs venant d'une zone infectée, ce qui peut concerner les voyageurs arrivant du Sénégal. Elle doit être faite au moins 10 jours avant le départ.

#### **Vaccins conseillés**

Comme toujours et partout, il est important d'être vacciné contre :

- diphtérie, tétanos et poliomyélite ;
- hépatites A et B (en l'absence d'immunité reconnue) ;
- coqueluche (dont la réapparition chez les adultes, même en France, justifie la vaccination pour tout voyage).

Et, moins systématiquement peut-être :

- typhoïde ;
- rage (surtout les enfants). Contre les méningites, en période épidémique, vaccin tétravalent A/C/Y/W (Menveo ou Nimenrix).

## Prévention paludisme

Il est possible de se passer de prévention médicamenteuse, sauf sur l'île de Sao Tiago pendant les pluies de l'hivernage (de juillet à octobre) où le risque (faible) pourra être prévenu par la prise de Nivaquine. La protection contre les moustiques, par répulsifs, moustiquaires imprégnées et vêtements couvrants, dans la journée comme pendant la nuit, est d'autant plus indispensable qu'elle protégera aussi contre d'autres insectes vecteurs d'autres maladies parasitaires ou virales (en particulier la dengue, sévissant sur un mode endémo-épidémique, ou le virus Zika).

## Autres risques

La protection passe par l'observance des conseils prodigués dans nos recommandations générales à propos des risques alimentaires, environnementaux et comportementaux. L'accessibilité à l'eau potable est un problème récurrent dans tout l'archipel avec les risques de toxi-infections partout en dehors des grands complexes hôteliers. Virus Zika : transmise par le même moustique que la dengue et le chikungunya, la maladie n'était pas considérée comme grave (fièvre, éruption cutanée, douleurs articulaires, guérissant en une dizaine de jours) jusqu'à l'apparition, lors de l'épidémie sévissant au Brésil, de lourdes complications neurologiques chez des nouveau-nés de mères ayant été en contact avec le virus Zika. Le risque de microcéphalies, source de lourds handicaps pour l'enfant, nous conduit, en accord avec les recommandations que vient de publier le Haut Conseil de Santé Publique, à conseiller aux femmes enceintes, en particulier en début de grossesse, de consulter leur médecin pour valider le projet de voyage.

## Informations pratiques

Les infrastructures médicales sont insuffisantes. En cas de problème grave, on évacuera sur Dakar, ou sur la France, après avoir contacté la compagnie d'assistance.

## Adresses utiles

### Ambassade du Cap Vert

3, rue Rigny  
75008 Paris  
Tél. : +33 (0) 1 42 12 73 50

### Consulat du Cap-Vert à Marseille

7, rue Félix-Éboué (place Sadi Carnot)  
13002 Marseille  
Tél. : +33 (0) 4 91 91 81 94

## Téléphone

Code téléphonique depuis la France : 00 351

## Décalage horaire

- 2 h en hiver et - 3h en été

## Langue

Langue officielle : portugais, crioulo, le français est souvent compris dans les villes.

## Devise

La monnaie locale est l'escudo capverdien. 1 € = 110 Escudos capverdien environ (au 31/08/2020). Les cartes de crédit internationales sont de plus en plus acceptées. Il faut cependant noter que la carte MASTERCARD n'est pas acceptée à tous les distributeurs automatiques ni à toutes les bornes de paiements SISP. La carte VISA est plus largement acceptée. La banque Caixa Economica ne prend pas de commission de change. Certains établissements touristiques acceptent le paiement en euros.

## Climat

Le climat capverdien est de type tropical sec, avec une très courte saison de pluies d'août à septembre, qui est aussi la saison la plus chaude, les températures avoisinant les 30°C. Le reste du temps, d'octobre à juillet, le ciel est bleu, traversé par quelques nuages que poussent les alizés. La température moyenne est de 25°C, légèrement plus fraîche en montagne, tempérée par les vents et l'influence de l'océan. La température de l'océan varie de 21° en hiver à 26°C en été. L'automne, l'hiver et le printemps sont les saisons idéales pour la marche à pied dans les îles du Cap-Vert.

## Bibliographie

Guides Olizane « Découverte » - Cap-Vert - Editions Olizane  
Les îles du Cap-Vert - M.P de Pina - Editions Khartala  
Guide des îles du Cap-Vert - P. Sorgial - Editions Sorgial  
Le Moulin et le Pilon - N. Cabral - Editions l'Harmattan