

L'archipel du Cap Vert du Sud au Nord

Cap Vert

Code voyage : CPVGP0003

Randonnée guidée • Voyage semi-itinérant

15 jours • 14 nuits • Rien à porter • Niveau : 2 / 5



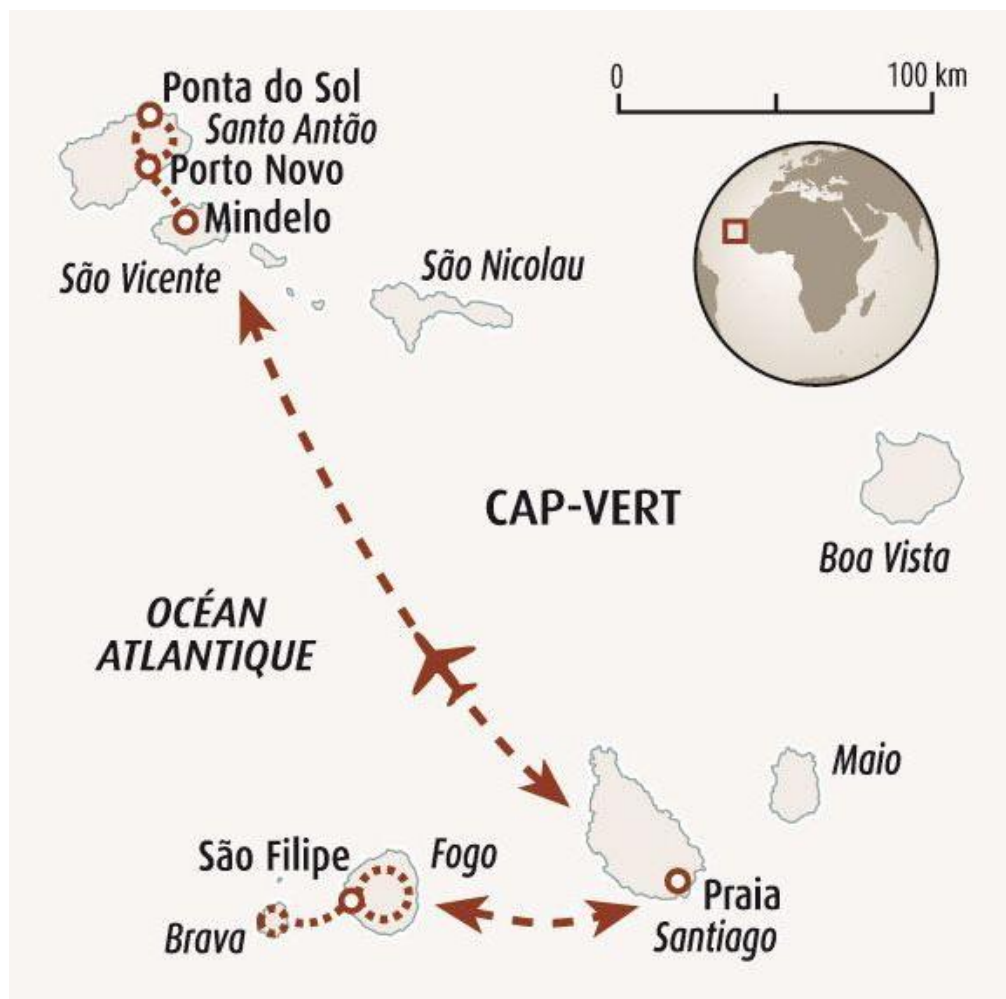
Au large du Sénégal, les îles du Cap Vert sont le berceau d'une société métisse et ouverte sur le monde. Ce voyage exclusif permet la découverte des îles les plus emblématiques de l'archipel. Santiago : l'île capitale. Fogo : l'île volcan de 2800 mètres, volcanique et désertique, et ses vignobles au cœur de l'Atlantique. Brava : la perle préservée de l'archipel, surnommée « l'île aux fleurs », comme oubliée du monde, avec son architecture coloniale totalement préservée. Sao Vicente : capitale culturelle et patrie de Cesaria Evora. Enfin, Santo Antao : sa nature exubérante, volcanique et tropicale aux villages chaleureux, petit paradis de la randonnée.

Points forts

- Fogo, l'île volcan
- Brava, la perle préservée de l'archipel
- Santo Antao, le paradis des marcheurs
- Une découverte complète des îles
- Une variété des randonnées et de paysages différents sur chaque île

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 • Blog : blog.grandangle.fr • E-mail : info@grandangle.fr

EN BREF



La petite île de Brava est la perle préservée de l'archipel. Elle doit à ses rues fleuries et à ses haies d'hibiscus qui séparent les champs jusqu'en montagne le surnom « île aux fleurs ». L'architecture coloniale intacte et l'accueil chaleureux des habitants de cette île isolée complète le tableau d'un lieu au charme incroyable, comme oublié du monde et hors du temps.

Découverte complète du volcan de Fogo, depuis son cratère et son pic jusqu'à ses contreforts cultivés. Passage par Sao Vicente, la capitale culturelle de l'archipel, puis conclusion en beauté dans les vallées vertigineuses de Santo Antao, le paradis des trekkers.

PROGRAMME

J1 • Paris – Praia (vol)

Départ de Paris et vol* pour Praia sur l'île de Santiago (vol via Sao Vicente ou Lisbonne). Accueil par votre guide. Dîner libre.

* A certaines dates, vol en continuité pour l'île de Fogo et nuit à Sao Filipe.

Nuit en hôtel à Praia.

J2 • Praia – Fogo – Brava

Vol matinal vers Fogo, déjeuner libre. Route vers la montagne de Sao Lourenço, arrêt pour découvrir son église ancienne et son baobab, le plus gros arbre de l'île. Continuation jusqu'à Mira-Mira et randonnée dans le joli panorama sur les collines parsemées de petites fermes, avec les îlots de Brava en second plan. Puis nous continuons jusqu'au petit port naturel de Salinas où quelques barques colorées de pêcheurs sont abritées sur la plage : la rencontre entre l'océan et la lave. Transfert vers le port et traversée en ferry pour Brava* (30 minutes de bateau). Installation à Nova Sintra, petit bijou aux magnifiques maisons coloniales et aux rues fleuries.

* A certaines dates, la rotation du ferry est en milieu de journée, supprimant ainsi la marche à Salinas, qui sera remplacée par une marche à Brava.

Transfert en véhicule : 30-60min.

Entre 3h et 3h30 de marche, +250 m, -400 m.

Nuit en pension.

J3 • Brava

De Nova Sintra, nous partons à la découverte du plateau qui domine l'île, son bocage aux haies d'hibiscus où paissent les vaches, sa vue à 360° sur les campagnes environnantes et les pentes qui descendent jusqu'à l'océan. Du cratère de Fontainhas nous rejoignons Nova Sintra.

Entre 5h et 5h30 de marche, +620 m, -620 m.

Nuit en pension.

J4 • Brava

Après avoir traversé le hameau de Nossa Senhora de Monte et ses beaux sobrados (maisons d'architecture coloniale portugaise) nous plongeons sur le petit port de pêche de Faja d'Agua en traversant des oasis du culture de canne à sucre et de manguiers.

Transfert en véhicule : 30min.

Entre 4h et 4h30 de marche, +200 m, -850 m.

Nuit en pension.

J5 • Brava – Fogo : cratère

Bateau matinal pour Fogo puis transfert au cratère de Chad as Caldeiras, à l'entrée du Parc Naturel. Randonnée au cœur de cette grande caldeira de 10 kilomètres de diamètre jusqu'au Pico Pequenho, théâtre de la dernière éruption de novembre 2014 dont les vestiges sont encore visibles et spectaculaires. Continuation le long de récentes coulées jusqu'aux anciens villages en grande partie ensevelis sous la lave, mais dont les habitants entreprennent la reconstitution pour rester vivre près de leurs cultures viticoles. Nuit au cœur du cratère chez l'habitant dans des conditions simples (eau froide et électricité limitée).

Transfert en véhicule : 2h.

Entre 2h30 et 3 heures de marche, +200 m, -200 m.

Nuit en pension.

J6 • Fogo : cratère

Du cratère, superbe ascension du Pico, point culminant du Cap-Vert (2829 mètres) au panorama magnifique, et descente dans les pentes de scories. Journée optionnelle sans difficulté technique.

Entre 5h et 5h30 de marche, +1000 m, -1000 m.

Nuit en pension.

J7 • Fogo

Nous quittons le cratère par le nord, où les pieds de vigne et de maïs le disputent aux coulées de lave. Nous rejoignons la mer en descendant à travers une grande forêt d'eucalyptus, de mimosas et d'agaves. Les orangeries et les caféiers nous signalent les premières habitations. De Mosteiros, la route côtière nous mène à Sao Filipe (1 heure de transfert) pour la nuit, jolie ville colorée aux maisons coloniales préservées regardant l'océan.

Transfert en véhicule : entre 1h et 1h30.

Entre 4h30 et 5 heures de marche, +100 m, -1200 m.

Nuit en pension.

J8 • Fogo – Praia – Sao Vicente – Mindelo

Transfert à l'aéroport de Fogo et vol pour Praia et Sao Vicente. Visite et baignade en fonction des horaires de vol. Repas libres.

Transfert en véhicule : 30min

Nuit en pension.

J9 • Santo Antao – Vila das Pombas – cirque de Cabo de Ribeira

Bateau matinal pour Santo Antao (1 heure de traversée) et transfert par la route côtière 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.

Transfert en véhicule : entre 1h et 1h30

Entre 4h et 4h30 de marche, +400 m, -750 m.

Nuit en pension.

J10 • Vila das Pombas - Ribeira da Torre

Petit transfert matinal pour rejoindre Ribeira da Torre, profonde vallée volcanique entourée de falaises et semée de pitons, où nous passons la journée à la découverte de la vie rurale et des cultures. Le sentier et les canaux d'irrigation nous mènent jusqu'au village paysan de Rabo Curto dont les habitants nous accueillent pour le repas. Redescente à travers les champs de canne à sucre et d'ignames. Retour dans l'après-midi le long de la côte pour Vila das Pombas.

Transfert en véhicule : entre 1h et 2h

Entre 4h et 4h30 de marche, +450 m, -450 m.

Nuit en pension.

J11 • Vallée de Ribeira Grande - Ponta do Sol

Transfert au village côtier de Cruzinha, à travers les paysages montagneux des vallées de Ribeira Grande et Garça. Randonnée le long d'un impressionnant chemin pavé surplombant l'océan. Pique-nique dans le paisible et verdoyant vallon de Corvo. L'après-midi, le chemin passe par Fontainhas, village perché célèbre pour ses maisons colorées, avant de rejoindre pour la nuit Ponta do Sol, l'ancien port florissant de l'île où se dégage une langoureuse atmosphère "d'outre-mer".

Transfert en véhicule : entre 1h et 1h30

Entre 5h et 5h30 de marche, +620 m, -620 m.

Nuit en pension.

J12 • Ponta do Sol - Tarrafal

Transfert à Porto Novo via la route de la corde, ouvrage pavé monumental traversant les montagnes. 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 depuis un petit col et installation pour 2 nuits chez l'habitant.

Transfert en minibus : entre 2h30 et 3h

Entre 1h30 et 2 heures de marche, +10 m, -480 m.

Nuit en pension.

J13 • 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.

Entre 3h30 et 4 heures de marche, +350 m, -350 m.

Nuit en pension.

J14 • 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 plantions.

L'après-midi, transfert (2h) retour pour Porto Novo, puis bateau pour Mindelo. Nuit en ville. Repas libre.

Transfert en véhicule : entre 2h30 et 3h

Entre 2h30 et 3 heures de marche, +250 m, -250 m.

Nuit en pension.

J15 • Mindelo – Praia - Paris

Vol pour Praia puis Paris*. Arrivée à Paris en soirée.

* A certaines dates, vol retour via Praia ou Sal et/ou Lisbonne.

Transfert en véhicule : 30min

Itinéraire

En novembre 2014, après 19 ans d'inactivité le volcan de Fogo s'est réveillé et est entré en éruption. Sans faire de victime, les coulées de lave ont cependant détruit en grande partie les villages d'altitude de Chã das Caldeiras (Bangaera et Portela) dont le millier d'habitants a été déplacé. Suite à l'arrêt de l'activité volcanique, les populations remontent petit à petit s'installer dans ce qu'il reste de leurs villages, pour pouvoir reprendre leur activité liée à l'agriculture (viticulture) et au tourisme. Le volcan est à nouveau accessible et la récente activité volcanique a laissé des traces spectaculaires. Dormir dans le cratère implique cependant d'accepter de partager les conditions de vie simples des familles qui se réinstallent sur place : approvisionnement en eau limité, électricité dépendante de quelques générateurs ou panneau solaire.

Attention, à certaines dates les vols peuvent être via Sal et/ou Praia et Lisbonne. Au Cap-Vert, les retards sur les vols ou décalage sont très fréquents, impliquant des modifications et adaptations de programme. Si ces modifications interviennent avant le départ, nous ne manquerons pas de vous prévenir, et si elles interviennent sur place, nous ferons au mieux pour aménager votre programme en collaboration avec notre correspondant local et votre guide.

De même, il se peut que pour des raisons météorologiques ou opérationnelles (retard, problèmes techniques, modifications de dessertes) les liaisons bateau entre les îles soient annulées certains jours, de façon exceptionnelle et au dernier moment. Nous adapterons le programme en fonction de ces contraintes.

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

4 à 6 heures de marche par jour environ. Dénivelé positif de 300 à 500 mètres. Bonne condition physique requise. Altitude de 1500 à 2500 mètres.

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

L'ascension – optionnelle – des 1000 mètres du Pico (Fogo) est de niveau modéré.

Quand nous restons deux nuits dans les hébergements, possibilité de « farniente ».

Transport des bagages

Le véhicule qui transporte vos bagages entre les étapes peut également transférer des participants en difficulté.

Transferts

La traversée en bateau de Fogo à Brava se fait certains jours sur un bateau de pêche utilisé par le gouvernement pour le transport des passagers. Confort simple, et mer parfois agitée dans le canal entre les deux îles. Pour les personnes très sensibles au mal de mer, n'hésitez pas à prévoir des comprimés.

Deux îles ne sont accessibles qu'en bateau, Santo Antao et Brava.

Pour Santo Antao, le ferry est généralement à l'heure et la desserte est quotidienne.

Pour Brava, le ferry opère 5 fois par semaine, mais il se peut que pour des raisons météorologiques ou opérationnelles (retard, problèmes techniques, modifications de dessertes) la liaison soit annulée certains jours, de façon exceptionnelle et au dernier moment. Dans ce cas, un bateau de substitution peut être affrété sur place, selon la disponibilité de ce dernier. Le programme sera adapté en fonction par votre guide.

Groupe

De 5 à 15 participants.

Durée

15 jours, 14 nuits, 11,5 jours de marche.

Période de départ

Toute l'année.

Encadrement

Accompagnateur capverdien francophone.

Confort

► Hébergement

14 nuits en hôtel simple, auberge ou pension, en chambre double ; la salle de bain est parfois collective.

Pour les nuits au cratère de Fogo, le J5 et J6, les conditions sont simples. Répartition du groupe entre une ou deux maisons différentes selon la période.

En novembre 2014, après 19 ans d'inactivité, le volcan de Fogo s'est réveillé et est entré en éruption. Sans faire de victimes, les coulées de lave ont cependant détruit en grande partie les villages d'altitude de Cha das Caldeiras (Bangaera et Portela) dont le millier d'habitants a été déplacé.

Suite à l'arrêt de l'activité volcanique, les populations remontent petit à petit s'installer dans ce qu'il reste de leurs villages, pour pouvoir reprendre leur activité liée à l'agriculture (viticulture) et au tourisme. Le volcan est à nouveau accessible et la récente activité volcanique a laissé des traces spectaculaires. Dormir dans le cratère implique cependant d'accepter de partager les conditions de vie simples des familles qui se réinstallent sur place : approvisionnement en eau limité, électricité dépendante de quelques générateurs, répartition du groupe entre deux ou trois maisons différentes.

Pour les nuits à Praia, Fogo (cratère) et Paul, la répartition du groupe peut se faire entre deux ou trois hébergements différents mais proches, selon disponibilité.

Possibilité de chambre individuelle en supplément : sous réserve de disponibilité, à demander dès votre inscription.

Attention : L'eau est rare et précieuse au Cap-Vert, issue de la désalinisation dans la plupart des hébergements. Le système de production d'énergie est en voie de modernisation, mais il peut encore arriver exceptionnellement que certains jours, l'eau vienne à manquer, ou qu'elle ne soit pas chaude.

► Restauration

La nourriture est 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 l'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 Paris.

► Dispersion

Le J15 à 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 l'adresse du premier hébergement.

Votre budget

► 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 2.5L 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 assurances
- Les frais d'inscription
- Les frais de visa
- Les pourboires
- Les boissons (hors les 2.5L par jour pour les randonnées)
- Les repas et boissons à Praia et Mindelo
- Le déjeuner du jour 14 à Tarrafal

► Options, suppléments et réductions

- Supplément chambre individuelle (selon disponibilités) : à nous consulter

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'assurance multirisque avec extension de garanties spéciales épidémies et pandémies, en complément du contrat multirisque n°4312 déjà existant

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

3/ 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.

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

5/ 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.

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, Smartlynx Airlines, Binter). Attention, le temps de connexion peut être plus ou moins long si le voyage comporte des vols inter-îles, et les vols sont souvent retardés et/ou avancés, nous contraignant ainsi à adapter au mieux les programmes.

Attention, à certaines dates les vols peuvent être via Sal et/ou Praia et Lisbonne. Au Cap-Vert, les retards sur les vols ou décalages sont très fréquents, impliquant des modifications et adaptations de programme. Si ces modifications interviennent avant le départ, nous ne manquerons pas de vous prévenir, et si elles interviennent sur place, nous ferons au mieux pour aménager votre programme en collaboration avec notre correspondant local et votre guide.

Départ de Paris avec le groupe et aux dates prévues : nous fournissons aux passagers les services d'assistants aux aéroports (à Paris) pour faciliter l'enregistrement. Merci de respecter l'heure de rendez-vous précisée sur votre convocation aéroport pour optimiser cet accueil.

Attention, pour tout vol différent du groupe (départ de province, départ avancé et/ou retour différé), un numéro de téléphone portable spécial « assistant aéroport » sera indiqué sur votre convocation lors de la confirmation de votre plan de vol. Ce numéro vous permet de contacter, si nécessaire, les assistants aéroport le jour de votre départ.

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. Les transferts aéroport/hôtel (ou vice versa) sont également à votre charge.

Mesures de sécurité : 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.

Covoiturage

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 [BlaBlaCar](#).

Baignade

Il est difficile de se baigner au cours des randonnées, la mer est souvent agitée avec de forts courants. Les petites plages, de Praia, Sao Filipe ou Mindelo sont plus propices à la 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 vous êtes seuls juges de l'opportunité d'une baignade ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

Photos

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.

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 Terres d'Aventure, 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 si vous prenez l'avion :

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.

Quels sont les produits liquides interdits en cabine ?

Les liquides, aérosols, gels et substances pâteuses : eau minérale, parfums, boissons, lotions, crèmes, gels douche, shampoings, mascara, soupes, sirops, dentifrice, savons liquides, déodorants... sauf s'ils sont rangés dans un sac en plastique transparent fermé, d'un format d'environ 20 cm x 20 cm (type sachet de congélation) et qu'ils sont conditionnés dans des flacons ou tubes de 100ml maximum chacun. Un sachet peut contenir plusieurs tubes, flacons...

Quelles sont les exceptions autorisées en cabine ?

- Les médicaments liquides (insuline, sirops...) : vous pouvez les emporter en cabine à condition de présenter aux agents de sûreté une attestation ou une ordonnance à votre nom. Il n'y a aucune restriction pour les médicaments solides (comprimés et gélules).

- Les aliments liquides pour bébés : il n'y a pas de restriction sur ces produits. Pensez à prendre des contenants qui se referment : il pourra en effet vous être demandé de goûter ces aliments !

Le matériel du pique-nique est fourni.

Vêtements

- 1 chapeau de soleil ou casquette
 - 1 foulard
 - Sweat-shirts
 - T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Eviter le coton, très long à sécher, préférer des t-shirts en textile techniques.
 - 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemises manches longues
 - 1 veste en fourrure polaire
 - 1 pantacourt, corsaire et/ou short
 - 1 pantalon de marche
 - 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 (conseillé) : facilite les montées et les descentes et très utile pour évoluer sur des terrains accidentés ou glissants
- 1 gourde (2, litres au minimum)
- 1 lampe frontale ou lampe de poche
- Ampoules et piles de rechange (à rapporter en France)
- 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
- Crème solaire et stick à lèvres
- 1 briquet
- Des sacs pour les détritrus
- Couverture de survie

Couchage

Tous les hébergements fournissent le couchage.

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...), couverture de survie, répulsif anti-moustiques efficace en zone tropicale. Une trousse de premiers secours, fournie par l'agence, est placée sous la responsabilité de votre accompagnateur.

INFORMATIONS PRATIQUES

Le pays

Pays : Cap-Vert

Formalités

► Papiers

Passeport en cours de validité, valable 6 mois après la date du retour et visa obligatoire, pour les ressortissants français, belges ou suisses. Pour les autres nationalités, nous sommes à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches.

► Visa

Depuis le 1er janvier 2019, les voyageurs français, belges et suisses n'ont plus besoin de visa pour visiter le Cap-Vert. Ils doivent cependant soit (option à privilégier) s'enregistrer avant le départ sur le site 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.

► Santé

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 : la diphtérie, tétanos et poliomyélite, hépatite A et B, coqueluche ; et moins systématiquement peut-être : la typhoïde et la rage. Contre les méningites, en période épidémique, vaccin tétravalent A/C/Y/W (Menveo ou Nimenrix).

Préventions contre le 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).

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 huitaine 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.

Autres risques : L'accessibilité à l'eau potable est un problème récurrent dans tout l'archipel avec ces risques de toxi-infections partout en dehors des grands complexes hôteliers.

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.

Téléphone

Cap-Vert : +238.

Décalage horaire

Il y a deux heures de moins au Cap-Vert.

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°C 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.

Langue

La langue parlée au Cap-Vert est le portugais.

Devise

La monnaie du Cap-Vert est l'escudo capverdien. 1 € = 110 CVE (28/08/2019).

Il est conseillé de partir avec des euros (ou des dollars) en espèces ou en travellers 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, ce 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.

Divers

Conseil de voyageur

- Pour profiter pleinement de votre séjour au Cap-Vert, il faut au préalable bien réaliser les conditions du voyage sur le terrain. De petits problèmes logistiques (transports, approvisionnement) peuvent intervenir et vous demanderont de la patience, de la bonne humeur et une réelle ouverture d'esprit pour s'adapter aux réalités capverdiennes.
- Le rayonnement solaire est très important au Cap-Vert, on ne s'en rend pas toujours compte car le vent et l'océan modèrent les températures. Il faut donc se protéger efficacement du soleil, prévoir des vêtements adéquats, chapeau, lunettes de soleil et crème solaire. Il est aussi nécessaire de boire beaucoup.
- La petite délinquance existe au Cap-Vert, comme partout ailleurs. Pour éviter les vols à l'arrachée, soyez un minimum vigilant en ville lorsque vous vous promenez avec appareil-photo, téléphone portable, sac à main, etc. D'autre part, il est judicieux de laisser votre passeport, argent et objets de valeur à l'hôtel. Votre guide vous conseillera utilement sur ce point.
- Fêtes et soirées nocturnes : La musique, la danse, et la chanson populaire constituent une partie centrale dans la culture vivante du Cap-Vert. Différents endroits proposent des soirées musicales en début de soirée, sans cependant que ce soit systématique. La plupart des fêtes ont plutôt tendance à se dérouler plus tard dans la nuit, souvent passé minuit.

