

Archipel du Cap Vert

Cap Vert

Code voyage : CPVLP0001

Randonnée liberté • Voyage itinérant

8 jours • 7 nuits • Rien à porter • Niveau : 3 / 5



Au large de l'Afrique, les îles du Cap Vert, à l'ouest du Sénégal, forment un trait d'union entre le Brésil, l'Afrique et le Portugal : des îles aux paysages à couper le souffle et aux rencontres humaines chaleureuses. Aux paysages faits de décors fabuleux, de pics et de vallées verdoyantes, de pentes arides et volcans parfois actifs, s'ajoute l'accueil chaleureux des Capverdiens, et leur musique, à la fois joyeuse et mélancolique, entre fado portugais et rythmique brésilienne.

L'île de Santo Antao s'éclaire de profondes vallées aux terrasses tropicales luxuriantes et dresse sur ses contreforts désertiques de formidables murailles basaltiques. Les hameaux d'où s'échappe une musique chaloupée jalonnent nos randonnées. L'île de Sao Vicente est un désert s'élançant sur l'océan où s'est abritée la belle Mindelo, petite ville coloniale et capitale culturelle du Cap Vert.

Points forts

- Une découverte nature et culturelle, de deux îles contrastées du Cap Vert
- La rencontre avec une population souriante et accueillante
- La découverte de la belle Mindelo

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

PROGRAMME

J1 • Arrivée à Mindelo (île de Sao Vicente) ou Praia (île de Santiago)

Accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel. Installation à Mindelo, petite ville coloniale nichée dans une baie. **Nuit à Mindelo (ou à Praia).**

J2 • Sao Vicente

Si vous êtes arrivé à Praia, vol intérieur pour l'île de São Vicente. Si vous êtes déjà à Mindelo, temps libre pour profiter de la ville.

L'après-midi, traversée de l'île en véhicule par l'oasis centrale. Randonnée dans les laves pétrifiées de la côte de Praia Grande. Dîner et nuit en hôtel à Mindelo.

Environ 1h30 de marche, +100m, -100m.

Nuit à Mindelo.

J3 • Mindelo – Vila das Pombas

Bateau pour Santo Antao. Transfert par route côtière et balade dans la vallée de Penede à la pointe Est de l'île. Plongeant dans l'océan, les contreforts du Pico da Cruz offrent de beaux panoramas entre mer et montagne et les champs de canne à sucre descendent jusqu'au bord de l'eau. Continuation pour la nuit à Vila das Pombas, dans la vallée de Paul.

Environ 4h de marche, +450m, -500m heures de marche.

Dîner et nuit à Vila das Pombas.

J4 • Vallée de Paul – Vila das Pombas

Petit transfert et randonnée dans la vallée de Paul, réputée la plus verte de l'archipel, à la découverte de la vie rurale. Plantations de bananiers, caféiers, oranger, goyaviers, canne à sucre rythment la marche en faisant sans cesse changer le paysage. En passant une crête la vue porte des crêtes d'altitudes à la mer. Redescente dans le bas de la vallée pour une deuxième nuit à Vila Das Pombas.

Environ 5h de marche, + 450m, -850m.

Nuit à Vila das Pombas.

J5 • Lombo Branco – Ponta do Sol

Court transfert matinal jusqu'à Lombo Branco. Randonnée en traversée dans les vallons de Lombo Branco, Monte Joana et Pinhao où cultures en terrasses, cyprès et chaumières rythment une journée où les petites montées et les descentes s'enchaînent. Continuation jusqu'à Ponta do Sol, petit port de pêche et installation pour deux nuits.

Environ 4h de marche, + 500m, -500m.

Nuit à Ponta do Sol.

J6 • Cruzinha - Ponta do Sol

Empruntant une piste pavée vous remontez en véhicule la vallée de Ribeira Grande puis descendez celle de Garça. Au départ de Cruzinha vous vous engagez sur le sentier côtier, suspendu entre une falaise volcanique et l'Atlantique. Le sentier traverse le très cultivé vallon de Corvo et le village coloré de Fontainhas avant de rejoindre Ponta do Sol.

Environ 5h30 de marche, +550m, -550m.

Nuit à Ponta do Sol.

J7 • Ponta do Sol - Mindelo

Une petite journée de marche pour terminer, dans la vallée de Ribeira da Torre, autour d'un imposant pic volcanique qui se dresse au milieu de la vallée, entouré de champs de canne et de bananiers et cernés par des crêtes déchiquetées. Continuation par la route de la corde pour découvrir cet ouvrage exceptionnel et le cratère de Cova, bateau en fin d'après-midi pour Mindelo. Nuit en centre-ville.

Environ 3h30 de marche, +450m, -450m.

Nuit à Mindelo.

J8 • Mindelo

Journée libre, possibilité de baignade, farniente ou petite marche, puis envol dans la soirée pour la France via Praia, arrivée dans la nuit ou le lendemain matin.

Chambre en day use à Mindelo (en option, 25 €/personne).

Itinéraire

Nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, modification de l'état du terrain, éboulements, sentiers dégradés, etc.). Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !

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 3 / 5

Étapes de 3h30 à 5h30 de marche par jour ; dénivellation à la montée de 450 à 500 mètres.

Transport des bagages

Rien à porter, qu'un sac avec vos affaires pour la journée. Bagages transportés par véhicule.

Les transferts sont assurés en taxis ou minibus privés avec chauffeur francophone sur Praia, Sao Vicente et Santo Antao. Traversée entre Sao Vicente et Santo Antao en bateau de la ligne régulière.

Groupe

A partir de 2 personnes.

Durée

8 jours / 7 nuits.

Periode de départ

Toute l'année

Dossier de voyage

Pas d'encadrement. Convocation par e-mail avant le départ ; dossier de voyage avec carte, topo de l'itinéraire, bons d'échange et billets de ferry remis à votre arrivée.

Confort

► Hébergement

En chambre de 2 avec salle d'eau en hôtels simples type 2*.

Possibilité de sur-classement à Mindelo (2 nuits) : un lodge situé sur les hauteurs de la ville avec une vue imprenable sur la baie. Chambres avec terrasse privée ; piscine et rooftop pour les petit-déjeuners.

► Restauration

A mindelo et Praia : en petit-déjeuner uniquement.

A partir du J3 : en pension complète avec petits-déjeuners, pique-nique les midis, et dîners le soir.

L'eau : il est déconseillé de la boire au robinet. Vous trouverez de l'eau minérale en bouteille.

Début / Fin

► Début

Le J1 à l'aéroport de Sal ou Praia.

► Fin

Le J8 au soir à l'aéroport de Mindelo.

Votre budget

► Les prix comprennent

- l'hébergement comme indiqué dans le programme
- la pension complète du J3 au pique-nique du J7
- les petits déjeuners
- les transferts internes et maritimes
- le dossier de voyage
- le transport des bagages
- la taxe touristique locale

► Les prix ne comprennent pas

- les vols nationaux et internationaux
- les boissons
- les repas à Mindelo (et Praia)
- TSA (taxe de sécurité aéroportuaire)
- les visites de sites
- les dépenses personnelles
- les assurances
- les frais d'inscription
- tout ce qui n'est pas indiqué dans « Les prix comprennent »

► Options, suppléments, réductions

- supplément chambre individuelle : 120 € (standard) ou 165 € (version lodge à Mindelo)
- version lodge à Mindelo (2 nuits) : 60 €/personne

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.

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 vérifié 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

Pour randonner

- Des chaussures de marche, souples, avec une très bonne semelle et contrefort, tenant bien la cheville. Les chaussures doivent être de bonne qualité, et présenter une bonne imperméabilité, c'est l'élément essentiel de votre confort à ne pas négliger
- Des chaussettes de laine ou mélangée laine et synthétiques
- Un pull chaud
- Une fourrure polaire
- Un pantalon confortable pour la marche (obligatoire)
- Un coupe-vent en gore-tex ou imperméable et laissant passer la transpiration
- Une lampe de poche ou frontale avec des piles de rechange
- Shorts, tee-shirts et sous-vêtements techniques (matière séchant rapidement)
- Bâtons de marche (télescopiques), très importants pour faciliter la marche

Nota : les vêtements techniques synthétiques sont très performants. De nouveaux vêtements en laine de mérinos sont aussi apparus ; ils sont très performants et agréables à porter, et présentent l'avantage de ne pas développer les odeurs de transpiration ! (marque Icebreaker, Ruka, etc.). D'une manière générale, proscrire le coton, qui refroidit lorsqu'il est mouillé.

Pour le pique-nique du midi

- Bol, boîte ou assiette en plastique
- Couverts (cuillère, fourchette, couteau)
- Gourde d'un 1,5 à 2l minimum (obligatoire)

Contre le soleil et la pluie

- Crème solaire (haute protection) et lunettes de soleil
- Chapeau, casquette ou bob
- Une cape de pluie ou un « Goretex » et éventuellement un pantalon Goretex

Après l'effort

- Une paire de tennis style jogging pour le soir
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Trousse et serviette de toilette (mini)
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, élastoplaste, biogaze ou « 2ème peau », gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos ... (tout un programme ! mais rassurez-vous, la pharmacie revient souvent intacte de votre semaine de randonnée)

Cette liste doit être adaptée en fonction de la saison. L'équipe Grand Angle est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, n'hésitez donc pas à nous contacter : nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.

Pour transporter vos affaires

- Un sac à dos de 30 à 40 litres, qui vous permettra de transporter le pique-nique, la gourde, l'appareil photo, vos affaires personnelles et si nécessaire vos vêtements de montagne cités plus haut
- Une pochette à porter autour du cou ou à la ceinture (antivol)
- Un bagage suiveur : un sac à dos, un sac de voyage en bon état (15kg maxi)

INFORMATIONS PRATIQUES

Informations pays

Pays : Cap-Vert

Capitale : Praia

Population : 544 081 habitants

Formalités

► Passeport

Pour les Français, passeport valable au moins 6 mois après la date de retour.

► Visa

Les ressortissants français voyageant au Cap-Vert pour un motif touristique sont exemptés de visa si la durée de leur séjour n'excède pas 30 jours.

Quels que soient la durée et le motif de son séjour, tout voyageur n'étant pas de nationalité capverdienne ou détenteur d'une carte de résidence au Cap-Vert doit se soumettre, **au moins cinq jours avant son arrivée** sur le territoire capverdien, à une **formalité préalable de pré-enregistrement sur la plate-forme gouvernementale dédiée www.ease.gov.cv**. Cette démarche peut également être accomplie par son tour opérateur ou son agence de voyage. Lors de l'accomplissement de cette démarche, le voyageur saisit les données de son passeport, ses dates prévisibles d'entrée et de sortie du territoire capverdien, son numéro de vol et son lieu de villégiature, et **s'acquitte d'une taxe de sécurité aéroportuaire de 3 400 escudos (30,83 euros)**. Il est conseillé de conserver un justificatif du paiement de cette taxe afin de pouvoir le présenter, sur demande, à l'arrivée sur le territoire capverdien.

► Santé

Aucun vaccin, sauf en cas d'endémie, n'est obligatoire. Tout voyageur allant du Cap Vert au Sénégal doit être vacciné contre la fièvre jaune. Le vaccin contre les hépatites A et B est recommandé. L'eau du robinet est déconseillée, prévoir d'acheter sur place de l'eau minérale.

Adresses utiles

[Ambassade de France à Praia](#)

28 Tenente Valadium – Quartier du Plateau

CP192 - Praia

Téléphone : 00 238 260 45 35

Téléphone

Cap-Vert +351.

Décalage horaire

Il y a une deux heures de plus en hiver et 3 heures en été.

Climat

Pendant toute l'année, le soleil diffuse sa chaleur constante, atténuée par la brise fraîche de la mer. Avec deux saisons, une sèche entre novembre et juillet et l'autre humide, avec quelques pluies, entre août et octobre, le climat est du type tropical sec, avec peu d'humidité et une température moyenne annuelle qui est de l'ordre de 25°C. L'amplitude ne dépasse jamais 10°C à cause de l'influence de

l'océan et les températures de la mer oscillent entre 21°C, au cours des mois de février et mars, et 26°C entre juillet et octobre.

Langue

Langue officielle : le portugais, langue nationale : le créole.

Devise

Escudo du Cap-Vert (CVE, parfois abrégé \$CV ou \$)

1 € = environ 110,27 CVE

100 CVE = environ 0,91 €

Il existe des services de change dans les banques (ouvertes de 8 à 14h du lundi au vendredi) et certains hôtels.

Monnaie non-convertible à l'extérieur du pays, mais pas de problème pour vous faire reprendre le reste de votre monnaie sur place.

Traditions Cap-Vert

Musique

C'est incontestablement la plus grande richesse du Cap-Vert. Chanter est pour les Capverdiens une seconde nature. Les morceaux les plus connus (ceux interprétés par *Cesaria Evora*, *Bana* ou *Tito Paris*) sont des *mornas*, ballades langoureuses exprimant la *saudade*, cette nostalgie qui rapproche les peuples lusophones. Elles rappellent d'ailleurs le fado portugais ou le tango argentin.

La *coladeira* est proche de la *morna*, mais d'un rythme plus enjoué, plus proche de la musique brésilienne. Le *batuque* et le *finaçon* sont les rythmes les plus africains de l'archipel, originaires de l'île de Santiago. Il s'agit de chœurs de femmes utilisant des pagnes enveloppés dans du plastique et serrés entre leurs cuisses comme percussions. Dans le *finaçon*, les paroles sont improvisées. Nacia Gomi en est la plus grande représentante. Le *funana*, également de Santiago, est la musique de la revendication, interdite sous l'occupation portugaise et très populaire chez les jeunes aujourd'hui. Le *funana* se distingue par l'utilisation d'un petit accordéon (la *gaiita*) et d'un morceau de fer (le *ferrinho*). *Ferro Gaita* est le groupe le plus en vogue.

On trouve encore d'autres styles musicaux comme la *tabanka* (musique de défilé) et la *batucadeira* (musique de carnaval).

Parmi les musiciens capverdiens à découvrir : *Bau*, le virtuose des cordes (guitare, violon et *cavaquinho*), *Luis Morais*, et pour les plus modernes, *Simentera*, *Boy Gé Mendes*, *Projecto Ayan*, *Cordas do Sol* et *Mayra Curado Andrade*, la nouvelle voix d'or du Cap-vert.

Peinture

Les plus grands peintres du Cap-Vert sont nés ou vivent à Mindelo, ville promue capitale culturelle de la lusophonie. Les plus connus sont Tchalé et Manuel Figueira. Leur atelier situé sur le front de mer, face à la Tour de Belem, est devenue une institution, mais est de plus en plus difficile à visiter car les artistes sont rarement présents. Avec Bela Duarte, Luisa Queiros, Leão Lopes et quelques autres comme João Fortes, ces plasticiens développent chacun leur propre style avec, comme armature commune, le foisonnement des couleurs et les tendances figuratives.

Leurs œuvres sont visibles dans les centres culturels et au Café Lisboa à Mindelo. En plusieurs endroits de la ville, on trouve aussi des fresques et sculptures de Ro et Nild, deux artistes dont l'atelier se situe dans le quartier de Bela Vista.

Artisanat

L'artisanat local est encore assez pauvre, mais tend à se développer. Il s'agit essentiellement de batiks (teintures artisanales), de céramiques, de sculptures de pierre ou noix de coco, de bijoux en coquillages.

Mindelo abrite un Centre national d'artisanat et quelques créateurs talentueux se sont installés à Santa Maria. Mais la majorité de l'artisanat que l'on peut trouver sur les îles, statuettes de bois, masques et colliers provient de la côte africaine, vendu par les Guinéens et les Sénégalais.

Source : www.routard.com.