

DOUCEURS ET COULEURS DU CAP VERT

Situé au carrefour de l'Europe, de l'Afrique et de l'Amérique du sud, le Cap Vert est un archipel composé d'un chapelet d'une dizaine d'îles, dont la douceur du climat, l'extrême amabilité et gentillesse de ses habitants et la beauté des paysages étonnamment variés en font une destination idéale pour des randonnées riches en découvertes et en rencontres.

Ce sont les îles de São Vicente, l'île des artistes, terre natale de Césaria Evora, la verdoyante et colorée île de Santo Antão, La volcanique île de Fogo que nous vous invitons à découvrir sans modération hors des sentiers battus et dans une nature toujours préservée.

› LE PROGRAMME

ML080

15 jours - 14 nuits - 11 jours de randonnée.

JOUR 1 : FRANCE - PRAIA

Vol pour l'île de Santiago, située au Sud de l'Archipel. Installation en chambre d'hôtes à Praia, la capitale.

JOUR 2 : PRAIA - SÃO FELIPE - CHÃ DAS CALDEIRAS

Transfert à l'aéroport, puis vol pour l'île de Fogo et arrivée à São Filipe sa capitale. Accueil et transfert à Chã das Caldeiras. En fonction des horaires de votre vol, possibilité de monter le Petit Pico. Installation pour deux nuits en auberge familiale.

2 h 30 de marche.



JOUR 3 : PICO DO FOGO

Exploration à pied du cratère du volcan. Ascension, avec un guide local du volcan Fogo, point culminant du Cap-Vert (2800m). Deuxième nuit au cœur du grand cratère, au pied du Pico.

6 h 30 de marche. M : 1100 m. D : 1100 m

JOUR 4 : PICO DO FOGO - MOSTEIROS - SÃO FILIPE

Traversée du cratère en direction du nord jusqu'à son rebord où il bascule dans la forêt de pins de jacarandas et de mimosas. Descente vers Mosteiros où un transfert vous attendra pour parcourir la moitié du tour de l'île au-dessus de l'océan afin de rejoindre São Filipe, jolie ville coloniale aux maisons colorées surplombant une plage de sable noir.

5 h 30 de marche. Dénivelé : 1600 m

JOUR 5 : SÃO FILIPE - MINDELO

Transfert à l'aéroport selon l'horaire de décollage et vol pour São Vicente (non inclus). Arrivée à Mindelo, accueil et transfert pour une nuit en lodge de charme.

JOUR 6 : MINDELO - PORTO NOVO - FORQUINHA

Transfert au port de Mindelo puis trajet en bateau à destination de l'île de Santo Antão et transfert pour la région d'Alto Mira. Serpente à travers les îlots de végétation et les laves basaltiques dressées vers le ciel, le sentier conduit au col de Forquinha, point de passage entre deux vallées. Dîner et nuit dans une petite pension rurale dans le haut de la vallée.

Nuit chez l'habitant.

4 h 00 de marche. M : 250 m. D : 300 m

JOUR 7 : FALAISE DU NORD - CHÃ DE MORTE

Ascension spectaculaire de la falaise de Norte pour accéder au plateau et son panorama incroyable, avant de redescendre par un des plus beaux sentiers pavés de l'île. Continuation jusqu'à Chã de Morte pour une deuxième nuit chez l'habitant.

5 h 00 de marche. M : 650 m. D : 850 m



JOUR 8 : CHÃ DE MORTE - JANELA

Transfert par la route côtière en passant par Porto Novo, puis rejoindre la vallée tropicale de Janela. Le sentier monte entre les cultures tropicales en offrant de magnifiques points de vue sur l'océan et la pointe de l'île. Vous traversez ensuite crêtes et vallons d'altitude pour redescendre vers villa das Pombas. Installation pour deux nuits en hotel.

4 h 30 de marche. M : 550 m. D : 550 m

JOUR 9 : JANELA - PAUL

Court transfert pour remonter la luxuriante vallée de Paul jusqu'à la fin de la route. Traversée en balcon du cirque de Cabo de Ribeira, très cultivé, où au gré des saisons on récolte café, oranges, goyaves, légumes et tubercules de toutes sortes, et où l'on distille le rhum.

4 h 30 de marche. M : 450 m. D : 700 m

JOUR 10 : PAUL - RIBEIRA DA TORRE - PONTA DO SOL

Court transfert pour la découverte de Ribeira da Torre, une des plus verte et plus spectaculaire vallée de l'île, au milieu de laquelle se dresse un grand piton volcanique. Boucle au milieu des champs de canne et des cultures maraîchères, empruntant les canaux d'irrigation pour découvrir la vie rurale capverdienne. Après la marche, transfert jusqu'à Ponta do Sol, ancien port de l'île. Installation pour 2 nuits en pension familiale.

5h00 de marche. M : 450 m. D : 450 m

JOUR 11 : PONTA DO SOL - CRUZINHA - FONTAINHAS - PONTA DO SOL

Parcours le long du sentier côtier entre Cruzinha et Ponta do Sol. Traversée du village coloré et isolé de Fontainhas. Le sentier, parfois taillé au-dessus de l'eau, offre à chaque détour des points de vue fantastiques sur les falaises colorées et la mer. Fin de randonnée, sur la jetée de Ponta do Sol où les pêcheurs dans leurs barques colorées ramènent le poisson. Deuxième nuit en pension familiale.

5 h 30 de marche. M : 550 m. D : 550 m

JOUR 12 : PONTA DO SOL - PORTO NOVO - TARRAFAL

Transfert par la fameuse route de Corda jusqu'à Porto Novo, où vous changez de véhicule pour monter en 4x4. Seuls les 4X4 peuvent affronter la piste qui mène à Tarrafal, pour rejoindre ce havre de paix sur le bord de l'océan et ce petit village de pêcheurs et



d'agriculteurs construit le long d'une plage de sable noir et bordée de champs de canne à sucre. Installation pour 2 nuits en hôtel.

1 h 30 de marche. M : 10 m. D : 300 m

JOUR 13 : TARRAFAL - MONTE TRIGO - TARAFFAL

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 uniquement accessible à pied ou en bateau où les habitants vivent de la pêche. Retour à Tarrafal en longeant la côte avec les pêcheurs.

4 h 00 de marche. M : 450 m. D : 450 m

JOUR 14 : TARRAFAL - PORTO NOVO - MINDELO

Transfert à Porto Novo où le bateau vous attend pour rejoindre Mindelo. Transfert en centre-ville et installation pour une nuit en lodge de charme.

JOUR 15 : MINDELO - FRANCE

Transfert à l'aéroport selon le plan de vol et retour en France.



- La diversité des paysages et des hébergements.
- Nuit dans un hébergement insolite à Mindelo.
- Une découverte complète de l'archipel.

› DATES

Départ possible tous les jours, toute l'année .

› LE PRIX COMPREND

- Les transferts en véhicule privé pendant le séjour
- Le transfert de bagages
- Les services d'un guide local à Fogo le J3
- La liaison en bateau Aller-Retour
- Les hébergements en régime petit déjeuner
- La pension complète du diner du J2 au pique-nique du J4 & du pique-nique du J6 au pique-nique du J12
- Le carnet de route et les cartes de situation



- Le cabotage du J13
- La taxe touristique en vigueur

› LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les vols depuis et vers la France
- Les vols inter-iles
- Le transport de votre domicile au lieu de rendez-vous et le retour à votre domicile
- Les repas à Praia, Fogo, Mindelo et Tarrafal
- Les assurances
- Les boissons
- Les dépenses personnelles et pourboires
- Les frais d'inscription (+15 euros par personne), les frais d'envoi à l'étranger (+15 euros par dossier) ainsi que les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+35 euros par dossier)
- La taxe d'entrée sur le territoire
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique "Le prix comprend".

› ACCUEIL / DISPERSION

Arrivée : votre taxi vous attend à l'aéroport de Praia pour l'accueil, puis transfert à l'hôtel.

Départ : transfert hôtel-aéroport par taxi.

› NIVEAU 2 à 3

En moyenne, marche de 4 à 5 heures par jour sur chemin, piste, sentier ou parcours vallonné.

› HEBERGEMENTS

En hôtel, lodge, chambres d'hôtes, pensions, auberge et chez l'habitant.

- Une personne : chambre individuelle (avec supplément)
- Deux personnes : chambre double ou avec lits séparés
- Trois personnes : chambre triple (selon disponibilité dans chaque hébergement)

Informations :

Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer. Elles sont apportées par les marcheurs

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 \ contact@lapelerine.com \ www.lapelerine.com



eux-mêmes, mais également par de simples voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos ou sur leurs vêtements... (Cela n'a rien à voir avec l'hygiène). Certains hébergements en ville hors chemin de randonnées subissent également ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyrèthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu.

› RESTAURATION

- Petits déjeuners et dîners compris au programme, pris dans les hébergements

› TRANSPORT DES BAGAGES

Les bagages sont transportés en véhicule entre les étapes, vous randonnez avec un sac léger.

› BALISAGE ET SENTIERS

Les sentiers ne comportent aucun balisage, le paysage est vierge. Les marcheurs randonnent à l'aide du carnet de route très détaillé et une carte de l'île. Il est donc indispensable de savoir lire une carte, s'orienter et suivre des descriptifs. Les sentiers sont en général bons. Attention tout de même les jours de pluie, certains peuvent être glissants. D'autre part, certains passages sont assez vertigineux mais il n'y a pas d'escalade ni de danger particulier sur les sentiers.

› FORMALITES

- Passeport en cours de validité 6 mois après la date de retour prévue
- Une formalité préalable de pré-enregistrement d'entrée sur le territoire capverdien : www.ease.gov.cv

› LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide).
- Une veste en polaire type Polartec (si possible coupe-vent) ou Wind Pro (excellent rapport poids/isolation).



- Une veste imperméable et respirante (en Goretex).
- Des pantalons de trek.
- Un collant thermique.
- Un bonnet.
- Une casquette ou un chapeau.
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimums).
- Une paire de gants.
- Une cape de pluie.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette).
- Une boîte hermétique en plastique, des couverts et un gobelet pour le pique-nique

Chaussures et matériel technique

- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- Des chaussures imperméables, à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram.
- Une lampe frontale par personne (obligatoire).
- Des bâtons de marche télescopiques (fortement recommandés).

Bagages

- Un sac à dos équipé de bretelles larges et d'une armature anatomique réglable, d'une contenance de 30 à 40 litres, pour vos affaires de la journée.
- Un sac de voyage de 80 à 100 litres, souple, transporté en journée par véhicule.

Divers

- Des vêtements de rechange.
- Une paire de lacets de rechange.
- Des sandales ou tennis pour le soir.
- Un maillot de bain.
- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !)
- Quelques sachets en plastique pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- Une pochette antivol, à garder toujours sur vous, avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.



Nos astuces

Pendant le vol, en bagage cabine, le sac à dos contient les choses fragiles ou utiles (appareil photo, veste, vos chaussures de marche, médicaments personnels, trousse de toilette, etc.), à l'exception des liquides (nouvelle réglementation).

MODIFICATION DE RESERVATION :

ATTENTION !

Des frais de dossier (50 €) seront retenus pour tout **changement sur la réservation** déjà effectuée (type de chambre, date de départ, nombre de personnes...).

Les réservations éventuelles de **nuits supplémentaires** en début ou en fin de randonnée doivent se faire **obligatoirement à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation. Une fois les dossiers confirmés, ces réservations devront se faire directement auprès de l'hébergement concerné et être payées sur place.

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLÉE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION

