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'iles, 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 iles de São Vicente, l'ile 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 ML082

11 jours - 10 nuits - 9 jours de randonnée.

JOUR 1 : Île de São Vicente - Mindelo

Arrivée à Mindelo. Accueil et transfert pour une nuit en lodge de charme. *Repas Libres.*

JOUR 2 : Mindelo - Traversée bateau / Porto Novo - Forquinha

Transfert au port de Mindelo. Bateau à destination de Santo Antão. Transfert pour Alto Mira. Serpentant à travers les îlots de végétation et les lames basaltiques dressées vers le ciel, le sentier nous conduit au col de Forquinha, point de passage entre deux vallées d'où nous redescendons à Alto Mira. Dîner et nuit dans une petite pension rurale dans le haut de la vallée. Nuit chez l'habitant. *Pique-nique et dîner inclus.*

4 h de marche

JOUR 3 : Falaise du Norte

Ascension spectaculaire de la falaise de Norte pour accéder au plateau sommital 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´habitante. *Pique-nique et dîner inclus.*

5 h de marche

JOUR 4 : Janela

Transfert par la nouvelle 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 jusqu'au bord de mer et continuation vers villa das Pombas. Installation pour deux nuits en hotel confortable. *Pique-nique et dîner inclus.*

4 h 30 de marche.

JOUR 5 : Paul

Petit transfert pour remonter la luxuriante vallée de Paul jusqu'à la fin de la route. Les petits sentiers qui vont de hameau en hameau vous font traverser en balcon le 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. Redescente jusqu'au bord de mer. *Pique-nique et dîner inclus.*

3 h à 4 h 30 de marche.

JOUR 6 : Ribeira da torre

Petit transfert matinal 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 parfois les canaux d'irrigation pour découvrir en profondeur la vie rurale capverdienne. Après la marche, transfert jusqu`à Ponta do Sol l'ancien port florissant de l'île où se dégage une langoureuse atmosphère “d’outre-mer”. Installation pour 2 nuits en pension familiale. *Pique-nique et dîner inclus.*

5 h de marche.

JOUR 7 : Sentier côtier

Transfert matinal dans le vallon de Ribeira grande jusqu'au village côtier de Cruzinha. Très beau 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. À la fin de votre randonnée, vous terminez sur la jetée de Ponta do Sol où les pêcheurs dans leurs barques colorées ramènent le poisson. Vous profitez de la soirée dans cet ancien port colonial à l'architecture préservée. *Pique-nique et dîner inclus*. Deuxième nuit en pension familiale.

5 h 30 de marche.

JOUR 8 : Porto Novo - Tarrafal - Transfert privé pour Tarrafal

Transfert matinal par la fameuse route de Corda jusqu'à Porto Novo. Continuation par la nouvelle route pavée menant à Tarrafal, ayant remplacé l'ancien chemin de terre qui mettait voiture et voyageurs à rude épreuve. Le pavage nous emmène à la découverte du plateau de Norte, où trône le sommet, avant de redescendre sur la mer. Possibilité à l'approche du village de le rejoindre à pied par un petit col offrant un joli panorama sur cette baie de sable noire bordée de cannes à sucre qui fait face au soleil couchant. Installation pour 2 nuits en hôtel. *Pique-nique inclus et repas du soir libre.*

1 h 30 de marche

JOUR 9 : Cabotage

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 en cabotage avec les pêcheurs (1 heure) à Tarrafal pour une deuxième nuit. Si vous ne désirez pas marcher, une simple sortie en mer peut être organisée. *Pique-nique inclus et repas du soir libre.*

4 h de marche

JOUR 10 : 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 libres.*

Entre 2 h 30 et 3 h de marche

JOUR 11 : São Vicente - transfert à l´aéroport

Transfert à l´aéroport selon l´horaires de votre vol international.

- La diversité des paysages et des hébergements.

- Une découverte compléte de l’archipel.

› DATES et TARIFS

Départ possible tous les jours, toute l’année :

› LE PRIX COMPREND

- Les transferts en véhicule privé du J1 au J11
- Le transfert des bagages automatique
- La liaison bateau AR
- Les hébergements régime petit déjeuner du J1 au J11
- La pension complète du pique-nique du J2 au pique-nique du J9
- Le carnet de route + carte de randonnée
- Le cabotage J9
- La taxe touristique en vigueur

› LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons (eau & autres)
- Les repas à Mindelo & et les dîners à Tarrafal à l´île de Santo Antão (compter environ 5€/pique-nique / 12€ dîner simple au restaurant)
- Le plan de vol international & inter-îles
- Les dépenses personnelles et pourboires
- Les assurances
- 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)
- Le visa d’entrée

› ACCUEIL / DISPERSION

Arrivée : votre taxi vous attend à l’aéroport de Mindelo 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 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

Il n'y a plus besoin de Visa pour les ressortissants de l'UE. Par contre il y a des frais de service d'aéroport de 30€/personne à payer sur place.

› 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 boite 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.

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