



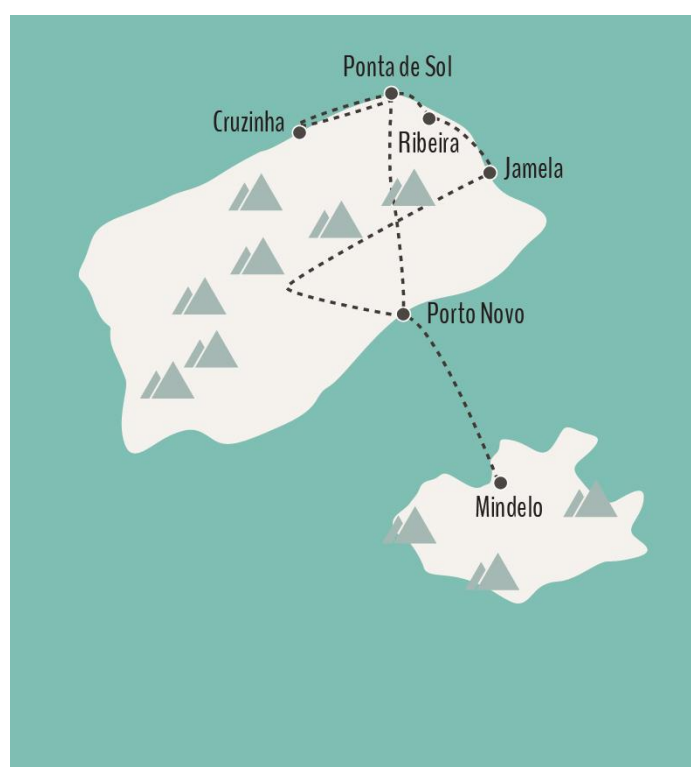
LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

## 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, la beauté des paysages étonnamment variés en fait une destination idéale pour des randonnées riches en découvertes et rencontres.

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



8 jours - 7 nuits - 5 jours et demi de randonnée.

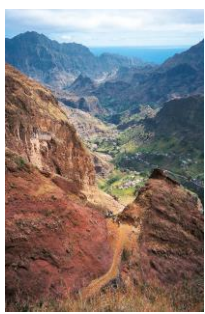
## JOUR 1 : FRANCE - SÃO VICENTE - MINDELO



Vol pour l'île de São Vicente, située au Nord de l'Archipel. Installation en lodge de charme à Mindelo.  
**Diner libre.**

## JOUR 2 : MINDELO - PORTO NOVO

**3h30 de marche – D+ : 250m / D- : 500m**



Transfert au port puis traversée matinale en bateau pour Porto Novo sur l'île de Santo Antão, l'île la plus étendue de l'Archipel et randonnée depuis Alto Mira à la découverte des paysages semi-arides de Ribeira das Patas entre oasis et cultures. Vous passerez la nuit chez l'habitant. **Pique-nique et diner inclus.**

## JOUR 3 : JANELA

**4h30 de marche – D+ : 550m / D- : 550m**



Transfert matinal à Janela par la route côtière. Le sentier se poursuit ensuite 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. Installation pour 2 nuits en hôtel à Vilas das

Pombas. **Pique-nique et diner inclus.**



## JOUR 4 : PAUL

5h30 de marche – D+ : 600m / D- : 800m



Randonnée à Paul, réputée pour être la vallée la plus verdoyante et luxuriante de l'archipel. Célèbre pour sa production de rhum, on y trouve en plus de la canne à sucre, toute sorte de cultures fruitières et maraichères ainsi qu'une richesse végétale qui ravira les amateurs de botanique. Chaumières traditionnelles, cultures en

terrasses, points de vue imprenables ponctuent la marche jusqu'à rejoindre le bord de mer. **Pique-nique et diner inclus.**

## JOUR 5 : RIBEIRA DA TORRE - PONTA DO SOL

5h00 de marche – D+ : 50m / D- : 1400m



Transfert à Ribeira da Torre, l'une des vallées les plus spectaculaires de l'archipel avec ses grandes plantations de canne et de bananiers et son imposant piton volcanique au pied duquel se niche un village. 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 hôtel à Ponta Do sol. **Pique-nique et diner inclus.**

## JOUR 6 : CRUZINHAS - FONTAINHAS - PONTA DO SOL

5h30 de marche – D+ : 600m / D- : 650m



Transfert en plein cœur de la vallée de Ribeira Grande à cruzinhas, randonnée en balcon le long d'un impressionnant chemin pavé surplombant l'océan. L'après-midi, le chemin passe par Fontainhas, village perché célèbre pour ses maisons colorées, avant de rejoindre Ponta do Sol pour la seconde nuit. **Pique-nique et diner inclus.**



## JOUR 7 : PORTO NOVO - SÃO VICENTE - MINDELO



Transfert matinal pour rejoindre Porto Novo par la fameuse route de Corda puis traversée (1h) en bateau pour rejoindre Mindelo. Transfert en centre ville et installation pour la nuit en lodge de charme. **Diner libre.**

## JOUR 8 : SÃO VICENTE - 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.

## > DATES ET TARIFS

Départ possible tous les jours, toute l'année :

Prix par personne logeant en chambre double	:	875 €
Prix par personne logeant en chambre double : 4participants	:	795 €
Prix par personne logeant en chambre double : 6participants	:	745 €

Supplément chambre individuelle : 130 €  
(Tarif valable jusqu'au 30 Septembre 2026)

*De 2 à 10 participants.*

*Tarif dégressif selon le nombre de participants (nous consulter).*

## > LE PRIX COMPREND

- Les transferts en véhicule privé pendant le séjour
- La liaison en bateau du Jour 2 et du Jour 7
- Les hébergements en régime petit déjeuner
- La pension complète du J2 au J6
- Le carnet de route et les cartes de situation
- La taxe touristique en vigueur



## > LE PRIX NE COMPREND PAS


- Le vol pour São Vicente aller-retour
- Le transport de votre domicile au lieu de rendez-vous et le retour à votre domicile
- Les repas des J1, J7 et J8
- Les assurances
- Les boissons
- Les dépenses personnelles et pourboires
- Les frais d'inscription (+20 euros par personne), les frais d'envoi à l'étranger (+15 euros par personne) ainsi que les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+45 euros par dossier)
- Le visa d'entrée
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique "Le prix comprend »

## > ACCUEIL / DISPERSION

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

Départ : transfert hôtel-aéroport par taxi.

## > NIVEAU

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



## › HEBERGEMENTS

En hôtel, lodge et auberge :

- une personne : chambre individuelle (avec supplément)
- deux personnes : chambre double ou avec lits séparés
- trois personnes : chambre triple (selon disponibilité dans chaque hébergement)
- A Mindelo: lodge de charme (*surement ce qu'il y a de mieux sur l'île*).
- A Vilas das Pombas et à Ponta do Sol : hôtel moderne et confortable
- A Porto Novo: nuit chez l'habitant avec salle de bain à partager.

### Informations :

Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans de nombreuses régions de France, à la campagne comme en ville ou dans les capitales européennes. Certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer en font les frais. Elles sont apportées par les voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos, leur valise ou sur leurs vêtements... Cela n'a rien à voir avec l'hygiène. Certains hébergements en ville hors chemins de randonnées subissent 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 et vos vêtements 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 ou dans des pharmacies. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu. Vous pouvez également demander conseil auprès de votre pharmacien qui pourra vous proposer d'autres produits alternatifs.

**Vente en ligne :** [Comment éviter d'avoir des punaises de lit lors du pèlerinage de Compostelle \(lescheminsverscompostelle.fr\)](https://www.lescheminsverscompostelle.fr)

[CLAKO punaises & CLAKO Tiques - Clako Punaises \(clako-punaises.com\)](https://www.clako-punaises.com)

## › RESTAURATION

- Petits déjeuners et dîners compris du J2 au J6 et 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 un 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 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).



Dans un monde en constant développement, il peut être pertinent de prendre son temps et de se recentrer sur l'essentiel. La randonnée est une activité proche de la nature et du local, qui invite à la réflexion. Aujourd'hui, le tourisme responsable s'implante dans le paysage, portant des valeurs essentielles pour le monde de demain. La Pèlerine s'engage dans cette démarche en vous rappelant quelques points à garder à l'esprit lors votre séjour de randonnée :

- **Préparez-vous et prévoyez**
  - Informez-vous sur les particularités du lieu visité, la culture, les traditions et respectez la réglementation en vigueur.
  - Explorez en petits groupes de 4 à 6 personnes.
  - Emportez avec vous de l'eau et des collations en quantité suffisante.
  - Evitez les périodes de haute fréquentation
- **Laissez intact ce que vous trouvez**
  - Laissez les pierres, plantes et tout objet naturel, historique ou culturel sur place et dans leur état naturel
- **Respectez la vie sauvage**
  - Observez la faune à distance. Ne suivez pas et n'approchez pas les animaux sauvages.
  - Abstenez-vous toujours de nourrir les animaux sauvages
- **Restez sur les sentiers**
  - Utilisez les sentiers aménagés existants
  - Marchez en file indienne au milieu du sentier, même s'il est boueux ou mouillé
- **Minimisez vos déchets & Gérez-les de façon responsable**
  - Favorisez les contenants réutilisables
  - Rapportez vos restes et déchets de manière à éliminer les traces de votre passage
- **Respectez les autres usagers**
  - Soyez respectueux des autres visiteurs et soucieux de la qualité de leur expérience
  - Soyez courtois. Laissez le passage aux autres sur le sentier



Application mobile gratuite pour signaler un incident sur votre parcours (signalétique, conflit d'usage, pollution...). Un administrateur sera informé automatiquement.



Nos assurances, **Tranquillité CB** et **Tranquillité** sont individuelles et facultatives. Il vous appartient avant ou au cours de votre voyage de contacter personnellement l'assureur qui vous garantit pour votre voyage pour déclencher l'assurance. **La prime d'assurance, les frais de visa, les frais d'inscription ne sont remboursables ni par La Pèlerine ni par l'assureur.** Pour connaître les modalités contractuelles exactes, en particulier le périmètre des garanties, franchises et exclusions, nous vous recommandons de lire attentivement les conditions contractuelles complètes ainsi que les documents d'informations produits accessibles sur demande auprès de La Pèlerine ou sur le site [www.lapelerine.com](http://www.lapelerine.com) rubrique « Conditions de Vente ». Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription, ou sur simple demande.

Les assurances proposées doivent être souscrites au moment de l'inscription ou dans les 48h après l'inscription au voyage.

La souscription à nos assurances est accessible à tous, quel que soit votre pays de résidence.

Le Tranquillité (assurance Assistance/Rapatriement, assurance annulation et interruption de séjour) est facturé 4.15 % du prix total du voyage.

Le Tranquillité CB (Les garanties et plafonds viendront en complément de ceux de votre carte Visa Premier, Infinite, Master Card Gold, Platinum, après refus de celle-ci) est facturé 3.15% du prix total du voyage.

En cas d'annulation de votre part, et si vous n'avez pas souscrit à notre assurance annulation, des frais d'annulation seront retenus.

Le montant des frais dépend de la date d'annulation :

- 1) plus de 31 jours avant le départ : 15% du montant du voyage.
- 2) entre 30 jours et 21 jours avant le départ : 30% du montant du voyage.
- 3) entre 20 jours et 14 jours avant le départ : 55% du montant du voyage.
- 4) entre 13 jours et le jour du départ : 75% du montant du voyage.

➤➤ En cas d'annulation de la personne avec laquelle vous deviez partager la chambre, le supplément chambre individuelle vous sera facturé. Celui-ci vous sera ensuite remboursé par l'assurance à condition que son supplément soit inférieur au frais d'annulation.



Pour une annulation **avant le départ**, contactez La Pèlerine au +33 (0)4 71 74 47 40, qui se chargera des procédures.

**Durant le séjour**, avant toute démarche, contactez **ASSISTANCE MUTUAIDE** au +33 (0)1 45 16 43 47 (que vous ayez souscrit au contrat Tranquillité ou Tranquillité CB).

Si vous avez des questions sur votre contrat, vous pouvez contacter la Hot Line au **05 32 09 21 81**.

**La non-présentation le jour du départ ou abandon en cours de séjour non justifiés, ne donne droit à aucun remboursement.**

Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription, ou sur simple demande.

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.



- Le Cap Vert en formule 11 ou 15 jours

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,  
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 -

