



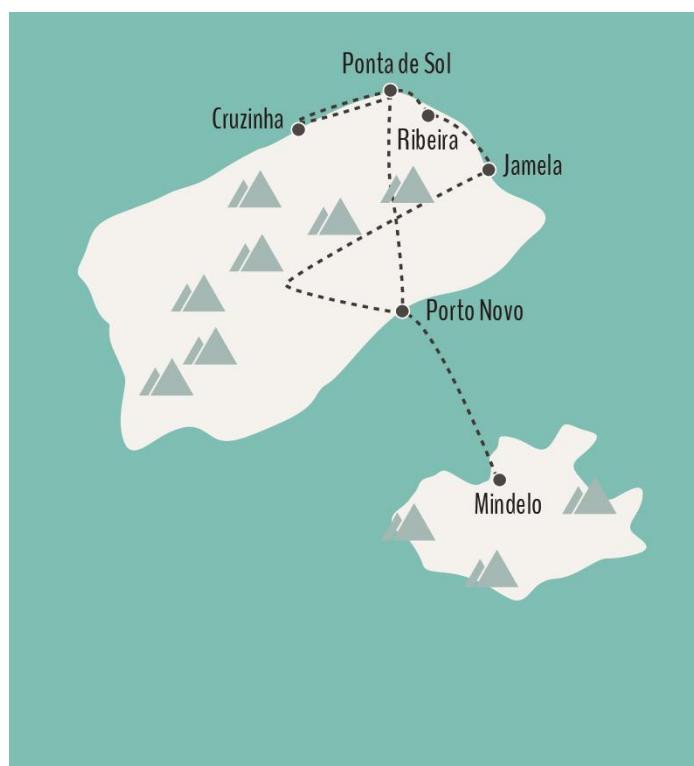
LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

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 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.



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



11 jours - 10 nuits - 9 jours de randonnée.

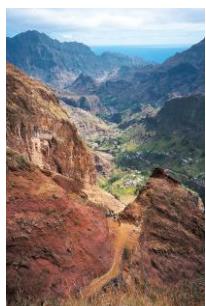
JOUR 1 : Île de São Vicente - Mindelo



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

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

4h00 de marche



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.*

JOUR 3 : Falaise du Norte

5h00 de marche



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 pour une deuxième nuit chez l'habitante. *Pique-nique et dîner inclus.*



JOUR 4 : Janela

4h30 de marche



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.*

JOUR 5 : Paul

3h00 à 4h30 de marche



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 fait 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.*



JOUR 6 : Ribeira da torre

5h00 de marche



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.*

JOUR 7 : Sentier côtier

5h30 de marche



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.



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

1h30 de marche



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 noir 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.*

JOUR 9 : Cabotage

4h00 de marche



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.*



JOUR 10 : Tarrafal - Porto Novo – Mindelo

2h30 à 3h00 de marche



Randonnée matinale dans les cultures du vallon de Tarrafal où les habitants rivalisent d'ingéniosité pour construire leurs terrasses et irriguer leurs plantations.

L'après-midi, transfert (2h) retour pour Porto Novo, puis

bateau pour Mindelo. Nuit en ville. *Repas libres.*

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 complète de l'archipel.

› DATES ET TARIFS

Départ possible tous les jours, toute l'année :

Prix par personne logeant en chambre double : 1 080 €

Prix par personne logeant en chambre double : 4 participants : 980 €

Prix par personne logeant en chambre double : 6 participants : 870 €

Supplément chambre individuelle : 170 €

(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 J7
- 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, J8, J9 et J10
- 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.

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



› HÉBERGEMENTS

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)

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 labellisé 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 \(lescheminsverscompostelle.fr\)](http://lescheminsverscompostelle.fr)

CLAKO punaises & CLAKO Tiques - Clako Punaises (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 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 8 ou 15 jours

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

