



# SÔDADE DO CABO VERDE : TRAVERSÉE DE SANTO ANTÃO



Bienvenue pour un voyage magique au pays de la morabeza, cette douceur qui fait l'art de vivre à la capverdienne et imprègne les lieux de l'océan aux hauts plateaux...

L'île de Santo Antão (Sentonton en créole), la plus occidentale de l'archipel, est sans conteste un paradis pour les randonneurs, avec ses petits ports de pêche, ses vallées vertes et luxuriantes, ses escarpements volcaniques vertigineux où cheminent

d'improbables chemins pavés, fruits d'un labeur séculaire. La diversité de paysages est étonnante, de l'Est fertile et verdoyant aux étendues arides de l'Ouest. Mais, bien plus que tout cela, vous allez surtout faire la rencontre d'un peuple dont l'hospitalité, la simplicité, l'humour et le sourire contagieux vont droit au cœur.

Si vous aimez bousculer vos repères, alors, si Deus kizer, ce voyage est pour vous!

- ▶ Randonnée en itinérance de niveau soutenu
- ▶ 16 jours - 15 nuits - 11 journées de marche
- ▶ 5 à 7 h de marche par jour, dénivelés positifs moyens de 500 à 1100m.
- ▶ Bons sentiers souvent pavés, parfois raides ; tenir compte de la chaleur
- ▶ Portage : soit affaires journée soit aussi pour le soir
- ▶ Hébergement : gîtes, hôtels, chez l'habitant ; demi-pension ou restaurants le soir, pique-nique le midi
- ▶ Transferts sur place : en bateau ou taxi
- ▶ Nombre de participants : 6 à 8 personnes\*\*

**Période : nov-janvier**

**À partir de**

- **2770 € avec l'aérien\***
- **1770 € sans l'aérien**

**Niveau soutenu**

**Séjour encadré par**

**Coralie Goussot 06 74 50 26 62**

\* \* L'aérien = les billets d'avion Paris-Mindelo + 2 nuits d'hôtel à Lisbonne (possibilité de tarif à partir d'un autre aéroport)

\* \*\* Pour un groupe de 5 personnes, un supplément de 200€ vous sera demandé

# PROGRAMME

## Jour 1 : vol Paris Orly - Lisbonne

Vol l'après-midi (ou fin de journée). Nuit à l'hôtel proche de l'aéroport.

## Jour 2 : vol Lisbonne - Mindelo - accueil à Mindelo

Vol Lisbonne - Mindelo en matinée. Accueil à 14h devant l'aéroport Cesaria Evora à Mindelo, sur l'île de São Vicente. Installation à l'hôtel et balade en ville. Dîner à l'hôtel et soirée dans la ville de Cesaria Evora.

## Jour 3 : São Vicente - Santo Antão - Vila das Pombas

Traversée en bateau le matin (1h) jusqu'à l'île de Santo Antão, puis transfert en minibus (45 mn) jusqu'au Pico da Cruz (1540m). Randonnée surplombant l'océan à travers terrasses et cultures exotiques. Longue descente sur Vila das Pombas, petit bourg au bord de l'eau, dîner et nuit en gîte.

+200 m, -1500 m, 5 h. Vous retrouvez votre bagage.

## Jour 4 : Vallée de Paul

Après un court transfert en taxi, nous remontons la magnifique vallée de Paul, véritable oasis de l'île, à travers bananiers, cannes à sucre et ignames irrigués par un incroyable réseau de canaux. La vallée est réputée pour son «grogue», un rhum délicieux fabriqué dans les «trapiche», distilleries locales. Remontée jusqu'au hameau de Chã de Manuel dos Santos, nuit en gîte chez Sandro et dîner au restaurant voisin.

+700 m, -200m, 5 h. Vous retrouvez votre bagage.

## Jour 5 : Cova de Paul - Xoxo

Ascension sur un sentier pavé de toute beauté jusqu'au cratère de Cova, devenu une mosaïque de cultures. Traversée d'une belle forêt d'eucalyptus et de pins pour amorcer la raide descente sur le village de Xoxo (prononcer « chocho ») et sa vue imprenable sur la vallée aux pitons de basalte ciselés. Une belle journée qui se termine avec l'accueil de Fatema et sa cuisine familiale !! Nuit en gîte sur le toit-terrasse.

+1000m, -900m, 6 h. Pas de transfert de bagages, porter affaires du soir + duvet.

## Jour 6 : Xoxo - Chã de Mato - Caibros - Ponta do Sol

Du hameau, nous remontons vers le village de Chã de Mato en traversant des cultures en terrasses dignes d'un petit jardin d'Eden... Après un parcours panoramique sur le plateau d'altitude, descente dans la magnifique vallée de João Alfonso. Transfert (30 mn) vers Ponta do Sol. Nuit en gîte chez Sissi et repas face à la mer.

+600m, -1100 m, 6h. Vous retrouvez votre bagage.

## Jour 7 : Ponta do Sol - Chã de Igreja

Montée vers le joli village coloré de Fontainhas, et randonnée côtière de toute beauté le long d'un spectaculaire sentier taillé dans les falaises. Dîner et nuit en gîte au paisible village de Chã de Igreja.

+/- 500m, 5 à 6h. Vous retrouvez votre bagage.

## Jour 8 : Chã de Igreja - Meio d'Espanha

Après avoir traversé une plage de galets, nous remontons un chemin magnifiquement pavé qui passe de « ribeira » (vallée) en ribeira pour rejoindre le hameau perdu de Meio d'Espanha, au fond du vallon de Figueiras. Dîner au village et nuit sur la terrasse de l'école.

+1100m, -850m, 6 à 7h. Pas de transfert de bagages, porter affaires du soir + duvet + éventuellement tapis de sol

### Jour 9 : Meio d'Españha - Alto Mira

Nous descendons le sentier en balcon vers l'océan puis remontons la ribeira d'Alto Mira avec ses cultures en terrasses et ses petits hameaux, où nous pourrions faire une halte avant notre arrivée dans le superbe cirque qui entoure le village... belle récompense! Dîner et nuit à l'hôtel chaleureux d'Amadeu.

+950 m, -700 m, 6 à 7h. Vous retrouvez votre bagage.

### Jour 10 : Alto Mira - Curral das Vacas

Journée plus courte avec l'ascension matinale du col de Forquinha et ses impressionnantes lames de basalte (dykes), pour basculer dans un nouveau paysage : le beau cirque de Ribeira das Patas. Dîner et nuit en gîte chez Chiquinha.

+/- 400m, 4h Vous retrouvez votre bagage (pour la dernière fois avant le J14).

### Jour 11 : Curral das Vacas - Norte

Aujourd'hui au menu, l'un des plus admirables sentiers de l'archipel : la montée au cratère de Bordeira de Norte. En haut, un paysage lunaire : nous sommes passés des cultures verdoyantes aux horizons désertiques, dominés par le volcan du Tope de Coroa, sommet de l'île. Dîner et nuit en gîte chez Fidel.

+800m, -600m, 5 à 6h. Pas de transfert de bagages, porter affaires du soir uniquement.

### Jour 12 : Norte - Monte Trigo

Après un lever aux aurores, nous entamons une longue et magnifique descente sur l'océan, jusqu'au petit village de pêcheurs de Monte Trigo et sa plage de sable noir. Sieste obligatoire après un repas de poisson bien mérité !! Dîner et nuit à l'hôtel.

+300m, -1300m, 6 à 7h. Pas de transfert de bagages, porter affaires du soir (+ éventuellement duvet).

### Jour 13 : Monte Trigo - Tarrafal

Nous finissons notre périple par un sentier côtier en balcon sur l'océan jusqu'au village de Tarrafal. Après-midi libre pour profiter de ce si joli bout du monde. Nuit à l'hôtel et dîner au bord de la plage.

+/-200m 3h30. Pas de transfert de bagages, porter affaires du soir.

### Jour 14 : Tarrafal - retour Mindelo

Transfert très matinal de Tarrafal jusqu'à Porto Novo, où nous récupérons les bagages suiveurs et prenons le bateau retour (1h) pour Mindelo. Balade en ville, emplettes, dernière soirée en musique (repas du soir non inclus). Nuit à l'hôtel.

### Jour 15 : vol Mindelo - Lisbonne

Transfert pour l'aéroport. Vol pour Lisbonne. Nuit à l'hôtel proche de l'aéroport.

### Jour 16 : vol Lisbonne - Paris

Vol tôt le matin, arrivée à Paris dans la matinée.

Ce programme est donné à titre indicatif. Nous devons nous adapter aux conditions météo, aux aléas des transports et des hébergements, aux impératifs de sécurité et au niveau des participants. Seule l'accompagnatrice reste juge du programme.



## HÉBERGEMENT - RESTAURATION

- Hôtels et gîtes : petits « residenciais » simples mais soignés. Chambres de 2 à 4 personnes.
- Toit-terrace (J5 et 8) : lorsque cela est précisé, prendre sac de couchage et éventuellement tapis de sol. Douche et sanitaires collectifs.
- Les hébergements sont toujours très propres mais il peut y avoir des coupures d'électricité comme des coupures d'eau. L'eau est rare, voire très rare : attention à ne pas la gaspiller.
- Dîner en demi-pension ou dans de petits restaurants simples. Pique-niques le midi préparés par les hébergements : apporter un Tupperware et des couverts. Au menu, le plat national, la caxupa (catchoup'), à base de maïs et de haricots ; du poisson ou du porc avec manioc, carottes, patates douces. Aussi copieux que délicieux!

## LOGISTIQUE

Vous retrouvez votre sac suiveur les soirs 3,4,6,7,9,10,14. Vous portez vos affaires du soir les J5-6 (+duvet), J8-9 (+duvet), et J11-12-13. Vous portez un sac journée les J3,4,7,10.

## RENDEZ-VOUS SUR PLACE

- ▶ Rendez-vous d'accueil le jour 1 à 14h devant l'aéroport Cesaria Evora à Mindelo (île de São Vicente)
- ▶ Dispersion le jour 16 à 11h au même endroit.

## SAVOIR-VIVRE

Inutile de le dire, les Cap-Verdiens sont d'une hospitalité et d'un respect sans faille, alors montrons-nous à la hauteur : pas de photos sans permission et autres inconduites touristiques...

**IMPORTANT** : baignades sous votre propre responsabilité, mer parfois très dangereuse.



### Le prix avec l'aérien comprend :

- Les vols aller-retour Paris - Mindelo en classe éco (pour une autre ville de départ, nous consulter)
- Les 2 nuits d'hôtel à Lisbonne lors des escales (nuit+petit-dej, dîner non inclus)
- Les transports terrestres et maritimes sur place
- Tous les repas sauf les dîners à Lisbonne J1&15 et à Mindelo J14
- Tous les hébergements
- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne DE
- Un service d'assistance médicale 24h/24 via téléphone satellite
- Les frais d'organisation

### Le prix avec l'aérien ne comprend pas :

- Le trajet de chez vous à l'aéroport de Paris Orly
- Les excédents de bagages sur les vols
- L'éventuel supplément en cas de départ autre que Paris
- La TSA (à payer en ligne, voir « Formalités »)
- Les boissons, souvenirs et frais personnels
- Le repas du soir à Mindelo le J14
- Les repas, taxis et autres frais à Lisbonne
- Les assurances annulation, rapatriement et frais de premiers secours
- Les frais supplémentaires dûs à une éventuelle modification ou prolongement du séjour, indépendamment de notre volonté (en dehors du programme prévu)
- Tout ce qui n'est pas dans « Le prix comprend »

## VOLS

- Les vols pour Mindelo sont sauf exception opérés par la TAP. Si une autre compagnie est choisie, vous en serez préalablement informé.
- Le prix indiqué n'est valable que pour la classe économique sur les compagnies aériennes qui desservent cette destination. Il est donc susceptible d'être modifié en cas d'indisponibilité de places dans cette classe au moment de la réservation.
- Le prix indiqué concerne un vol depuis Paris, mais nous pouvons vous proposer un départ et un tarif depuis un autre aéroport qui vous conviendrait mieux, ou un billet permettant de rester quelques jours à Lisbonne.
- Les vols prévus pour la réalisation de ce programme tiennent compte des contraintes liées à l'acheminement des bagages. Beaucoup de billets proposés par les compagnies aériennes ont des temps de connexion beaucoup trop courts. Les risques de bagages non livrés à l'arrivée peuvent compromettre la réussite du séjour. Nous éliminons toutes les options qui nous paraissent trop risquées et c'est pour cela que passer la nuit à Lisbonne nous paraît l'option la plus sûre.

## OPTION HORS VOL

Nous comprenons que vous souhaitiez des itinéraires de vol autres que ceux que nous sommes en mesure de vous proposer, et vous pouvez choisir de prendre vos vols vous-même, et que notre prise en charge ne démarre qu'à l'arrivée à destination (prix hors vol : 1770€). Dans ce cas, indiquez-le en commentaire dans le formulaire d'inscription en ligne, ou par mail. Mais attention :

- N'achetez pas votre billet d'avion tant que nous ne vous avons pas confirmé que le départ est garanti, c'est-à-dire que le nombre minimum de participants sont bien inscrits pour ce séjour.
- Soyez conscient que si le séjour doit être modifié ou annulé, vous ne pourrez prétendre à aucun remboursement de notre part concernant votre billet d'avion ; nous vous conseillons vivement de choisir des tarifs remboursables.
- Et surtout : nous vous déconseillons très fortement de faire le voyage en une journée pour éviter de passer la nuit à Lisbonne. Une heure seulement de correspondance avec une compagnie réputée pour ses retards, c'est beaucoup trop aléatoire! Sachez qu'il n'y aura pas possibilité de vous attendre, ni de gérer la situation pour vous, si vous loupez votre avion ou si vos bagages ne suivent pas...

## NUIT À LISBONNE

- La formule « avec aérien » de Matins du Monde inclut deux nuits à l'aller et au retour dans un hôtel proche de l'aéroport de Lisbonne. Si vous optez pour la solution « hors vol », vous trouverez effectivement sur internet plusieurs hôtels à proximité de l'aéroport.
- Vous pouvez aussi loger dans le centre de Lisbonne où il y a des auberges de jeunesse à tarifs attractifs, en profiter pour passer la soirée à Lisbonne et rejoindre l'aéroport en métro (ou en taxi).

## INSCRIPTION

- Ce voyage est conçu par Coralie Goussot et organisé par : Les Matins du Monde - 24 rue Lalande 69006 Lyon - [contact@lesmatinsdumonde.com](mailto:contact@lesmatinsdumonde.com) - Tel : 00 (33) 4 37 24 90 30.
- Pour confirmer votre participation à ce voyage, il faudra vous inscrire via le lien que je vous enverrai par mail à votre demande. Merci de vous inscrire avant début juin, au-delà de cette date, les prix des vols ne seront plus garantis.
- Le règlement peut se faire, selon votre choix :
  - par chèque à l'ordre *Les Matins du Monde*,
  - par carte de crédit : à réception de votre dossier d'inscription, nous vous enverrons un lien qui vous permettra de procéder au règlement par carte de crédit,
  - par virement bancaire : IBAN (International Bank Account Number) : FR76 1027 8073 2000 0585 4554 088 - BIC (Bank Identifier Code) : CMCIFR2A
- Échéancier de règlement :
  - 35% du montant global + le montant total de l'assurance (voir ci-dessous) si vous y souscrivez à l'inscription, avec le bulletin d'inscription soigneusement rempli et signé.
  - Le solde doit nous être parvenu impérativement 60 jours avant le départ.

## ASSURANCES

Vous pouvez vous assurer par vous-même ou choisir une des options proposées dans le bulletin d'inscription à renvoyer à l'agence de voyage Les Matins du Monde :

- annulation simple pour 2,75% du montant du voyage
- contrat global Multirisques (annulation + interruption/bagages/assistance/rapatriement/frais de recherche et de secours), pour 3,95%.
- Annulation : nous vous conseillons très vivement de prendre une assurance annulation de voyage car cela pourrait vous coûter très cher si vous n'avez pas cette garantie. Attention, dans le cas où vous choisissez de ne pas être couvert : si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre séjour dans les 60 jours qui précèdent votre départ, vous ne pourrez pas prétendre à un remboursement.
- Si vous ne souhaitez pas souscrire au contrat Multirisque, assurez-vous :
  - Que votre contrat prévoit bien la prise en charge des frais de recherche et de secours, qui est la garantie la plus difficile à obtenir. Très peu de contrats proposent cette garantie, et ceux qui la proposent en limitent parfois l'application à des cas très particuliers (par ex : uniquement en cas d'accident pendant la pratique d'une activité sportive, excluant toute maladie, ou accident hors terrain sportif...). Souvent les contrats (par ex via une CB) ne couvrent que le rapatriement depuis un hôpital à l'étranger vers le domicile de la personne concernée, et pas les frais de recherche et de secours depuis le lieu du sinistre jusqu'à cet hôpital.
  - Que le montant de la prise en charge des frais de secours et de sauvetage est adapté. Nous vous conseillons d'être couvert pour un montant minimum de 15000€ par personne.
  - Que le montant de la prise en charge des frais médicaux est bien suffisant. Ceux-ci peuvent s'avérer élevés.
- Attention : l'assurance rapatriement proposée par les cartes de paiement (Visa, Premier, Gold, MasterCard) ne suffit donc pas dans le cadre d'un voyage dans une région isolée. Par contre, ces cartes peuvent couvrir l'annulation dans le cas où le voyage a été payé dans son intégralité par carte, et uniquement pour le titulaire de la carte et ses ayants droits.

## FORMALITÉS & VACCINATIONS

- Passeport en cours de validité et valide au moins 6 mois impérativement après la date de retour pour les Français. Pour les autres nationalités, se renseigner auprès du consulat ou de l'ambassade. Veillez à avoir sur vous passeport + carte d'assurance(s), le tout dans une pochette étanche.
- 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 (hors titulaire de passeport diplomatique ou de service) n'étant pas de nationalité capverdienne ou détenteur d'une carte de résidence au Cap Vert doit se soumettre, au moins 5 jours avant son arrivée sur le territoire capverdien, à une formalité préalable de pré-enregistrement sur la plate-forme dédiée [www.ease.gov.cv](http://www.ease.gov.cv). (lien [ici](#)). 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 (TSA) de 3400 escudos (30,83€). 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.
- Aucun vaccin n'est obligatoire. Cependant, tout voyageur passant par le Sénégal ou le Brésil doit être vacciné contre la fièvre jaune et disposer d'un carnet de vaccinations internationales à jour. S'assurer d'être à jour dans ses vaccinations habituelles ainsi que celles liées à toutes les zones géographiques visitées. Vaccins recommandés : diphtérie-tétanos-poliomyélite (DTP) ; rubéole-oreillons-rougeole (ROR) chez l'enfant ; antituberculeuse ; fièvre typhoïde et les hépatites virales A et B. Il est préférable d'être vacciné contre la méningite bactérienne A+C+Y+W135. Consultez votre médecin avant le départ.
- Formalités liées à la pandémie COVID 19 : les mesures en vigueur sont évolutives. Il est conseillé de suivre les recommandations du [site](#) de l'ambassade de France au Cap Vert et de consulter régulièrement la [page Cap Vert](#) du site du ministère des affaires étrangères (conseils aux voyageurs).

## PHARMACIE ET SANTÉ

- Voyager au Cap-Vert est des plus simples : il n'y a pas de paludisme, ni serpent, ni scorpion. Il existe cependant une scolopendre (dont la piqûre douloureuse n'est pas mortelle) appelé *sanpé*.
- Le danger principal vient surtout de la chaleur et du rayonnement solaire (vous êtes sous les tropiques, ça cogne!), bien plus marqué qu'en France. Protégez-vous : vêtements + chapeau + lunettes. Gardez les débardeurs pour vos soirées et préférez des chemises pour marcher. Et attendez-vous à des levers matinaux!
- Moustiques : le virus Zika, transmis par un moustique est présent, mais essentiellement dans les milieux défavorisés et malpropres des villes de Praia et São Filipe, situées sur des îles où vous n'allez pas ; il n'y a pas de cas enregistrés à Mindelo et Santo Antão. Prenez tout de même un répulsif anti-moustiques.
- Il est recommandé de ne pas boire l'eau du robinet, mais de la filtrer avec un filtre à eau adapté ou de la désinfecter avec des pastilles type Micropur, ou d'acheter de l'eau minérale, que l'on trouve facilement en bouteille ou, mieux, en bidon de 5 litres à partager.
- Au quotidien, lavez-vous fréquemment les mains (prenez un gel hydroalcoolique).
- Inutile de vous surcharger car j'ai une pharmacie, mais prenez de quoi soigner les ampoules (compresses + désinfectant + double peau + Elastoplast + pansements), et vos médicaments personnels (paracétamol, anti-inflammatoire, anti-diarrhéique, antibiotique à large spectre, ordonnance obligatoire)
- Il est de la responsabilité de chacun d'entre vous de m'avertir de tout problème médical.
- N'oubliez pas de me signaler à l'avance une allergie alimentaire ou régime spécial.

## ÉQUIPEMENT À EMPORTER

Vous aurez deux sacs :

- Un sac de voyage souple et de taille raisonnable qui vous sera apporté à chaque fois qu'il y a transfert de bagages
- Votre sac à dos avec vos affaires pour la rando et éventuellement pour le soir

Attention : si vous enregistrez un bagage en soute, prévoyez dans votre bagage à main quelques affaires pour débiter le séjour (T-shirts et sous-vêtements de rechange, brosse à dents, serviette, chaussures de rando) en cas de problème de suivi des bagages.

Pour la journée :

- Un sac à dos de 40 à 45 litres, avec un sursac protecteur imperméable
- Chaussures de rando : ni usées, ni neuves !
- 2 shorts ou mieux pantacourts (pour le soleil)

- 2 T-shirts (pas d'interdit vestimentaire)
- 2 hauts amples et légers à manches longues pour se protéger du soleil : obligatoire
- Casquette ou chapeau et/ou foulard, lunettes de soleil protection 3, crème solaire : obligatoires
- 1 veste type Gore-tex légère
- Gourde(s) ou camel-back : minimum 2 l d'eau
- Bâtons conseillés ; attention à bien les mettre en soute
- Sacs plastiques pour emballer la nourriture et servir de poubelle
- Tupperware avec couvercle hermétique 0,75l pour le pique-nique + couverts + couteau
- Si vous voulez, prenez quelques en-cas en complément ; je fournirai des biscuits achetés sur place
- Couverture de survie si vous en avez une
- Papier toilette et briquet

Pour les soirs avec accès bagages :

- Sandales
- 1 pantalon léger
- 1 polaire et/ou une veste duvet légère, les soirées peuvent être fraîches
- Lampe frontale et boules Quiès
- Sac à viande si vous voulez
- Serviette et affaires de toilette

Pour les soirs sans accès bagages :

- Sac de couchage température confort 5 - 10°C
- Tapis de sol : il ne servira pas forcément beaucoup mais c'est bien que certains parmi nous en aient un (léger et peu volumineux) pour dormir sur les toits-terrasses
- Affaires de toilette réduites à leur plus simple expression: mini-brosse à dents, mini-dentifrice, mini-savon-shampoing écologique, et contenant léger type sac congélation
- Mini-serviette légère et qui sèche vite
- Chaussettes, T-shirts et sous-vêtements de rechange réduits au strict minimum : possibilité de faire sa lessive et séchage rapide
- Un bout de savon pour la lessive (on peut aussi en acheter sur place)

## DIVERS

- Possibilité de charger des appareils et couverture réseau variables
- Prises électriques identiques à la France, pas besoin d'adaptateur
- Argent : les banques seront fermées à l'heure où vous arriverez à Mindelo. Il y a des distributeurs automatiques à Mindelo mais aussi un à Porto Novo, Ribeira Grande, Ponta do Sol. Attention ils ne fonctionnent pas toujours (il existe aussi des bureaux de change privés à Mindelo)
- Eventuellement, prévoyez pour argent et papiers une petite banane à porter sous les vêtements dans les rues de Mindelo.



