




Santo Antao et Sao Vicente en liberté ^(AT6CX)

Le Cap Vert - Iles de Méditerranée et d'Atlantique

8 jours (dont 8 jours : Randonnée)

Prix à partir de 825.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Individuel
Age minimum	14 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Auberge Hôtel Pension
Groupe	de 2 à 12 personnes
Repas	Demi-pension
Encadrement	En liberté
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



Les points forts de ce voyage

- La découverte de deux îles très différentes : Santo Antão, paradis de la randonnée, et São Vicente, plus culturelle.
- L'accueil chaleureux de la population.
- Les extensions possibles sur les autres îles.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

Les îles du Cap-Vert offrent un étonnant contraste de crêtes volcaniques désertiques, de lumineuses vallées aux terrasses de bananiers et de cannes à sucre, de côtes sauvages balayées par l'Océan.

Les villages chaleureux résonnent de musiques chaloupées et des chansons de Cesaria Evora. Sur l'île de São Vicente, la capitale culturelle, Mindelo, est une oasis dans le désert. A une heure de bateau, se dresse la perle du Cap-Vert, la majestueuse île de Santo Antão.

J 1/ Arrivée au Cap-Vert à Mindelo (île de São Vicente)

Arrivée sur l'île de São Vicente. Transfert à votre hôtel situé en centre-ville. Selon heure d'arrivée prenez le temps de découvrir la capitale culturelle et musicale de l'île, aux accents de Brésil, d'Afrique et de Portugal. Nuit à Mindelo.

*Temps de route : 10 min

*Hébergement : hôtel / residencial

*Repas : non

J 2/ île de Santo Antao : Cirque de Ribeira das Patas

Embarquement sur le ferry pour effectuer la fameuse traversée de la passe entre Porto Grande, le port principal de l'île de São Vicente, et Porto Novo, celui de l'île de Santo Antão. Ambiance garantie à l'embarquement et au débarquement ! Transfert au vaste cirque de Ribeira das Patas dans le sud-ouest de l'île. A pied, vous montez par une vaste langue de terre au-dessus d'une gorge, sur les contreforts ouest du cirque dominé par les falaises minérales de Bordeira de Norte. Jardins de manguiers, de papayers, gerbe de bougainvilliers, terrasses de bananiers, jalonnent votre itinéraire...Vous rejoignez à pied votre hébergement, une maison de famille avec un magnifique panorama sur les gorges et les cirques montagneux.

*Temps de route : 30 min + 1h de bateau

*Temps de marche : 3h

*M : 600 m, D : 300 m

*Hébergement : pension de famille, salle de bains collectives

*Repas : matin, soir

J 3/ Vallée d'Alto Mira

Aujourd'hui vous cheminerez sur les contreforts Sud de Santo Antao. Vous y découvrirez des paysages désertiques déchirés par le canyon de Ribeira das Patas, avant de monter vers les crêtes dominées d'aiguilles basaltiques semblables à des titans. Descente dans la vallée de Ribeira Alta sur le Nord verdoyant de cannes à sucre et de bananeraies. Rendez-vous avec votre chauffeur au petit hameau d'Alto Mira. Transfert retour à Ribeira das Patas.

*Temps de route : 30 min

*Temps de marche : 3h30

*M : 500 m, D : 800 m

*Hébergement : pension de famille, salle de bains collectives

*Repas : matin, soir

J 4/ Les jardins de la vallée de Paul

Aujourd'hui vous quittez les paysages arides du centre pour rejoindre les vallées luxuriantes du nord. Découverte du paisible village de Villa das Pombas en bord de mer qui marque l'entrée de la vallée de Paul. Une petite route pavée parsemée de hameaux, entre dans une vallée exubérante de végétation où se côtoient pêle-mêle, bananiers, cannes à sucre, igname et arbres à pains... Les petites maisons aux toits de chaume, admirablement disposées, le bruissement de l'eau et les fabriques de rhum (en activité de Janvier à Juin) rythment votre marche jusqu'aux anciens jardins portugais de Passagem. Installation dans une pension de famille.

*Temps de route : 1h

*Temps de marche : 3h30

*M : 550 m, D : 400 m

*Hébergement : pension de famille

*Repas : matin, soir

NB : option "vallées secrètes" en bivouac avec guide francophone (à intégrer entre J4 et J5) - Niveau 4 -

TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Hébergement chez l'habitant. Voir la rubrique Services Plus.

J 5/ Lombo Branco et Pinhão

Transfert à Lombo Branco au-dessus du village de Sinagoga pour une très belle randonnée, variée et attrayante, à travers terrasses et petites vallées parallèles. Sur le chemin la traversée de hameaux sera l'occasion de rencontres avec les habitants qui sillonnent les chemins pour passer d'un village à l'autre. Retour à Vila das Pombas.

*Temps de route : 1h

*Temps de marche : 4h30

*M : 500 m, D : 800 m

*Hébergement : pension de famille,

*Repas : matin, soir

J 6/ Chemin côtier

Transfert à Ponta do Sol village de pêcheurs et ancien port florissant de l'île. Découverte libre du village qui marque le point de départ de l'un des plus beaux et majestueux chemins de randonnée de l'île : la petite route pavée, en corniche, mène à Fontainhas, village tout en couleurs et en étages, blotti au milieu de minuscules terrasses cultivées. Continuation en balcon au-dessus des flots bleus et traversée de deux villages du bout du monde, Corvo et Forminguinhas, puis du hameau abandonné de Aranhas. Arrivée au petit village de pêcheurs de Cruzinha da Garça et retour en véhicule à Ponta do Sol par une route très impressionnante qui traverse plusieurs villages.

*Temps de route : 1h

*Temps de marche : 5h

*M : 550 m, D : 550 m

*Hébergement : Hotel / residencial ou pension de famille,

*Repas : matin, soir

J 7/ Vallée de Joao Alfonso et plateau d'altitude - Retour Sao Vicente

Transfert jusqu'à Coculi dans les vallées centrales. Par un magnifique et spectaculaire sentier, en partie pavé, vous grimpez dans la vallée de Joao Alfonso à travers les terrasses de maïs et les sisals. Arrivée sur les plateaux d'altitude où dominent graminées et maïs, pour rejoindre les crêtes avec des vues spectaculaires sur les vallées du nord et toujours l'océan en toile de fond. Transfert à Porto Novo pour prendre le ferry retour à Mindelo.

*Temps de route : 1h

*Temps de marche : 5h

*M : 1200 m, D : 100 m

*Hébergement : Hotel / residencial ou pension de famille

*Repas : matin **J 8/ île de São Vicente**

Matinée libre et promenade en ville. Visite possible du marché. Transfert à l'aéroport pour votre vol retour à destination de l'île de Santiago ou de Sal ou de Lisbonne. Repas non compris.

NB : les temps de marche sont donnés à titre indicatif.

M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

Les déplacements

- Ferry pour les déplacements maritimes entre les îles de São Vicente et Santo Antão.
- Aluguer (taxis locaux) privés pour les déplacements terrestres.

L'hébergement

Hôtels, pensions ou auberges.

A Mindelo : hôtel familial au c/2ur de Mindelo, avec une magnifique terrasse panoramique dominant la baie. L'hôtel dispose de 30 chambres réparties sur trois étages avec salle de bains privatives (eau chaude et froide) et téléphone. Certaines ont l'air conditionné, d'autres vue sur la baie. Le restaurant sert déjeuner et dîner.

A Ribeira das Patas : hébergement chez l'habitant type pension, situé au sud de l'île. Cette pension récente comprend 8 chambres dont 6 doubles au premier étage et 2 au rez-de chaussée. Trois chambres disposent d'une salle de bains privative, les autres ont une salle de bains et des toilettes collectives (3 toilettes pour les 5 chambres restantes ; eau chaude dans toutes les salles de bains). Très belle vue depuis la terrasse. Restaurant.

TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

D'ici peu, des ventilateurs devraient être installés dans les chambres.

A Ponta do Sol : petite auberge excentrée constituée de deux bâtiments : une maison principale abritant 5 chambres (1 double, 2 triples, 1 single) et une maison annexe sur deux étages avec 3 chambres au rez-de-chaussée et 5 chambres au premier étage (2 twins, 2 doubles et 1 single). Possibilité de dîner au restaurant de la pension. Vos hôtes parlent français.

Les repas

- Petits déjeuners inclus servis à l'hébergement.
- Pique-niques de midi non inclus : nombreux marchés locaux pour préparer votre pique-nique. **Possibilité d'avoir un tarif Pension complète (nous consulter)**
- Dîners non inclus, excepté les J 2 et J 3 : dîner possible dans certains hébergements, nombreuses auberges et restaurants locaux typiques.

Les sentiers

Vous randonnez dans des îles fréquentées par de nombreux locaux, paysans, pêcheurs qui, malgré la langue, pourront vous aider lors de vos déplacements.

L'accès sur place

Vous prenez l'avion ou vous ne prenez pas l'avion avec Trek Aventure

- Les prestations terrestres débutent et finissent à Mindelo, vol domestique au départ de l'île de Santiago ou de Sal en correspondance avec la compagnie aérienne TAP ou TACV .
- Vols domestiques avec la TACV (compagnie capverdienne) entre les différentes îles suivant votre programme d'extension et votre vol international.

Dates et prix

■ Promotion ■ Départs complet ■ Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Le Cap Vert	Santo Antao et Sao Vicente en liberté	17/03/2026	31/05/2026	8 jours	855.00 EUR

Info pays



Le Cap Vert

Un archipel volcanique fascinant, essaimé au milieu de l'Océan ! Le Cap-Vert, archipel de l'océan Atlantique, au large du Sénégal, aime à cultiver ses différences. Son histoire complexe a donné naissance à une société contemporaine aux métissages subtils, dont la culture est faite d'apports africains, brésiliens et portugais. Nature préservée de l'archipel, villages isolés, plages désertes des îles de l'Est, eaux turquoise et superbes fonds sous-marins de Sal et Boavista, montagnes de Santo Antão, volcan de Fogo, hospitalité de ses habitants, font de ces îles un paradis perdu. La randonnée est le meilleur moyen de parcourir ces paysages contrastés, mais aussi d'aller à la découverte de la riche culture capverdienne, issue d'un métissage original entre Afrique et Brésil.

Formalités administratives

Cap Vert (Rép. du)

- Pour les ressortissants européens :
- Un passeport d'une validité minimale de 6 mois à la date d'entrée
- VISA touristique obtenu en ligne ou possibilité de l'avoir à l'aéroport après l'avoir demandé au préalable à l'ambassade ou au consulat.

Pour les autres nationalités : se renseigner auprès des autorités consulaires du Cap-Vert dans votre pays.

Conseil(s) santé

Cap Vert (Rép. du)

Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde

Vaccins spécifiques : Hépatite A obligatoire, fièvre jaune recommandé.

NB : concernant la fièvre jaune, le vaccin est obligatoire en cas de séjour précédant dans un pays situé dans la zone d'endémie.

Paludisme

Un traitement antipaludéen n'est pas conseillé sauf de septembre à novembre dans l'île de Santiago : zone 1. Nous vous recommandons cependant d'utiliser des répulsifs efficaces contre les moustiques qui peuvent également véhiculer la dengue.

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- L'hébergement en pension ou auberge, base chambre double.
- Tous les repas mentionnés au programme
- Les transferts terrestres en navettes privatives prévus au programme.
- Le transfert maritime en ferry.
- Le carnet de route, ainsi qu'une carte et des bons de réservation, pour un groupe de deux à quatre personnes.

Le prix ne comprend pas

- Le vol Cap-Vert aller et retour.
- Le vol Sal ou Praia-Mindelo aller et retour.
- Les repas hors petits déjeuners et dîners des J 2 et J 3.
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages, l'assistance.
- Les frais de visa sur place pour l'entrée dans le pays.
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend'.

Autres dépenses sur place

- Les repas non inclus dans le prix du voyage: prévoir 2 à 10 eur par personne/repas.
- Les boissons.
- Les pourboires.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ) si possible sur un parcours avec dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1h30).

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.
 - En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
 - Pastilles pour purifier l'eau (Micropur ou Hydrochlorazone)
 - Un stick pour les lèvres haute protection

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- > Pochette antiviol et documents
- Passeport (ou carte d'identité).
 - Visa selon le pays.
 - Carnet de vaccinations et indications médicales.
 - Devises, carte de crédit.
 - Contrat d'assistance et d'assurance
 - Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Pastilles pour purifier l'eau (Micropur ou Hydroclorazone)
- Un stick pour les lèvres haute protection

A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Le couchage est fournit par l'hébergeur

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.