




## Authentique Terre Métisse <sup>(AT6SW)</sup>

### *Le Cap Vert - Iles de Méditerranée et d'Atlantique*

**8 jours** (dont 6 jours : Randonnée )

*Prix à partir de 1325.00 EUR p.p.*

|             |   |
|-------------|---|
| Niveau      |  |
| Type        | Accompagné  |
| Age minimum | 18 ans  |
| Portage     | Affaires pour la journée  |
| Hébergement | Pension   |
| Groupe      | de 4 à 15 personnes   |
| Repas       | Pension complète en trek et log pet dej   |
| Encadrement | Guide local francophone   |
| Vol         | Bruxelles, Paris, Province  |



### *Les points forts de ce voyage*

- Une randonnée au Cap-Vert alliant authenticité, nature et rencontres.
- La découverte de la vallée tropicale de Paul et des vallées centrales.
- Les nombreuses opportunités de rencontre et de partage avec les Capverdiens.
- Les nuits à la belle étoile sur les toits-terrasses des maisons.



#### 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

**Avec ses vallées luxuriantes, ses picos culminant à 1 980 mètres, ses jolis hameaux et ses cultures tropicales de cannes à sucre, bananes, papayes, l'île la plus verte de l'archipel recèle une extraordinaire variété de paysages.**

Au large du Sénégal s'égrène un chapelet d'îles aux paysages volcaniques époustouffants, dont Santo Antão, qui à elle seule regroupe les plus beaux paysages. Des moments chaleureux et simples avec les Capverdiens ponctuent les randonnées de village en cultures tropicales.

La journée, vous sillonnez les profondes vallées à la végétation luxuriante, traversez une multitude de hameaux d'où s'échappe souvent une musique chaloupée et prenez la mesure des contreforts désertiques et des aiguilles basaltiques semblables à des titans. La nuit, c'est à la belle étoile et sur les toits-terrasses des habitants qui vous accueillent que vous vous laissez bercer par l'écoulement de l'eau dans les *levadas*...

Cette randonnée au Cap-Vert, véritable trait d'union entre Afrique et Portugal, est une invitation à découvrir l'âme de ses habitants.

### J 1/ France - île de São Vicente : Mindelo

Vol pour l'île de São Vicente. Accueil à l'aéroport par votre guide capverdien et transfert à l'hôtel, au centre de Mindelo. Ville coloniale du XIXe siècle nichée dans une baie, Mindelo est la capitale culturelle du Cap-Vert. Journée libre pour déambuler dans les rues, sur l'esplanade ou pour se baigner sur la plage de Laginha. Le soir, vous pouvez vous rendre à la *praça*, un des lieux les plus animés de la ville. Repas libres. Nuit dans un hôtel familial du centre-ville.

### J 2/ Île de São Vicente - bateau pour l'île de Santo Antão : vallée secrète de Janela

Départ en bateau pour rejoindre l'île de Santo Antão (1 h), la deuxième plus grande île de l'archipel mais surtout celle où le relief est le plus tourmenté. Nous accostons à Porto Novo, dans l'effervescence de l'arrivée des bateaux. Transfert par la route côtière au village de pêcheurs de Pontinha de Janela, un bout du monde !

Randonnée de découverte de la vie rurale des *ribeiras* de Janela et de Penedo. Après la *rocha scribida*, un monolithe portant des inscriptions énigmatiques, nous remontons la vallée par un chemin pavé qui chemine de maison en maison. Bananiers, manguiers et orangers ponctuent notre marche jusqu'à un petit col à la vue spectaculaire. Descente dans la prospère vallée de Janela jusqu'à l'océan, puis transfert à l'entrée de la luxuriante vallée de Paul. Installation chez Carlos et Etelvina et leurs enfants, qui nous accueillent chaleureusement dans leur maison nichée au cœ�ur d'une bananeraie. Nous faisons connaissance autour d'un dîner typique préparé avec les produits du jardin. Nuit à la belle étoile sur le toit-terrasse de la maison. 3 h 30 de marche. M = D : 500 m.

### J 3/ Luxuriante vallée de Paul et *pico* d'Antonia

Aujourd'hui, découverte des cultures tropicales et de la vie paysanne au cœ�ur de la vallée de Paul. Après un petit col, nous basculons dans la vallée aux ignames par un extraordinaire escalier de terrasses. Bananiers et cannes à sucre, maniocs et patates douces sont irrigués par un formidable réseau de canaux alimentés par une eau minutieusement stockée dans des réservoirs. Au fond de la vallée, là où le ruisseau court, s'étalent les ignames avec leurs larges feuilles vernissées. Au détour du sentier, un dragonnier solitaire se dresse et, un peu plus loin, sous un arbre à pain, un Capverdien nous raconte son voyage en France ! La vallée est réputée pour son "grog", un rhum goûteux fabriqué dans les *trapish*, ces moulins et distilleries de canne à sucre que vous ne manquerez pas de découvrir à un moment ou à un autre au cours des randonnées (en activité de janvier à juin). Retour au campement de la veille pour le dîner et la nuit.

5 h de marche. M : 600 m. D : 700 m.

### J 4/ Vallée de Paul - cratère de Cova - plateau d'altitude

À pied, nous quittons la vallée de Paul et ses extraordinaires cultures en terrasses pour atteindre le cratère de Cova par un monumental chemin de pierre en lacets. Nous continuons notre ascension pour atteindre les forêts de pins, de mimosas et d'eucalyptus sur les crêtes. Les paysans des vallées du Nord montent jusqu'au cratère afin d'en cultiver le fond, créant ainsi un patchwork de cultures de maïs, de haricots et autres légumes.

Installation du bivouac sur le toit-terrasse d'une maison forestière.

5 h de marche. M : 1200 m. D : 100 m.

### J 5/ Plateau d'altitude - vallée de João Alfonso

#### 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

Aujourd'hui, nous commençons la journée par la traversée des plateaux d'altitude où dominent graminées et maïs pour atteindre le bord des parois (1200 m). La vue s'ouvre sur une grande partie de l'île, le bleu de l'océan en toile de fond. Le chemin sculpté descend à travers les contreforts volcaniques, bordés d'aloès, de sisal, d'euphorbes, de pissenlits géants, de jubarbes. Les vues panoramiques sur toutes les vallées alentour accompagnent la montée. Arrivée dans la vallée haute de João Alfonso où l'on retrouve profusion de bananiers et de canne à sucre, ainsi que d'admirables terrasses irriguées, où poussent carottes et choux. Pique-nique en cours de randonnée. Dîner et nuit sur le toit-terrace d'une maison villageoise, au milieu des bananiers. 5 h 30 de marche. M : 200 m. D : 1200 m.

### **J 6/ João Alfonso - Selado do Mocho - Chã de Igreja**

La large vallée de Ribeira Grande vit au rythme de la nature. Nous y randonnons entre cultures tropicales et hameaux entourés de crêtes et d'aiguilles basaltiques. Puis nous remontons la gorge de Ribeira da Garça, pour atteindre un petit col, porte d'entrée sur l'océan. Au loin nous apercevons le charmant village de Chã de Igreja, blotti au-dessus d'une gorge : sa petite place, son église blanche et ses cocotiers seront le cadre de notre bivouac ce soir. Dîner préparé par les habitants du village. 5 h de marche. M : 500 m. D : 610 m.

### **J 7/ Chã de Igreja - Ponta do Sol - bateau pour Mindelo (île de São Vicente)**

Départ matinal afin de profiter pleinement de l'un des plus beaux et majestueux chemins de randonnée de l'île : un chemin pavé en balcon, incroyable chef-d'œuvre suspendu au-dessus de l'océan et unique moyen d'accès aux villages perdus de Corvo et Forminguinhas. Nous atteignons Fontainhas, un village perché haut en couleur et sans nul doute l'un des plus beaux de l'île, avant de redescendre sur Ponta do Sol, dont les édifices témoignent d'une splendeur passée. Transfert en véhicule au port de Porto Novo pour prendre le ferry retour vers Mindelo (1 h de traversée). Installation à notre hôtel pour la nuit. Dîner libre. 6 h de marche. M = D : 750 m.

### **Jour 8/ Mindelo - France**

Transfert à l'aéroport et vol de retour vers la France.

**NB** : à certaines dates (début et fin de saison), les disponibilités aériennes imposent un vol retour en soirée du J 7 (arrivée en France le J 8). Dans ce cas, pour plus de confort, nous réservons deux chambres à l'usage du groupe pour la journée du J 7.

**NB** : Les temps de marche et de transferts sont donnés à titre indicatif. M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

### **L'équipe**

- Un guide-accompagnateur capverdien francophone : il vous accueille dès l'arrivée à l'aéroport de Mindelo (São Vicente).

### **Les déplacements**

- Traversées maritimes en ferry entre les îles de São Vicente et Santo Antão.  
- Transferts terrestres en minibus, véhicule 4X4 (voiture ou petit camion) ou *aluguer* (taxi local), selon la taille des groupes.

### **L'hébergement**

Dans les villes et villages, en hôtel local ou pensions authentiques.  
- Deux nuits en hôtel à Mindelo les J 1 et J 7 en chambre double avec salle de bains privative. - Cinq nuits chez l'habitant sur les toits-terrasses des maisons : nuit à la belle étoile sur des matelas de camping (duvet, drap-sac et oreiller à prévoir par vos soins).

**NB** : les nuits chez l'habitant sont passées à la belle étoile sur les toits-terrasses des maisons. Ces maisons disposent d'une, voire de deux salles de bains mais l'eau peut venir à manquer. Il faut envisager la possibilité de se rendre avec une bassine au réservoir d'eau ou levada le plus proche. En cas de mauvais temps (pluie), il est prévu une pièce dans la maison pour s'abriter.

### **Les repas**

- Les petits déjeuners sont servis dans les hébergements (hôtels et chez l'habitant).  
- Les déjeuners sont servis chez l'habitant ou sous forme de pique-nique.  
- Les dîners sont servis chez l'habitant.

**NB** :

### **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

- La cuisine capverdienne est traditionnellement à base de poisson, simple et excellente.
- La rareté et la qualité de l'eau sont l'un des problèmes majeurs de l'île ; nous vous conseillons de traiter systématiquement l'eau du robinet. Vous pourrez assez facilement acheter de l'eau minérale (portugaise) en bouteille. Le rhum, boisson locale, est servi chaud, sous forme de grog, toute la journée.

### **Le transport des bagages**

- Pendant la marche, chaque participant se déplace à pied avec un petit sac pour la journée : gourde, appareil photo, quelques vivres.
- Pendant les transferts multiples (aéroports, ports, véhicule, hôtels, etc.), chacun est responsable de ses bagages. Le transport des bagages collectifs et individuels est effectué par des véhicules réservés à nos groupes.

### **Les devises**

La monnaie est l'escudo capverdien (CVE).

Taux de change (cours indicatif) : 1 € = 110 CVE ; 1 CVE = 0,009 €.

Nous vous conseillons d'emporter des euros ou des dollars en espèces. Vous pourrez faire le change dès votre arrivée au bureau de change de l'aéroport. Vous pourrez également changer dans les banques installées dans les principales villes de chaque île. L'usage de la carte bancaire est encore peu répandu, et les distributeurs automatiques de billets sont rares.

## Dates et prix

| ■ Promotion   ■ Départs complet   ■ Départ assuré |                           |            |            |         |             |
|---|---------------------------|------------|------------|---------|-------------|
| Destination                                       | Thème                     | Départ     | Retour     | Durée   | Tarif       |
| Le Cap Vert                                       | Authentique Terre Métisse | 09/05/2026 | 16/05/2026 | 8 jours | 1445.00 EUR |
| Le Cap Vert                                       | Authentique Terre Métisse | 24/05/2026 | 31/05/2026 | 8 jours | 1325.00 EUR |
| Le Cap Vert                                       | Authentique Terre Métisse | 06/06/2026 | 13/06/2026 | 8 jours | 1470.00 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

- Le vol international Paris-Cap-Vert aller et retour, en classe économique.
- Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur capverdien francophone.
- Les transferts nécessaires au déroulement normal du voyage (ferry, minibus privé réservé au groupe).
- L'hébergement tel que décrit.
- Les petits déjeuners du J 2 au J 8.
- Les déjeuners du midi du J 2 au midi J 7.
- Les dîners du J 2 au J 6.
- Une trousse de secours.
- La taxe de séjour 2 eur /personne/nuit.

### Le prix ne comprend pas

- 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 visites de sites éventuelles.
- Les repas non inclus : entre 8 et 12 eur par repas.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les pourboires.

### Vous préparer à partir

#### Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme au moins une fois par semaine en marchant (15 à 18 km) si possible sur un parcours avec dénivelée (350 m/h), ou en pratiquant une activité sportive développant l'endurance.

#### 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.



#### 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

- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
  - 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 Quiès, vos médicaments personnels.
  - 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](http://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.
- Un stick pour les lèvres haute protection

### A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Des sandalettes légères (type tongs à scratch avec un bon maintien du pied).

### 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.