



CAP VERT / Sao Vicente - Santo Antão

Notes cap-verdiennes

15 JOURS : Prix à partir de 2 230 €

Situé au large des côtes africaines, l'archipel du Cap Vert est composé d'une dizaine d'îles très différentes. Vous en découvrirez deux, qui comptent parmi les plus belles et les plus diversifiées : São Vicente et Santo Antão. De la charmante ville colorée de Mindelo aux magnifiques vallées et aux villages traditionnels de Santo Antão, c'est un voyage au rythme des randonnées, des marées et des rencontres que nous vous proposons.



Vous aimerez

- + La découverte de deux îles du Cap Vert : São Vicente et Santo Antão
- + Les nombreuses randonnées tout au long du circuit à la découverte des paysages de montagne et des villages traditionnels
- + L'exploration de l'île de Santo Antão, réputée comme étant la plus belle île de l'archipel
- + Les plages préservées sur les deux îles et la nature sauvage
- + L'accueil et l'ambiance créoles

VOTRE ITINERAIRE INDICATIF AU DEPART DE PARIS (Sur demande, départs possibles de province, Belgique, Suisse...)

J1 PARIS → MINDELO (île de São Vicente)

Vol régulier avec escale(s) pour Mindelo sur l'île de São Vicente.

Nuit : à bord de l'avion ou à l'hôtel selon le plan de vol

J2 MINDELO (île de São Vicente)

Arrivée à Mindelo (arrivée possible la veille au soir). Selon l'horaire d'arrivée, fin de journée libre pour découvrir la très jolie ville de Mindelo : le marché aux poissons, le marché couvert, l'architecture pittoresque avec le palais du gouverneur, le marché municipal, la réplique de la tour de Belém, le café royal ou le centre culturel. N'hésitez pas non plus à faire un tour à l'atelier des frères Figueira, deux frères artistes peintres dotés d'un style bien différent.

Nuit : à l'hôtel

J3 MINDELO (île de São Vicente)

Départ pour une excursion autour de l'île. Vous découvrirez les sites de Monte Verde, Salamansa, Praia do Norte, Praia Grande, Sandy Beach, Topim et Ribeira do Calhau.

Repas inclus: Petit-déjeuner et déjeuner / **Nuit** : à l'hôtel

J4 MINDELO (île de São Vicente) - TARRAFAL DE MONTE TRIGO (île de Santo Antão)

Départ en ferry vers l'île de Santo Antão. L'île est par excellence l'île de la randonnée ; très contrastée entre son versant Nord-Est verdoyant et son versant Sud plus désertique. Détente et baignade sur la plage de Tarrafal de Monte Trigo.

Repas inclus: Petit-déjeuner, déjeuner et dîner / **Nuit** : en maison d'hôtes

J5 à 7 TARRAFAL DE MONTE TRIGO (île de Santo Antão)

Tarrafal de Monte Trigo est un village traditionnel de pêcheurs, bordé par l'Océan situé dans la région la plus à l'ouest de l'Afrique. Randonnée dans cette magnifique vallée agrémentée d'une petite rivière et dans la région. Découverte des produits locaux, de la fabrication de gelées et de savons naturels.

Repas inclus: Petits-déjeuners, déjeuners et dîners / **Nuit** : en maison d'hôtes

J8-9 TARRAFAL DE MONTE TRIGO (île de Santo Antão) - PORTO NOVO - VALLEE DE JOAO AFONSO - PEDRACIN (île de Santo Antão)

Départ pour Porto Novo, puis continuation vers Cova, cratère volcanique situé à 1 522 m d'altitude. Route pour la magnifique et luxuriante vallée de Paul (Vale do Paul). On y cultive la canne à sucre pour la fabrication du fameux « grog », des plantes, des légumes et des fruits exotiques. Arrivée au village de Pedracin. Le 9^e jour balade ou randonnée dans la vallée de Joao Alfonso.

Repas inclus: Petits-déjeuners / **Nuit** : à l'hôtel

J10 PEDRACIN - BOCA DE AMBAS AS RIBEIRAS - CRUZINHA DE GARÇA (île de Santo Antão)

Transfert à Caibros pour débiter l'exploration de la région, balade possible jusqu'à Boca de Ambas as Ribeiras à travers une magnifique vallée. Continuation vers Cha de Igreja et Cruzinha de Garça. Les paysages sont toujours aussi magnifiques et verdoyants.

Repas inclus: Petit-déjeuner / **Nuit** : en auberge

J11 CRUZINHA DE GARÇA - PONTA DO SOL - VILA DAS POMBAS (île de Santo Antão)

Nouvelle randonnée dans l'île, à la découverte du littoral. Découverte de la plage de sable noir de Zaranhas, de la petite vallée verdoyante de Corvo et du village perché de Fontainhas, célèbre pour ses maisons colorées. Fin de la randonnée à Ponta do Sol, ancien port florissant et route pour Vila das Pombas.

Repas inclus: Petit-déjeuner / **Nuit** : à l'hôtel

J12 VILA DAS POMBAS - RIBEIRA DO PAUL - VILA DAS POMBAS (île de Santo Antão)

Découverte des villages de la vallée, avec le petit village perché de Janela, qui serait, selon la tradition, habité par des sorcières. Les habitants, non dépourvus d'humour, se font un plaisir d'entretenir le mystère. Balade possible pour Faja de Janela et au Pico da Cruz offrant un point de vue magnifique sur São Vicente, Santo Antão et São Nicolau. Continuation par la route pour Ponta do Sol. Découverte des pêcheurs en activité et de leurs magnifiques bateaux colorés. Reste de la journée libre et retour à Vila das Pombas.

Repas inclus: Petit-déjeuner / **Nuit** : à l'hôtel

J13 VILA DAS POMBAS (île de Santo Antão) - MINDELO - SÃO PEDRO - MINDELO (île de São Vicente)

Transfert au port et départ en ferry pour Mindelo sur l'île de São Vicente. Excursion au phare de São Pedro, situé sur une très belle plage de sable blanc.

Repas inclus: Petit-déjeuner / **Nuit** : à l'hôtel

J14 MINDELO (île de São Vicente)

Découverte de la gastronomie locale et après-midi libre à Mindelo en bord de mer.

Repas inclus: Petit-déjeuner et déjeuner / **Nuit** : à l'hôtel

J15 MINDELO → PARIS

Vol régulier avec escale(s) pour Paris. Arrivée possible le 16^e jour.

DATES ET PRIX		Base 10 à 15 participants	
03/01	au 17/01/22	AF/CP01	2 270 €
18/04	au 02/05/22	AF/CP04	2 290 €
26/09	au 10/10/22	AF/CP10	2 230 €
31/10	au 14/11/22	AF/CP11	2 260 € RÉSERVER TÔT
02/01	au 16/01/23	AF/CP01	2 310 €
17/04	au 01/05/23	AF/CP04	2 320 €

Sur certaines dates :

α -50€ si inscription à + de 4 mois du départ

Supplément base 6 à 9 participants (facturé à l'inscription): 150 €

Départs 20223- Dates et tarifs susceptibles d'être modifiés

Vols réguliers : TAP Portugal...

Remarques : La durée sur chaque île et l'ordre des étapes pourront être modifiés en fonction des contraintes locales et les rotations des ferries. La durée maximum des randonnées est de 2 heures.

Le prix comprend :

- Le vol international au départ de Paris
- l'hébergement en hôtels, en auberge et en maison d'hôtes
- les petits déjeuners
- les déjeuners des J3 au J7 et J14
- les dîners du J4 au J7
- les transports intérieurs et les transferts (en véhicule privé, en ferry et en transports en commun) entre les lieux d'hébergement
- les excursions mentionnées au programme (transports pour se rendre sur place uniquement)
- des accompagnateurs locaux parlant français sauf pendant les trajets en ferry
- les taxes d'aéroport, de sécurité et de carburant au départ de France : **250 €** (sujet à modification)
- l'assurance assistance-rapatriement

Le prix ne comprend pas :

- Les déjeuners et dîners non mentionnés dans le prix comprend (prévoir **4 à 7 €** par repas hors boisson dans les restaurants locaux).
- les boissons et dépenses personnelles
- les visites et les excursions mentionnées comme « libres » ou « possibles » ainsi que les entrées dans les sites (prévoir **80 €** environ)
- les frais de visa
- les pourboires
- l'assurance multirisques

A ce jour, pas de taxe d'aéroport à régler sur place au départ du Cap-Vert pour les ressortissants français.

FORMALITES

Compte-tenu de la situation sanitaire actuelle due à la pandémie de COVID-19, des mesures exceptionnelles peuvent être prises par les Etats, dans un délai très court, modifiant les conditions de circulation et les mesures sanitaires aux frontières

Des informations régulièrement actualisées sur l'évolution de la pandémie sont disponibles sur le site www.diplomatie.gouv.fr rubrique « Conseils aux Voyageurs

Passeport valable plus de 6 mois après la date de retour.

Les ressortissants français voyageant au Cap-Vert pour un **motif touristique** sont exemptés de visa si la **durée du séjour n'excède pas 30 jours**.

AMBASSADE DU CAP VERT A PARIS

3 rue de Rigny

75008 PARIS

Tél : 01 42 12 73 50

Mail : ambassade-cap-vert2@wanadoo.fr

CONSULAT DU CAP VERT A MARSEILLE

7 rue Félix Eboué (place Sadi Carnot)

13002 MARSEILLE

Ouvert du lundi au vendredi de 14h à 17h30

Mail : consulatcv_marseille@hotmail.com

Site internet : www.consulatducapvert.com

Formalité préalable de pré-enregistrement d'entrée sur le territoire capverdien, dont les modalités sont retracées sur la plateforme capverdienne dédiée www.ease.gov.cv

Les formalités mentionnées concernent uniquement les ressortissants français et sont données à titre indicatif. Pour les autres nationalités, se renseigner auprès de leur Consulat ou Ambassade. Ne pas être en règle avec les formalités de police et de douane du ou des pays le jour du départ entraîne la perte totale du voyage, cette cause d'annulation n'étant jamais couverte par les assurances.

SANTE

→ Traitements et vaccins :

Aucun vaccin obligatoire. Tout voyageur passant par le Sénégal ou le Brésil doit être vacciné contre la fièvre jaune et disposer d'un carnet de vaccinations international à jour.

Vaccins conseillés : hépatite A, hépatite B, tétanos, poliomyélite, diphtérie, fièvre typhoïde, méningocoque.

Traitement antipaludéen : consulter son médecin.

→ Maladie à virus Zika :

Le Cap Vert est touché par la maladie à virus Zika transmise par les piqûres de moustiques de type Aedes. En cas de grossesse, l'hypothèse d'une relation de cause à effet entre la recrudescence de cas de microcéphalies fœtales ou néonatales et une infection par le virus Zika chez la mère est probable. Il est donc recommandé aux femmes enceintes ou ayant un projet de grossesse, d'envisager un report de leur séjour ou de consulter préalablement un médecin pour être informées sur les complications pouvant survenir lors d'une infection par le virus Zika.

Compte tenu de l'évolution de la situation, nous vous conseillons de vous référer aux informations mises à jour sur le site du Ministère des Affaires Etrangères : site www.diplomatie.gouv.fr

→ Pharmacie :

Médicament contre les troubles intestinaux,

Médicament contre les rhumes et angines,

Désinfectant, compresses stériles,

Collyre,

Produit anti-moustiques,

Stick à lèvres,

Crème solaire.

Il est conseillé aux personnes suivant un traitement médical d'emporter leurs médicaments ainsi que les ordonnances correspondantes dans les bagages à main. Prévoir aussi un document indiquant le groupe sanguin et les allergies éventuelles.

Les médicaments que vous souhaitez laisser sur place sont à remettre impérativement à des médecins, infirmiers, personnels des dispensaires qui sauront les distribuer à bon escient. Ne jamais donner de médicaments dans la rue à quelqu'un qui vous en réclame.

→ **Pour se renseigner :**

S.O.S. VACCINATIONS - 85, boulevard de Port Royal - 75013 PARIS - Tél : 01 47 07 10 00

INSTITUT PASTEUR - Tél : 01 45 68 80 88- <http://www.pasteur.fr/fr/sante/vaccinations-internationales-et-conseils-aux-voyageurs>

CENTRE DE VACCINATIONS INTERNATIONALES AIR FRANCE - 38 quai de Jemmapes - 75010 Paris - Tél : 01 43 17 22 00

ESPRIT DU VOYAGE

→ **Type de circuit :**

Ce voyage est un circuit encadré (assistance d'une agence locale) dans un pays où le tourisme se développe de plus en plus. Totalité du circuit effectuée avec l'assistance d'une agence locale. L'itinéraire est défini avant le départ et pourra être modifié sur place en fonction des contraintes locales. Ce circuit est encadré et la quasi-totalité des visites se fera en groupe.

→ **Encadrement :**

Accompagnateurs (trices) parlant français pendant tout le circuit (un par île en général). Ils (elles) veillent au bon déroulement du circuit et à une bonne cohésion au sein du groupe. Vos accompagnateurs(trices), qui ne sont pas guides culturels, pourront vous donner des informations générales sur leur pays. Les chauffeurs ne parlent en général que quelques mots d'anglais ou de français.

→ **Visites, excursions et entrées dans les sites :**

Pour les excursions prévues au programme, seul le transport est inclus. Les entrées dans les sites sont à régler directement sur place.

Les frais de transports ainsi que les entrées dans les sites, dans les parcs et dans les musées non mentionnés ou mentionnés comme visites « libres » ou « possibles » sont à la charge de chaque participant. Ces visites complémentaires seront organisées directement par l'accompagnateur (trice) selon le souhait du groupe et réglées sur place par chaque participant au tarif local.

→ **Transports :**

Utilisation de en véhicule(s) privé(s) avec chauffeur pendant le circuit. Réseau routier en assez bon état. Utilisation de ferries entre les îles et de quelques transports locaux.

→ **Hébergements :**

Hébergements de catégorie modeste en hôtels simples, auberges, et chambres d'hôtes, en chambres doubles ou triples (parfois multiples) avec ou sans salle de bains privée. Le type d'hébergement par étape est donné à titre indicatif et pourra varier selon les disponibilités.

→ **Repas :**

Les petits déjeuners seront toujours pris sur les lieux d'hébergement. Les déjeuners et les dîners libres seront pris, soit dans des restaurants locaux, soit sur les lieux d'hébergement, soit, au cours de certains trajets ou certaines excursions facultatives, sous forme de pique-niques dans la nature. La cuisine que l'on sert au Cap-Vert est largement inspirée de la cuisine portugaise, on retrouve donc de la morue (bacalhau) préparée de diverses façons, du thon (atum) grillé ou frit avec des oignons, du riz aux fruits de mer (arroz de mariscos), du steak, de la langouste grillée (lagosta), selon les saisons, du poulpe grillé (polvo). On trouve quelques spécialités locales comme les buzios, gros coquillages dont on découpe la chair en fines lamelles avant de les préparer en sauce, les percebes (pousse pied) et les lapas qui sont de petits coquillages en forme de chapeaux chinois. Le plat national du Cap Vert est la « Cachupa » composée de haricot, de chou, de patates douces, d'ignames et de bananes vertes pour les légumes et de poulet, de côtes de porc et de saucisses pour la viande. Le petit déjeuner est composé soit de fromage et charcuterie, soit de la Cachupa du matin sur laquelle on rajoute un œuf au plat et des petites saucisses frites ou du chorizo en rondelles. Elle s'accompagne de pain et de café. Chez l'habitant, il sera plus facile de goûter aux plats typiques capverdiens à base de farine de maïs comme le « xérem », « le cuscus » et le « djagacida ». On retrouve néanmoins dans les restaurants le « canja de atum (soupe au thon), le « canja de galinha » (soupe au poulet) et le caldo de peixe (soupe de poisson avec des morceaux de poisson, de l'igname, de la patate douce...). On trouve sur le marché des vins portugais et la plupart des alcools ainsi que le rhum local (grogue ou arguarente) fabriqué sur l'île de Santo Antao. Les fabricants de rhum déclinent désormais toute une gamme de liqueurs à base de cet alcool appelées « ponches » (à l'orange, au citron, aux fruits de la passion).

→ **Précautions :**

Le rythme sur les îles est très différent de celui en Europe. Les pannes, contretemps et retards sont toujours possibles. Certains trajets en ferry pourront être annulés sans préavis et remplacés par d'autres liaisons en bateau ou les visites de certaines îles pourront être annulées. Selon la saison, la mer pourra être très agitée.

L'eau du robinet est déconseillée à la consommation, il est conseillé de boire l'eau minérale en bouteille importée d'Europe et du Brésil. Altitude modérée inférieure à 1000 m.

→ **Savoir-vivre :**

Ayez toujours en tête que vous êtes un hôte. Il est important de respecter les coutumes, les traditions locales et la dignité des gens qui y vivent et y travaillent.

Prévoir des pourboires pour les éventuels guides et les chauffeurs. Ils sont facultatifs et doivent être accordés en fonction de votre satisfaction. Sachez toutefois que leurs usages sont répandus et appréciés.

EQUIPEMENT

→ Bagages :

Sac de voyage ou sac à dos (maximum 15 kg - conseillé) et un petit sac à dos (pour les affaires de la journée). **Valise déconseillée.** Prévoir des protège sacs contre la pluie et la poussière. Attention, voyagez léger, car vous êtes seul responsable du port de vos bagages. Pas de soute à bagages dans les bus vous devrez donc conserver vos sacs avec vous.

→ Habillement :

Vêtements légers, de préférence en coton,
Pull ou polaire et autres vêtements chauds pour les soirées dans le pays Toradja (Rantepao) en toute saison,
Coupe-vent, cape de pluie et parapluie,
Chapeau ou casquette,
Maillot de bain,
Chaussures confortables pour la marche avec semelles dures,
Paire de tongs (pour la plage et la douche),
Sandales plastiques (pour la baignade).
Possibilité de laver ou faire laver son linge sur place. Inutile donc de prendre trop de vêtements.

→ Mais aussi :

Lunettes de soleil,
Serviette et affaires de toilette,
Lampe de poche ou frontale et piles de rechange,
Réveil de voyage,
Gel antiseptique hydroalcoolique (pour remplacer les lingettes peu écologiques),
Masque et tuba (facultatif),
Couteau multi usage (à placer dans le bagage de soute),
Spirales anti-moustiques.

→ Se munir :

La photocopie de la double page de votre passeport où figure votre photo (en cas de perte ou vol sur place)
De photos d'identité récentes en cas de besoin
Des formulaires d'assurance assistance rapatriement et d'assurance multirisques ADEO (si vous y avez souscrit), remis lors de votre inscription
Des numéros de téléphone de différents organismes de recours (banques pour les cartes de crédit...).

A l'enregistrement, il est indispensable de laisser les objets coupants (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc.) et liquides (gel douche, shampooing, dentifrice, bouteille, etc.) dans le bagage qui voyagera en soute car les autorités des aéroports les interdisent en cabine.

OFFICE DE TOURISME

Se renseigner auprès de l'Ambassade (se reporter à la rubrique « Formalités »)

Mise à jour le 08/02/2022

**Assurez-vous avant de partir que cette version est la dernière mise à jour.
Des modifications peuvent intervenir en cours d'année.**