

CAP VERT, SECRÈTE SANTO ANTAO

Séjour chez l'habitant
8 jours - 7 nuits - 6 jours de marche



Un superbe trek sur les chemins de la côte nord, par les villages les plus reculés de l'île, pour relier la zone verte à la partie sèche.

Une nouvelle perspective de Santo Antao, un autre regard ; par cet itinéraire nous ferons le lien entre le vert et le sec par des chemins inédits et peu fréquentés. Le long de la côte Atlantique au bord de l'eau ou en hauteur, l'océan est omniprésent. De villages préservés accessibles qu'à pied jusqu'au port de Porto Novo, nous traverserons de vertes vallées aux cultures en terrasse comme des paysages lunaires où la population n'aura de cesse de nous saluer joyeusement et de nous faire un accueil inoubliable.

Nos points forts

- 6 jours de trek dans les coins peu visités de l'île
- Dépaysement total
- Un accueil bouleversant.

PROGRAMME

Jour 1

Paris - Mindelo

Vol au départ de Paris. Arrivée à Sao Vicente, accueil et transfert à votre hébergement dans le centre de Mindelo. Balade dans Mindelo et farniente sur la plage. Déjeuner libre. Nuit à Mindelo en residencial (pension).

Jour 2

Mindelo - Porto Novo - Ribeira da patas

Bateau pour Santo Antao. Accueil et transfert pour la vallée de Ribeira das Patas et ses paysages lunaires. Au départ de Curral de las vacas nous empruntons l'extraordinaire chemin pavé serpentant dans la paroi. Il nous mène à Covoa de Bordeira et le plateau de Norte. Un belvédère exceptionnel. Transfert pour Ribeira da Cruz. Nuit en maison familiale.

Temps de marche : 4 h . Dénivelé : + 800m. Temps de transfert : 2,5 h

Jour 3

Ribeira da Cruz - Altomira.

Nous quittons le petit village de Ribeira da Cruz sur la côte nord afin de rejoindre la longue vallée fertile de l'Altamiro. Nous montons le long des cultures par un sentier ancestral à la rencontre des cultivateurs. Nous n'aurons de cesse d'être impressionné pas ces parcelles en terrasses et qui façonnent soigneusement le paysage. Nuit chez l'habitant.

Temps de marche : 4h à 5h. Dénivelé : + 600m / - 400m.

Jour 4

Altomira - Salto Preto - Figueiras

Nous continuons la découverte des vallées côtières les plus isolées de l'île. Nous quittons la vallée d'Altamiro par une belle montée en lacets jusqu'au Salto Preto puis nous rejoignons une piste bordée d'eucalyptus et de pins ; nous sommes à Os Lombos. Avant de prendre le chemin de descente pour la vallée de Figueiras, nous pouvons voir encore au loin derrière nous le Tope de Coroa - point culminant de l'île. Nous arrivons à Figueiras, petit village isolé sans accès routier où nous passerons la nuit dans une salle de classe de l'école ou sur la terrasse d'une maison. Dîner préparé par notre hôte un vrai moment de partage avec l'habitant de ces lieux isolés et insolites.

Temps de marche : 5h. Dénivelé : + 900m / - 700m.

Jour 5

Figueiras - Cha de Igreja.

Nous empruntons un très beau chemin pavé aux murets de pierre multicolores qui nous permet de franchir plusieurs petits cols et relier par une descente la petite vallée de Ribeira Alta et le village aux multiples cultures en terrasse. Une pause s'impose avant la dernière bonne montée sur un chemin extraordinairement bien entretenu et en symbiose avec le relief. Un travail incroyable ! Nous arrivons au bord de l'océan par le lit de la vallée de Riviera de Invierno, véritable oued planté d'acacias. En amont le village abandonné par le manque d'eau récurrent. Nous poursuivons jusqu'au sympathique Cha de Igreja après avoir marché le long de l'océan sur la plage de galets. Une journée très contrastée où l'on se sent seul au monde. Dîner et nuit en résidenciel.

Temps de marche : 6h. Dénivelé : + 900 m / - 1200m.

Jour 6

Cha de Igreja - Ponta do sol - Paul.

Un chemin en balcon extraordinaire au-dessus de l'océan, taillé dans la paroi qui se jette dans l'océan déchaîné, nous permet de découvrir Fontainhas, certainement le village le plus pittoresque du Cap Vert ; les maisons colorées entourées de cultures en terrasse, sont suspendues sur une montagne impressionnante. Arrivée à Ponta do sol, transfert pour Paul. Nuit en pension à Vila das Pombas.

Temps de marche : 5h. Dénivelé : + 600m / - 600m.

Jour 7**Paul - Porto novo - Mindelo**

Tôt le matin nous quittons la vallée la plus verte de l'archipel : Paul, afin de monter au Pico da Cruz entre champs de canne à sucre, bananeraies et terrasses cultivées. Un fort dénivelé récompensé par le panorama extraordinaire sur l'île de San Vicente et de Santo Antao.

Transfert pour le port et bateau pour Mindelo. Nuit à Mindelo en residencial (pension).

Temps de marche : 5 h 30 à 6 h. Dénivelé : + 1400 m

Jour 8

Transfert aéroport et vol retour.

Nota : Nous nous réservons le droit de modifier l'itinéraire ou le programme en cas de force majeure ou d'impératifs d'ordre pratiques ou sécuritaires. Le monopole de la TACV sur les vols inter-îles induit rarement des modifications de vols... mais si tel est le cas, nous serons contraints de modifier le programme.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

RDV le jour 1 à l'aéroport de Sao Vicente.

DISPERSION

Le jour 8 à l'aéroport.

FORMALITES

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

Pour les mineurs : les mineurs doivent posséder leur propre passeport.

ATTENTION : l'autorisation de sortie du territoire est obligatoire pour tout mineur voyageant sans ses deux parents.

A compter du 15/01/17, tout mineur qui voyage à l'étranger sans être accompagné de ses parents devra être muni de sa pièce d'identité en cours de validité (carte d'identité ou passeport selon la destination), d'un formulaire signé par l'un des parents titulaires de l'autorité parentale (autorisation de sortie du territoire), de la photocopie de la pièce d'identité du parent signataire. Pour plus d'informations nous vous invitons à vous rapprocher de votre mairie.

Plus de visa pour le Cap-Vert à compter du 1er janvier 2019 pour les ressortissants européens et UK.

A la place a été instauré une Taxe de Sécurité Aéroportuaire de 30,50 €.

Nous vous invitons à vous préinscrire et à payer sur le site dédié :

<https://registration.cv.zetes.com/Pages/CapeVerde/PersonalInfo.aspx>

Plus d'infos :

<http://www.cap-vert-visa.com/special.php>

De manière générale, les informations transmises ne s'appliquent que pour les ressortissants français (pour les autres nationalités, se renseigner auprès des autorités consulaires). Nous vous invitons à les contrôler avant votre départ sur le site du MAE, dans la rubrique conseils aux voyageurs.

TRANSPORT AÉRIEN

Prévoyez dans votre bagage à main avant d'enregistrer vos bagages à Paris, quelques affaires pour débuter le séjour (T-shirts et sous-vêtement de rechange, brosse à dents, serviette, chaussures de randonnée...).

En effet si un problème de suivi des bagages survenait (en raison du retard d'un vol...), vous seriez démunis. Des changements de dernière minute ou des annulations de vols sont des choses rares, mais malheureusement qui peuvent survenir ; dans ce cas le programme sera modifié et adapté.

Pendant le vol il vous sera servi un petit-déjeuner avec boisson chaude à l'allée et un repas chaud au retour.

NIVEAU

2 à 3 chaussures

4 à 6 heures de marche avec 600 à 1400 m de dénivelé positif et 400 et 1200 négatif. Pas de difficulté technique. Descentes sur sentiers pavés.

HEBERGEMENT

En chambres en résidentiel (hôtel), pension et chez l'habitant avec parfois douches-sanitaires communs entre 2-3 chambres, une nuit dans la salle de classe de l'école de Figueiras ou sur la terrasse (matelas fournis)

Les difficultés d'hébergement sur l'île peuvent parfois nous obliger à changer de lieu. Les chambres sont correctes comparativement au niveau de pauvreté du pays, relativement confortables, mais il faut évidemment s'abstenir de les comparer à celles d'un hôtel situé dans un pays occidental.

L'eau chaude peut manquer dans certaines chambres, mais le climat permet de supporter ce petit désagrément.

Les ressources en eau étant faibles sur certaines îles, nous vous demandons de bien vouloir consommer avec parcimonie l'eau pour votre toilette.

REPAS

Les restaurants proposent des plats à base de morue, thon, riz aux fruits de mer, boeuf... et beaucoup de fruits en dessert.

Le petit déjeuner se compose d'œufs au plat, petites saucisses, chorizo, pain, café... mais aussi de petits déjeuners classiques. Pique-nique le midi.

TRANSFERTS INTERNES

Transferts en minibus privés et en "taxi collectif", bateau et avion.

TRANSPORT AERIEN

Vol charter direct à l'aller et via Sal au retour d'octobre à avril ; vol régulier de mai à mi-octobre.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous ne porterez que vos affaires de la journée (sauf le J4 à Figueiras les affaires pour une nuit dont le sac de couchage).

GROUPE

5 à 15 personnes

ENCADREMENT

Par un accompagnateur capverdien francophone sur San Antao, spécialiste du pays.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

LES BAGAGES

- 1 sac de voyage à mettre en soute de 15 kg max
- 1 sac à dos de 35/40 litres (pouvons contenir votre sac de couchage + les affaires pour une nuit)

Dans votre sac de cabine, nous vous recommandons de mettre : quelques affaires de rechange, un nécessaire de toilette, et vos chaussures de randonnées.

Les vêtements à emporter : (à adapter suivant la saison) :

- 1 chapeau ou casquette et/ou foulard.
- T-shirts manches courtes (et/ou en fonction de la saison, sous pulls à manches longues) en matière respirante. Quantité : 1 pour 2 à 3 jours de marche.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante.
- 1 sursac à dos.
- 1 pantalon de montagne (trekking) déperlant
- 2 shorts de randonnée.
- 1 maillot de bain (facultatif).
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnées. Évitez le coton (ampoules).
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- Des sous-vêtements.
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente très légères pour le soir.

L'Équipement :

- 1 sac de couchage (confort 5° au minimum) pour le J4
- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos pour en protéger le contenu.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- 1 paire de bâtons (facultatif)

- 2 gourdes (1,5 litre minimum).
- 1 boîte plastique hermétique (volume 0,5 à 0,75 litre environ) pour le pique-nique.
- 1 couteau de poche type Opinel.
- Couverts + gobelet (nous ne fournissons pas de couverts en plastique)
- 1 petite pochette étanche pour mettre argent, passeport, et contrat d'assistance.
- Nécessaire de toilette + 1 serviette de toilette de trek.
- Boules Quiès ou tampon Ear (si votre voisin ronfle !)
- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire + écran labial.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Votre Pharmacie

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Antidiarrhéiques
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Steristrip
- Pince à épiler
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains)

Limitez le poids de votre bagage : votre sac de voyage doit pouvoir contenir l'ensemble de vos affaires, et ne pas dépasser environ 15 Kg. Avertissement : Lors de l'enregistrement à l'aéroport pensez à mettre en bagage soute votre couteau de poche et tout objet tranchant ou piquant, sinon il vous sera confisqué à l'embarquement.

DATES ET PRIX

Date Début	Date Fin	Départ PARIS
29/12/2019	05/01/2020	1 745,00 €
12/01/2020	19/01/2020	1 345,00 €
26/01/2020	02/02/2020	1 345,00 €
16/02/2020	23/02/2020	1 395,00 €
29/03/2020	05/04/2020	1 345,00 €

Supplément chambre individuelle : sur demande
Sans vol : 795€.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déjeuner du J1 et les repas du J8,
- La taxe de sécurité aéroportuaire (30,50€),
- Les boissons,
- Les assurances.

POUR EN SAVOIR PLUS

SANTÉ

VACCINS OBLIGATOIRES

Aucun vaccin n'est obligatoire pour se rendre au Cap-Vert.

AUTRES POINTS DE SANTÉ

Vaccination conseillée : hépatite A, fièvre typhoïde, méningites sont recommandées. Les vaccins habituels doivent être à jour : DTP, rougeole, coqueluche, hépatite B.

Paludisme : quelques cas de paludisme ont été signalés sur l'île de Santiago, en saison des pluies. Le traitement anti-paludisme ne paraît pas encore nécessaire car la prolifération des moustiques reste limitée, mais si vous voyagez l'été, prévoir une bonne protection anti-moustiques.

Sur place : il convient d'appliquer les précautions d'usage : ne pas boire l'eau du robinet, éviter les glaçons, peler les fruits...

On trouve des pharmacies dans toutes les villes. Chaque île possède un hôpital ou un poste de santé.

DÉCALAGE HORAIRE

3 heures de moins par rapport à la France en été, et 2 heures en hiver.

CHANGE

L'unité monétaire est l'escudo capverdien (CVE).

Le taux de change au 10/09/2019 est : soit 1€ = 110,13CVE, ou 100CVE = 0,91 EUR

Il ne peut être changé que sur place.

MOYENS DE PAIEMENT

Pour vos achats, mieux vaut se munir de suffisamment de liquidité.

Les distributeurs automatiques uniquement dans les villes principales, acceptent les cartes internationales (visa seulement), vous pourrez toujours retirer des espèces, une commission de 3 € sur la transaction vous sera prélevé.

On trouve des banques sur chaque île (mais presque exclusivement dans les villes principales) ouvertes du lundi au vendredi de 9H à 15H et le samedi de 8h à 12 h.

INDICATIF TÉLÉPHONIQUE

De la France vers le Cap-Vert : 00- 238 puis le numéro de votre correspondant à 6 chiffres.

Du Cap-Vert vers la France : 00-33 puis le numéro de votre correspondant à 9 chiffres.

COUVERTURE GSM

Le réseau mobile couvre en théorie toutes les îles de l'archipel.

INTERNET

Le réseau internet est bien développé. On trouve au moins un cybercafé sur chaque île et les hôtels ont souvent la Wifi.

Les connections sont moins bonnes en zone rurale ou inexistante.

ÉLECTRICITÉ

Les prises de courants sont les mêmes que les prises françaises (220volts).

L'électricité est fournie par le Portugal mais l'on trouve de plus en plus de panneaux solaires.

SÉCURITÉ

Le Cap-Vert est un pays sûr ; quelques problèmes de vols à la tire et de petits cambriolages dont il faut se méfier. Attention sur les plages !

Vous pouvez vous informer sur le site internet <http://www.diplomatie.gouv.fr>, « Conseils aux voyageurs », choisir le pays puis la rubrique « Sécurité ».

REPÈRES GÉOGRAPHIQUES

LE PAYS

Le Cap-Vert, est un archipel composé de dix îles situé au large du continent africain, dans l'océan Atlantique, au large des côtes du Sénégal, de la Gambie et de la Mauritanie.

L'archipel se divise en deux séries d'îles : au sud les îles de Sotavento (Brava, Fogo, Santiago et Maio) et au nord les îles de Barlavento (Boa Vista, Sal, São Nicolau, Santa Luzia, São Vicente et Santo Antão). Sal est la plus fréquentée ; Praia, la capitale administrative se trouve sur l'île de Santiago, la plus vaste de l'archipel.

Avec une superficie de 4 033 km² et une population de 499 474 habitants, sa densité est de 101 hab/km². Ces îles volcaniques, espacées de façon régulière, forment une sorte de croissant de lune.

Les îles du Cap-Vert offrent un paysage de plateaux arides et désertiques, avec quelques rares zones de végétation.

Santo Antão, la plus occidentale, est la seule à offrir des paysages à la fois montagneux et verdoyants, avec, au nord, des ribeiras, cayons aménagés en terrasses pour la culture agricole. Le seul volcan de l'archipel encore en activité, le Pico do Fogo, sur l'île de Fogo.

L'île de San Nicolas ou Sao Nicolao, se trouve dans une position centrale par rapport aux îles de l'archipel du Cap Vert ; on peut y observer les autres îles en haut des 1312 mètres du Monte Gordo, les jours de bonne visibilité. C'est d'ailleurs à ce point culminant que se croisent les deux massifs montagneux donnant à l'île sa forme particulière, résultant d'un passé de forte activité volcanique.

Ce relief très accidenté creusant d'étroites et profondes vallées, contraste avec le littoral découpé et escarpé. Située au nord de l'archipel du Cap Vert, avec une superficie de 346 km², son point le plus large dans la direction du nord/sud est de 25 km.

Le passé volcanique très actif et majestueux de l'île se manifeste au Monte Gordo dont la crête domine les vallées à 1312 m d'altitude. Les vallées sont généralement étroites et profondes, excepté la Vale de Fajã, qui est large et assez fertile pour que l'agriculture s'épanouisse.

San Nicolas est rurale et plus verte que Sao Vicente, et moins spectaculaire que Santo Antao dans ses paysages. Elle est aussi une île tranquille et religieuse.

Découverte le 6 décembre 1461, le jour de la Saint Nicolas, l'île n'a pas été habitée avant le milieu du 17^{ème} siècle où le village côtier de Porto da Lapa a été construit au nord-est. Elle prospéra grâce aux exportations des cultures de café et de canne à sucre. Cependant, en raison des attaques constantes des pirates, les habitants se sont déplacés vers l'intérieur de l'île, à Ribeira Brava. L'accès à la mer a été obtenu en construisant le port de Preguiça où la forteresse de Sao Jorge a été édifée en 1818 afin de défendre la population locale.

Vous découvrirez la petite ville de Ribeira Brava (Stancha), qui doit son nom au cours impétueux de son ruisseau, pendant la saison des pluies. Malgré des brouillards constants, la région de Cachaço, offre une vue magnifique sur la petite ville, avec ses rues étroites, ses impasses et ses différentes places.

L'influence coloniale a nettement marqué son architecture. Parmi ses monuments se distinguent notamment l'église paroissiale, l'ancienne cathédrale, et le lycée-séminaire, première école secondaire de l'archipel et de la côte occidentale de l'Afrique, par où sont passées d'illustres figures de la culture capverdienne.

A Fajã, outre quelques champs cultivés, on trouve aussi la maison natale de Baltazar Lopes da Silva, l'une des plus grandes personnalités intellectuelles capverdiennes de tous les temps. Les inscriptions de la Rotcha Scribida étaient autrefois la principale attraction touristique de l'île.

Située à Ribeira da Prata, il faut un certain temps pour y accéder ; en fait, il ne s'agit de quelques phrases taillées dans la roche, dans un langage iconographique encore indéchiffrable et qui s'estompent de plus en plus à cause de l'érosion.

A Tarrafal, petite ville de pêcheurs, se trouvent les célèbres plages de sable médicinal, riche en titane et en iode, qui sont fréquentées par un grand nombre de gens cherchant à soulager leurs douleurs. Grâce à sa mer extrêmement riche, São Nicolao est aussi très connue des amateurs de pêche du monde entier, qui s'extasient devant les marlins bleus et les espadons qui abondent dans ces eaux, notamment entre les mois de mai et d'octobre.

Sao Nicolao, est l'île qui a su conserver toutes les traditions et coutumes du Cap Vert.

L'agriculture est présente sur tous les versant de l'île, les danses et les chants traditionnels capverdiens ne se jouent quasiment plus que là, sa végétation et plus particulièrement son arbre dit fossile, le dragonnier n'a plus d'autres représentant sur terre que sur Sao Nicolao.

C'est aussi une île paisible où la ballade pédestre est agréable ou les plages sont belles et il fait bon de rencontrer de gens qui savent vivre et vous accueillent les bras et l'esprit ouvert.

Sao Vicente

D'origine volcanique, l'île de São Vicente a une forme rectangulaire et elle est plutôt plane. Sa superficie est de 227 Km². Malgré la forte érosion de cette île, les traces d'un passé volcanique subsistent. Il existe plusieurs cratères maintenant habités comme la baie de Mindelo, 90% de la population vivent à Mindelo. Et comme le dit le musicien Manuel d'Novas "celui qui ne connaît pas Mindelo ne connaît pas le Cap-Vert".

L'île a été découverte le 22 janvier 1462, le jour de la Saint Vincent. Elle a été inhabitée jusqu'à la moitié du XIX^{ème} siècle. Plusieurs tentatives pour le peuplement ont échoué et c'est seulement après la construction du PORTO GRANDE : port de dépôt construit en 1838 pour approvisionner les navires dans les voies maritimes de l'océan Atlantique, que l'île s'est rapidement développée.

Il faut aussi absolument visiter le célèbre Centre national d'Artisanat, musée très vivant qui retrace toute la culture artisanale du Cap-Vert, depuis les temps les plus lointains. Il s'agit là, du seul endroit dans tout l'archipel qui constitue une sorte de gardien des riches vestiges de l'art capverdien, allant de la poterie à la tapisserie, la peinture...

Ville de poètes et d'artistes, Mindelo est toutefois célèbre pour quelque chose qui s'ancre à jamais dans la mémoire de celui qui visite cette ville. Le rythme de ses nuits chaudes est tout à fait unique dans tout l'archipel. Le clair de lune se transforme en soleil et les rues se remplissent de monde, comme si la fête y régnait constamment. Les dîners au son des mornas, jouées sur de fabuleux violões, sorte de grandes guitares, et chantées par des voix pénétrantes, donnent un avant-goût du plaisir des rythmes afro-cubains-brésiliens, qui animent les nombreuses discothèques. Dans la journée, n'oubliez pas de faire un tour à Langinha, petite plage de sable fin située à proximité de Mindelo.

Monte Verde est le point culminant de l'île avec 774 m de hauteur, il contraste avec la planéité de l'île et offre par beaux temps une vue imprenable sur Santa Luzia et São Nicolau.

CLIMAT

De type tropical sec, le climat est très fortement influencé par les vents : l'alizé du Nord-Est et l'harmattan venu du Sahara sont responsables de l'aridité extrême et des grandes périodes de sécheresse, tandis que la mousson atlantique apporte des pluies qui restent très irrégulières d'une année à l'autre, concentrées habituellement sur les zones de relief (Santo Antao, Fogo, Santiago).

Ces pluies parfois très violentes peuvent occasionner de gros dégâts, à Praia notamment. Mais, comme en Europe, les données climatiques tendent à se bouleverser puisque même Sal et Boavista, îles les plus soumises à la sécheresse, viennent de connaître des jours entiers de pluies.

On distingue donc deux saisons principales : la saison sèche, de novembre à juin, et la saison des pluies, de juillet à octobre. La température de l'air varie de 20 à 30°C, quant à celle de la mer, la température annuelle est de 23° à 26°C. La nuit, les variations sont assez faibles, sauf en altitude.

L'hiver, les vents peuvent être très violents pendant plusieurs jours, ce qui fait le bonheur des surfeurs et autres véliplanchistes. D'une façon générale, le climat du Cap-Vert est particulièrement agréable pour les voyageurs, mais sécheresse et absence de pluie ne facilitent pas la vie des Capverdiens, ni même le développement touristique de masse.

PRAIA	Jan/Fév	mars/avril	mai/juin	juil/aout	sept/oct	nov/dec
T° moy (C°)	22	23	24,5	26,5	26,5	25
Préc. moy mm	1,5	0	0	51	72,5	5,5

PROBLÈMES ENVIRONNEMENTAUX

L'eau :

Le Cap Vert souffre de sécheresse tout au long de l'année. L'aide alimentaire et la mise en fonctionnement de désalinisateurs ont éloigné les terribles famines qui ont emporté, par le passé, jusqu'à la moitié de la population. Cependant, l'eau reste un bien précieux à économiser par tous les moyens. Limiter le nombre et le temps passé sous la douche, utiliser l'eau de vaisselle avec parcimonie sont des comportements à adopter pour ménager les îles et leurs habitants. Ne pas boire l'eau des ruisseaux et des sources, L'eau est à traiter dans tous les cas, même celle du robinet car très souvent l'eau potable est stockée dans des réservoirs, nous

vous conseillons si vous acheter de l'eau minérale de prendre des bidons de 5 litres (achat groupé) afin de limiter les déchets de bouteilles en plastique ; il faut savoir que les bidons de 5 litres sont réutilisés par la population locale.

Le bois, hormis quelques secteurs limités de montagne, est une denrée rare. Nous ne l'utilisons quasiment jamais pour la cuisine, ni pour le chauffage. La cuisine se fait donc généralement au gaz.

AUTRES

Ses ressources naturelles principales sont le sel, la pouzzolane (utilisée dans la fabrication du ciment), la pêche (langouste et thon) et la production de bananes.

REPÈRES ÉCONOMIQUES

SALAIRES COMPARATIFS

Le salaire moyen est de 13.410 ESC (soit environ 120 euros). Un enseignant gagne : 420 euros mensuel.

PRINCIPALES ACTIVITÉS DU PAYS

Agroalimentaire, spiritueux, pêche et industrie de la pêche, chaussures et confection, mines de sel, réparation navale, bananes, maïs, haricots, patates douces, sucre de canne, café, cacahuètes.

REPÈRES CULTURELS

POINTS D'HISTOIRE

1456 : Arrivée des premiers marins portugais sur des îles inhabitées, mais à la végétation luxuriante.

1462 : Les Portugais reviennent pour fonder Ribeira Grande (l'actuelle Cidade Velha) sur São Tiago. Ils amènent avec eux des esclaves des côtes de l'Afrique de l'Ouest. L'archipel devient une escale commode pour les navires participant au commerce triangulaire.

1747 : Première sécheresse, un fléau qui ne cessera de frapper le Cap-Vert. Le phénomène est aggravé par la déforestation et l'élevage intensif, qui ont détruit la plus grande partie des pâturages. XVIIIe-XIXe siècles : Alors que les principales périodes de sécheresse déciment plus de 100 000 personnes, le gouvernement portugais reste indifférent au sort de sa colonie. Le déclin du commerce lucratif des esclaves porte un coup supplémentaire à l'archipel, mettant un terme à la prospérité du Cap-Vert.

1832 : Charles Darwin se rend au Cap-Vert et découvre le paysage lunaire et desséché des îles. Les Capverdiens commencent à émigrer en Nouvelle-Angleterre, mouvement favorisé par la présence abondante de baleines dans les eaux de l'archipel. En effet, dès 1810, des baleiniers du Massachusetts et de Rhode Island (États-Unis) recrutent leurs équipages dans les îles de Brava et de Fogo.

Fin du XIXe siècle : Les paquebots viennent se ravitailler en charbon, en eau et en vivres, profitant de la situation géographique du Cap-Vert. Mais les sécheresses continuent de sévir. Pendant la première moitié du XXe siècle, la famine fait encore plusieurs milliers de victimes.

XXe siècle : Les Capverdiens sont traités moins durement par le pays colonisateur que les autres colonies portugaises africaines en raison de leur peau plus claire. Une minorité d'entre eux reçoit une éducation et le Cap-Vert est la première colonie à bénéficier d'un enseignement supérieur. Au moment de l'indépendance, un quart de la population sait lire, contre 5% en Guinée portugaise (actuelle Guinée-Bissau). Encouragés par le mouvement indépendantiste du continent, les Capverdiens forment un mouvement pour la libération avec les natifs de Guinée-Bissau.

Années 1960 : Les peuples capverdien et guinéen mènent une des plus longues guerres d'indépendance d'Afrique, le dictateur portugais Salazar n'étant pas enclin à abandonner ses colonies.

1975 : Indépendance du Cap-Vert. Les sécheresses se succèdent.

Années 1990 : Malgré un climat plus clément et un rendement doublé des récoltes, une sécheresse sévère et longue frappe le Cap Vert, l'obligeant à faire appel à l'aide alimentaire internationale.

1991 : Premières élections multiparties. Le tout jeune Movimento para a Democracia (MPD) remporte 70% des suffrages et forme un nouveau gouvernement avec pour Premier ministre le Dr Carlos Veiga et pour président António Monteiro.

1992 : Le gouvernement et le président sortants sont réélus à leur propre succession, lors des premières élections organisées sous la nouvelle Constitution du pays.

1995 : Victoire du MPD aux élections parlementaires.

1997 : Une nouvelle très forte sécheresse détruit 80% des récoltes. Les élections présidentielles et parlementaires ont marqué le retour de la gauche au pouvoir. C'est désormais l'ancien Parti africain de l'Indépendance du Cap-Vert, le PAICV, qui gouverne.

2001 : Très courte victoire du socialiste Pedro Pires aux élections présidentielles.

2004 : Le parti au pouvoir a subi un demi-échec aux élections municipales de mars : l'opposition gère désormais 11 des 17 municipalités de l'archipel. Après ce résultat, José Neves a opéré un remaniement ministériel. Les bonnes performances économiques du pays ont incité l'ONU, fin 2004, à ne plus classer le pays parmi les moins avancés (PMA). **2005** : Une pétition demande au Portugal de soutenir l'éventuelle candidature capverdienne d'adhésion à l'UE. L'archipel fête le 30e anniversaire de son indépendance le 5 juillet.

2006 : Lors des élections législatives du 22 janvier 2006, le Parti africain pour l'indépendance du Cap-Vert (PAICV) obtient 52,32 % des voix et 41 sièges et donc la majorité absolue. Le 12 février, Pedro Pires remporte à nouveau l'élection présidentielle avec 51,1% des voix. Les États-Unis montrent un intérêt croissant pour la place stratégique de l'archipel qui a accueilli un exercice de l'OTAN en juin 2006 destiné à tester la Force de réaction rapide de l'OTAN (NRF).

PEUPLES, ETHNIES ET LANGUES

Peuples et ethnies :

La population est composée à 71% de Créoles, 28% d'Africains et 1% d'Européens.

La langue :

Le Portugais est la langue officielle, puis le crioulo (créole portugais, qui est parlé presque partout).

RELIGIONS

Fortement influencé par la culture occidentale, la population est dans son ensemble de confession chrétienne, avec une majorité de catholique (90%) et de protestants.

Toutefois depuis quelques années d'autres confessions comme les témoins de Jéhovah, des musulmans et dans une moindre mesure des religions moins connues comme la foi Bahaï ont fait leur apparition.

ART

La richesse de la culture capverdienne est la musique. La musique capverdienne offre une grande variété de styles musicaux.

La morna est le genre musical le plus connu ; popularisée à l'étranger par Bana dans un premier temps puis par Césaria Evora. La coladeira est une version plus enjouée de la morna, et c'est encore la diva, Césaria Evora qui en a assuré la promotion hors de l'archipel. D'autres styles font profondément partie de la culture capverdienne et ne sont pas encore très connus : le funaná et le batuque sont caractéristiques de l'île de Santiago, tandis que la kola / sanjon vient de l'île de Santo Antão. Longtemps confinés au milieu rural, il n'y a que deux décennies que ces rythmes ont réussi à conquérir les centres urbains.

CUISINE / NOURRITURE

La cachupa est le plat national. C'est une sorte de ragoût à base de maïs et de haricots noirs, qui est décliné selon les ingrédients à disposition : viandes, thon ou légumes. Elle est très appréciée le matin, revenue avec des oignons et des œufs au plat (cachupa guisado).

La gastronomie s'apparente à la cuisine portugaise, mais enrichie de plats typiques.

Le pastel con diablo dentro (gâteau avec le diable en lui) est un délicieux mélange de thon frais, d'oignons, de tomates, enroulé dans une pâte à base de pommes de terre bouillies et de farine de maïs, le tout étant frit et servi chaud.

Les soupes sont très répandues. L'une des plus courantes est le caldo de peixe (ragoût de poisson), agrémenté de légumes et d'épices et épaissi avec de la farine de manioc.

Les autres spécialités sont les bananas enroladas (beignets de bananes) et la manga de conserva (un genre de chutney non sucré).

Les boissons : l'eau minérale en bouteilles est importée du Portugal ou du Brésil. On trouve toutes sortes de sodas, mais hélas peu de jus de fruits pressés. Du côté des alcools, Santo Antao et Santiago se disputent le titre de producteur du meilleur grogue, rhum local, qui,

mélangé avec du citron, de la mélasse et éventuellement d'autres parfums devient le pontche, sirupeux. On boit essentiellement de la bière portugaise (Super Bock, Sagres et sa pression Imperial).

On peut également déguster un excellent café, le café de Fogo qui se vend vert au marché ou dans les boutiques et que les femmes font griller au four avant de le moudre. De façon générale, le café est excellent partout car la majorité des établissements possèdent une machine expresso.

UN COMPORTEMENT RESPONSABLE US ET COUTUMES

Jours fériés : Nouvel An (1er janvier), Jour de la démocratie (13 janvier), Fête des héros de la Nation (20 janvier), Journée de la femme (8 mars), Pâques, fête du travail (1er mai), jour de l'enfant (1er juin), Jour de l'indépendance (5 juillet), Assomption (15 août), Toussaint (1er novembre), Noël (25 décembre).

En février, le carnaval du Cap-Vert compte parmi les plus fastueux d'Afrique. C'est le plus important du pays, avec ses parades défilant dans les rues de Praia et de Mindelo. Aux mois de mai et juin, São Tiago et Fogo célèbrent la Tabanka, pendant laquelle on pratique le jeûne et l'on joue de la musique. Chaque île a son propre festival qui se déroule pendant environ une semaine.

La musique : la musique est un élément essentiel de la culture capverdienne. Chaque île revendique ses styles et ses compositeurs propres et la diaspora produit un son caractéristique dans chacun des pays d'accueil. L'édition discographique est abondante et d'importants festivals marquent le calendrier culturel de l'archipel. Beaucoup de restaurants de la capitale et de Mindelo proposent des animations musicales nocturnes.

SAVOIR VIVRE (DONT PRISE PHOTOS)

Photographier (ou filmer), oui mais ...

Avec leur consentement lorsqu'il s'agit de personnes. Lorsque vous photographiez les gens, faites-le avec parcimonie et respect ; essayez de vous mettre leur place : de quelle manière accepteriez-vous que l'on vous photographie, comment n'aimeriez-vous pas qu'on le fasse ?

Vous pouvez photographier les paysages sans limites !

POURBOIRES

Ils dépendent de votre appréciation en fonction de la prestation reçue. Ils ne sont ni plus ni moins obligatoires qu'en France.

Pourboire recommandé (mais non obligatoire et variable selon l'itinéraire, la taille du groupe et la durée du séjour : entre 15 et 25 euros par voyageurs par semaine (7 euros pour le guide/pers, 4 pour le cuisinier/pers, 4 pour le chauffeur/pers)

SOUVENIRS

L'artisanat capverdien n'est pas un artisanat riche. Il y a de la vannerie, de la poterie, des sculptures de pierre ou noix de coco, des bijoux en coquillage, mais le plus typique est essentiellement le batik (teinture artisanale).

DÉCHETS

Le système de collecte des déchets fonctionne dans les villes et les petites villes accessibles par voitures et transports publics et dans les espaces protégés, mais il reste des insuffisances dans le traitement des déchets, par manque de structures et de moyens.

Par ailleurs, il les déchets amenés par les courants marins en provenance d'Europe et de l'Afrique continentale polluent les plages et ont un impact sur la biodiversité marine. Des systèmes informels de recyclage sont très présents et les cap-verdiens sont sensibles aux problématiques environnementales grâce aux campagnes de sensibilisation notamment dans les écoles.

Les déchets sont à déposer dans les poubelles prévues à cet effet, que l'on trouve dans les villes et villages, ainsi que dans les hôtels. Les infrastructures de traitement manquent ; autant que possible, essayez d'anticiper les déchets plastiques ou papiers que vous pourriez amener de la France (défaites vos emballages avant votre départ).

CHARITÉ ET MAIN TENDUE

À vous de juger sur place de l'attitude que vous souhaitez adopter par rapport « aux mains tendues » ; gardez simplement à l'esprit que l'un des effets pervers en cédant à cette demande, c'est parfois de pérenniser cette pratique.

Si vous donnez, donnez parcimonieusement.

TOURISME SEXUEL

Le tourisme sexuel est un crime grave, quel que soit le lieu de destination. De nouvelles lois permettent désormais de poursuivre et juger dans leurs pays d'origine ceux qui se rendent coupables d'abus sexuels même si ceux-ci ont eu lieu à l'étranger. Dans notre démarche de tourisme responsable, nous vous demandons de dénoncer tout comportement douteux auprès de votre guide ou des autorités compétentes.

AUTRES

Il n'y a pas de prescription vestimentaire particulière à respecter. De manière générale, les africains sont soucieux de leur apparence et s'habillent rarement de manière négligée.

Ils ont parfois du mal à comprendre les tenues débraillées des touristes, censés être suffisamment riches pour s'habiller correctement...

Il est interdit de se promener torse nu dans les villes et d'entrer dans les administrations autrement qu'en pantalon-robe-chemise : pas de short, pas de bustier.

PROJETS DE DÉVELOPPEMENT

Le gouvernement du Cap-Vert a conclu avec la Commission européenne des accords permettant le versement de fonds de développement à l'archipel. Ces fonds substantiels ont pour objectif la réduction de la pauvreté dans l'archipel et le développement des infrastructures insulaires. L'accord réserve également une aide d'urgence en cas de catastrophe humanitaire.

LEXIQUE

Lexique français / portugais

- Bonjour (le matin) / bom dia - Bonjour (l'après-midi) / boa tarde
- Bonsoir, bonne nuit / boa noite - Au revoir / adeus
- Monsieur / senhor - Madame / senhora
- S'il vous plait / faz favor
- Merci (par un homme) / obrigado - Merci (par une femme) / obrigada
- Oui, non / sim, não
- Pardon / desculpe, com licença
- Comment allez-vous ? / como esta ?
- Parlez-vous français ? / o senhor fala francês ?
- Où est... ? / Onde é... ? - La route pour... ? / La estrada para... ?
- Je ne comprends pas / Não compreendo
- Quelle heure est-il ? / Qué horas são ?
- Combien coûte ? / quanto custa ?
- Il n'y a pas de quoi / Não ha de que.
- J'ai réservé une chambre / Tenho um quarto reservado.
- Hier / Ontem - Aujourd'hui / Hoje - Demain / amanhã
- Ouvert / aberto - Fermé / fechado
- Cher / caro - Bon marché / barato
- Petit déjeuner / pequeno almoço - Déjeuner / almoço - Dîner / jantar
- Plat du jour / prato do dia - Dessert / sobremesa
- Vin blanc / vinho branco - Café expresso / bica

EN SAVOIR PLUS...

BIBLIOGRAPHIE

- Baltasar LOPES, Chiquino.
- Andrade Silva Elsa, Les îles du Cap Vert, de la découverte à l'Indépendance nationale (1460-1975). L'Harmattan, 1996.
- Le petit futé, Cap vert. Les Nouvelles éditions de l'Université.
- Guides Olizane, Cap Vert, loin des yeux du monde. Editions Olizane.

CARTOGRAPHIE

Carte Cape Verde au 1/500 000ème. International Travel Maps.

Santo Antao au 1/40 000: disponible ai Cap vert seulement dans les kiosques et aéroport

ADRESSES UTILES

Ambassade du Cap Vert à :

Paris 3 rue de Rigny - 75008 PARIS

Tél : 01.42.12.73 Mail : ambassade-cap-verty2@wanadoo.fr / site web :

<http://www.ambassadecapvert.fr>

Ambassade à l'étranger :

Prainha da Praia - Île de Santiago, CP192 Praia - tél. +(238) 260 45 35 ; www.ambafrance-cv.org

Consulat honoraire de France à Mindelo - ile de San Vicente - Cap-Vert - +(238) 231 05 25

SOURCES

Wikipédia, guide du routard.

INSCRIPTIONS, ANNULATIONS ET ASSURANCES

INSCRIPTIONS (Extrait de nos CGV)

Pour réserver votre séjour : Vous pouvez vous inscrire sur notre site internet en remplissant le formulaire en ligne ou en demandant notre bulletin d'inscription envoyé par mail ou par courrier.

Règlement : L'inscription devient effective après avoir rempli et signé la fiche d'inscription, et versé un acompte de **30% minimum du montant du séjour. Le solde sans rappel de notre part**, devra être réglé impérativement au plus tard **30 jours avant le départ**. Si l'inscription intervient moins de 30 jours avant le départ, elle devra être accompagnée de l'intégralité du montant du séjour. Une inscription non soldée dans les délais pourra être annulée sans rappel, l'acompte restant acquis à Destinations Queyras. La facture envoyée par mail lors du paiement de l'acompte tient lieu de confirmation d'inscription. Il ne sera pas envoyé de récépissé ou autres justificatifs lors du paiement du solde. Attention : n'envoyez jamais de chèque seul, sans bulletin d'inscription ou sans explication.

ANNULATION (Extrait de nos CGV)

DE NOTRE PART : DESTINATIONS QUEYRAS se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

DE VOTRE PART : Les retenues ci-dessous vous seront remboursées si vous remplissez l'une des nombreuses conditions de l'assurance-annulation, déduction faite du montant de la prime d'assurance et de la somme retenue pour frais de dossier. L'annulation devra nous être notifiée par téléphone ou mail et confirmée par mail. L'annulation sera effective à la date de réception du mail. Attention, pour que ces conditions d'annulation s'appliquent, vous devez avoir payé l'intégralité de votre séjour. À plus de 31 jours du départ, pour tout séjour hors aérien, si vous souhaitez changer de séjour ou de date, une somme forfaitaire de 30 € sera retenue par personne.

Pour tout séjour avec aérien ou bateau, le billet étant émis dès l'inscription et aux dates imposées par la compagnie pour certains types de tarifs, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100% du prix du billet avec les taxes, quelle que soit la date d'annulation de votre séjour. En cas de modification du billet du voyage, les conditions appliquées seront celles imposées par la compagnie aérienne, le participant devra s'acquitter d'une somme supplémentaire de 30€.

En cas désistement :

- A 31 jours et plus du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 € par personne.
- Entre 30 et 21 jours du départ : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours du départ : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 2 jours du départ : 75 % du montant du séjour.
- La veille ou le jour du départ : 90 % du montant du séjour.

Dans le cas de séjour incluant l'émission d'un billet d'avion non remboursable ou l'affrètement d'un bateau.

- De 90 à 45 jours avant le départ : 1 000 €
- De 44 à 31 jours avant le départ : 60 % du montant du séjour
- A 30 jours et moins du départ : 100 % du montant du séjour

Pour les groupes constitués auxquels il est proposé un tarif par personne le désistement d'une partie seulement des participants entrainera une modification du tarif pour les autres participants, ou sera soumise à des frais d'annulation de 100% quelque-soit la date de l'annulation. Ne pourront prétendre à aucun remboursement :

- Les participants absents ou ne respectant pas les dates, heures ou lieux de rendez-vous.
- Tout participant interrompant un séjour de son fait.
- Tout participant contraint par l'encadrement d'interrompre son séjour pour cause de niveau technique ou physique insuffisant et compromettant la sécurité du groupe.

Si la météo, les conditions d'enneigement, le niveau des participants ou des événements imprévus l'imposent, particulièrement pour la sécurité du groupe, l'encadrement se réserve le droit de modifier le programme sans que les participants puissent prétendre à indemnité.

ASSURANCES (Extrait de nos CGV)

Vous avez l'obligation de souscrire une assurance rapatriement dès l'inscription de votre séjour. Si vous ne souscrivez pas celle que nous proposons, merci de nous faire parvenir l'attestation de votre assurance rapatriement.

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

1. **Assurance Annulation (2,5 % du montant du séjour)**.
2. **Assurance Frais de Recherche et Secours**, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (**2 % du montant du séjour**)
3. **Assurance Multirisques** Annulation, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (**3,9 % du montant du séjour**).

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Annulation – Assistance Frais médicaux et Interruption de séjour et d'activités ASSURINCO MUTUAIDE Vagabondages contrat n°4637 joint à votre dossier. Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France ou en Europe.

Nos Conditions Générales de Vente peuvent être téléchargées directement sur notre site :

<https://www.randoqueyras.com/conditionsvente.html> ou vous sera envoyé lors de l'établissement de votre facture.

**DÉPOSEZ VOS AVIS SUR VOTRE SÉJOUR,
PARTAGEZ VOS PHOTOS ET VIDÉOS DE VOYAGE
SUR NOTRE SITE INTERNET,
SUR FACEBOOK, TWITTER OU SUR INSTAGRAM !!**



#destinationsqueyras

***CONTACT@RANDOQUEYRAS.COM
WWW.RANDOQUEYRAS.COM***

CONTACT

Destinations Queyras
8 route de la gare
05600 GUILLESTRE
Tel. (33) 04.92.45.04.29
Fax. (33) 04.92.45.00.49
contact@randoqueyras.com
www.randoqueyras.com

Agence de voyage N° IM005100004
SARL Randoqueyras au capital de 10 000 €
RCS Gap 484 591 235
RCP MMA 113.326.666
Garant : APS 15 avenue Carnot 75017 PARIS
Agrément Jeunesse et Sports 00598ET0048 -
SIREN 484 591 235 APE 633Z