

VOYAGE 2019

## CAP VERT

**Au coeur de Santo Antao  
8 jours - 7 nuits - 6 jours de marche**



Découvrez Santo Antao au rythme nonchalant des capverdiens ! Au programme, rencontres et partage grâce à des randonnées à travers les hameaux, quelques transferts en "aluger" le taxi collectif local et des nuits chez l'habitant. Le charme opère à coup sûr, nul doute que vous serez conquis ...

Après avoir flâné dans les petites rues colorées de Mindelo propices au vagabondage, nos pas nous rapprocheront du coeur de Santo Antao. De paysages spectaculaires en rencontres touchantes, d'un pique-nique près d'un champs de canne à sucre à la table de nos hôtes le soir, de la visite d'une distillerie de rhum à une soirée en musique, du bateau à l'aluger ... ce sont autant d'occasions d'aller à la rencontre de personnages authentiques, chaleureux et très émouvants.

### **Les points forts**

- *vol direct Paris / Sao Vicente le dimanche tout l'hiver*
- *randonnées variées*
- *des nuits en chambre chez l'habitant*
- *les balades côtières*
- *l'accueil chez Mité à Cha de Igreja*

**DESTINATIONS QUEYRAS**  
**8 ROUTE DE LA GARE – 05600 GUILLESTRE – FRANCE**  
**Tel : (+33) 04 92 45 04 29**

e-mail : [contact@randoqueyras.com](mailto:contact@randoqueyras.com) - web : [www.randoqueyras.com](http://www.randoqueyras.com)

# PROGRAMME

## **Jour 1**

Paris Mindelo

Vol au départ de Paris. Arrivée à Sao Vicente et transfert à votre hébergement dans le centre de Mindelo. Découverte de Mindelo avec un guide francophone, ses rues animées, ses maisons colorées et / ou farniente sur la plage. Repas libres. Nuit à Mindelo en residencial (pension).

## **Jour 2**

Mindelo - Caibros

Bateau (1h) pour Sao Antao. Rencontre avec votre guide. Transfert en aluguer (transport collectif) pour Coculi et randonnée de Coculi à Caibros. Le sentier s'étire entre champs de canne à sucre, bananeraies et terrasses cultivées ; en chemin nous pourrions nous arrêter dans une distillerie pour découvrir les secrets de fabrication du « grogue » local. Nuit chez l'habitant à Caibros.

Temps de marche : 4h. Dénivelé : + 500m / - 600m.

## **Jour 3**

Caibros - Cha de Igreja

Descente jusqu'à Boca das Ambas Ribeiras puis par un chemin à flan, nous franchissons le col de Cabo do Mocho. Nous profiterons de vues magnifiques sur les cultures en terrasse, les habitations éparses, les crêtes volcaniques dénichetées, les vallées profondes et l'océan avant de redescendre par un chemin pavé au col suivant et atteindre la vallée de Garça et le village de Cha di Igreja. Portage des affaires pour une nuit. Nuit chez l'habitant.

Temps de marche : 4h. Dénivelé : + 500m / - 600m.

## **Jour 4**

Cha de Igreja - Ponto do Sol

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 Ponto do sol, transfert et nuit chez l'habitant à Ribeira grande.

Temps de marche : 6h. Dénivelé : + 500m / - 500m.

## **Jour 5**

Ribeira Grande - Paul - Alto Mira

Transfert et découverte de la vallée réputée la plus belle et luxuriante de l'archipel : Paul. En empruntant les petits sentiers qui vont de hameau en hameau, vous découvrirez l'intimité de cette vallée très cultivée où les jardins maraîchers côtoient les plantations de café, de goyave et de canne. Transfert pour l'ouest de l'île et la vallée de Ribeira das Patas jusqu'à Alto Mira.

Temps de marche : 4 à 5h. Dénivelé : + 400 à 500m / - 400 à 500m.

## **Jour 6**

Alto Mira - Ribera da Cruz - Alto Mira

Départ à pied de l'hébergement ; à travers les nombreux villages d'Alto Mira, nous descendons entièrement la vallée cultivée jusqu'à la mer avant de remonter au village de Ribeira da Cruz. Nuit chez l'habitant.

Temps de marche : 5h30. Dénivelé : + 400m / - 600m.

## **Jour 7**

Cha de Morte - Altomiro - Porto novo - Mindelo

Montée au col de Forquinha dans un univers de roches acérées et de gorges pour redescendre dans la vallée De Cha de Morte. Nous rejoignons ensuite le port pour prendre le bateau qui nous ramène sur Sao Vicente ; notre guide nous dit au revoir sur le quai et reste sur Santo Antao. Dîner libre. Nuit à Mindelo en residencial.

Temps de marche : 3h00. Dénivelés : + 400m / - 300m

Temps de marche : 3h. Dénivelé : + 500m / - 500m.

**Code : VOYCVSA**

## **Jour 8**

Transfert aéroport et vol retour pour la France.

*L'agence ou l'équipe locale se réservent le droit de modifier l'itinéraire ou le programme en cas de force majeure ou d'impératifs d'ordre pratiques ou sécuritaires. Les journées libres pourront être modulées en fonction des vols.*

### **Le programme mai à mi-octobre :**

JOUR 1 : Paris Mindelo

Vol au départ de Paris. Arrivée à Sao Vicente et transfert à votre hébergement dans le centre de Mindelo. Découverte de Mindelo avec un guide francophone, ses rues animées, ses maisons colorées et / ou farniente sur la plage. Repas libres. Nuit à Mindelo en residencial (pension).

JOUR 2 : Mindelo - Caiãros

Bateau (1h) pour Sao Antao. Rencontre avec votre guide. Transfert en aluguer (transport collectif) pour Coculi et randonnée de Coculi à Caiãros. Le sentier s'étire entre champs de canne à sucre, bananeraies et terrasses cultivées ; en chemin nous pourrions nous arrêter dans une distillerie pour découvrir les secrets de fabrication du « grogue » local. Nuit chez l'habitant à Caiãros

Temps de marche : 4 heures de marche +500/-400m

JOUR 3 : Caiãros - Cha de Igreja

Descente jusqu'à Boca das Ambas Ribeiras puis par un chemin à flan, nous franchissons le col de Cabo do Mocho. Nous profiterons de vues magnifiques sur les cultures en terrasse, les habitations éparses, les crêtes volcaniques dénichetées, les vallées profondes et l'océan avant de redescendre par un chemin pavé au col suivant et atteindre la vallée de Garça et le village de Cha di Igreja. Portage des affaires pour une nuit. Nuit chez l'habitant.

Temps de marche : 4 heures. Dénivelé + 500 m / -600 m.

JOUR 4 : Cha de Igreja - Ponto do Sol

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 Ponto do sol, transfert et nuit chez l'habitant à Ribeira grande.

Temps de marche : 6 heures. Dénivelé + 500 m/- 500 m

JOUR 5 : Ribeira Grande -Paul - Alto Mira

Transfert et découverte de la vallée réputée la plus belle et luxuriante de l'archipel : Paul. En empruntant les petits sentiers qui vont de hameau en hameau, vous découvrirez l'intimité de cette vallée très cultivée où les jardins maraîchers côtoient les plantations de café, de goyave et de canne. Transfert pour l'ouest de l'île et la vallée de Ribeira das Patas jusqu'à Alto Mira.

Temps de marche : 4 à 5 heures. Dénivelé + 400 à 500 m / Dénivelé - 400 à 500 m

JOUR 6 : Alto Mira - Ribeira da Cruz - Alto Mira

Départ à pied de l'hébergement ; à travers les nombreux villages d'Alto Mira, nous descendons entièrement la vallée cultivée jusqu'à la mer avant de remonter au village de Ribeira da Cruz. Retour à l'hébergement. Dîner et nuit chez l'habitant à Alto Mira.

Temps de marche : 5 h 30. Dénivelés : + 400m / - 600 m

JOUR 7 : Porto novo - Mindelo

Transfert à Porto Novo pour prendre le bateau qui nous ramène sur Sao Vicente ; notre guide nous accompagne sur l'île de San Vicente. Chambre de jour à Mindelo. Randonnée et pique nique au Monte Verde. Transfert aéroport et vol retour.

JOUR 8 : Mindelo - France

Arrivée en France tôt le matin

# **FICHE PRATIQUE**

## **FORMALITES**

PASSEPORT 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 titulaire 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.

VISA 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 pre-inscrire 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>

## **NIVEAU**

### **2 chaussures**

4 à 6 heures de marche avec 400 à 600 m de dénivelé positif et 300 à 600 m de dénivelé négatif. Pas de difficulté technique. Descentes sur sentiers pavés.

## **HEBERGEMENT**

En hôtel, pension et chez l'habitant en chambre double ou triple ; parfois douches sanitaires communs entre 2-3 chambres.

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'oeufs au plat, petites saucisses, chorizo, pain, café... mais aussi de petits déjeuners classiques. Pique-nique le midi.

## **TRANSFERTS INTERNES**

Bateau, Taxi collectif, minibus privé, Avion...

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Vous ne porterez que vos affaires de la journée.

## **GROUPE**

entre 5 et 12 personnes

## **ENCADREMENT**

Par un accompagnateur capverdien francophone sur l'île de San Antao, spécialiste du pays.

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

LES VETEMENTS A 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 (en début de saison)
- 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

## **LE MATERIEL A EMPORTER**

- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos pour en protéger le contenu
- un drap sac (optionnel)
- un duvet en nov/déc/janv/fév seulement et si vous êtes frileux (drap et couverture sont fournis dans les hébergements).
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale
- 1 paire de bâtons (facultatif)
- 2 gourdes (1,5 litre minimum)
- 1 thermos si vous emportez thé, café... soupe (surtout en hiver ou séjours en altitude)
- très important : 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, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance
- Nécessaire de toilette + 1 petite serviette de toilette
- 1 serviette de bain
- 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)

## **LA PHARMACIE**

- Vos médicaments habituels
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Anti-diarrhéiques
- 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)

## DATES ET PRIX

Du	Au	départ Paris
Du Sam 30/03/2019	au Sam 06/04/2019	1345€
Du Sam 06/04/2019	au Sam 13/04/2019	1595€
Du Dim 07/04/2019	au Dim 14/04/2019	1595€
Du Sam 20/04/2019	au Sam 27/04/2019	1945€
Du Sam 27/04/2019	au Sam 04/05/2019	1595€
Du Sam 18/05/2019	au Sam 25/05/2019	1395€
Du Sam 08/06/2019	au Sam 15/06/2019	1395€
Du Sam 13/07/2019	au Sam 20/07/2019	1595€
Du Sam 10/08/2019	au Sam 17/08/2019	1795€
Du Sam 14/09/2019	au Sam 21/09/2019	1355€
Du Sam 19/10/2019	au Sam 26/10/2019	1395€
Du Sam 26/10/2019	au Sam 02/11/2019	1445€
Du Sam 09/11/2019	au Sam 16/11/2019	1395€
Du Sam 23/11/2019	au Sam 30/11/2019	1395€
Du Sam 07/12/2019	au Sam 14/12/2019	1395€
Du Sam 21/12/2019	au Sam 28/12/2019	1595€

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déjeuner du J1
- Le diner du J7 et les repas du J8
- La taxe de sécurité aéroportuaire
- Les boissons
- L'assurance multirisque

# **POUR EN SAVOIR PLUS**

## **TRANSPORT AÉRIEN**

Vol régulier opéré par la TACV Airlines via Praia ou Sal.

## **FORMALITÉS**

**PASSEPORT** 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 titulaire 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.

**VISA** 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 pre-inscrire 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>

## **INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES**

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.

## **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.

## **VIE COURANTE**

### **DÉCALAGE HORAIRE**

3 heures de retard 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 25/09/2014 est : soit 1€ = 107,841 CVE, ou 100CVE = 0,926 EUR

Il ne peut être changé que sur place.

Bureau de change ouvert 24h/24 à l'aéroport international de Sal.

## **MOYENS DE PAIEMENT**

**Code : VOYCVSA**

Pour vos achats, mieux vaut se munir de suffisamment de liquidité.  
Tous les distributeurs automatiques n'acceptent pas les cartes internationales, et il faut parfois retirer de l'argent aux guichets des banques.  
On trouve des banques sur chaque île (mais presque exclusivement dans les villes principales) ouvertes du lundi au vendredi de 9H à 15H et quelques guichets automatiques acceptant la carte Visa internationales à Praia et Mindelo.

#### 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.  
Les connections sont moins bonnes en zone rurale.

#### ÉLECTRICITÉ

Les prises de courants sont les mêmes que les prises françaises (220volts).  
L' électricité est fournie par le Portugal.

#### SÉCURITÉ

Le Cap-Vert est un pays sûr ; quelques problèmes de vols à la tire et de petits cambriolages dont il faut se méfier.  
Vous pouvez vous informer sur le site internet <http://www.diplomatie.gouv.fr>,  
« Conseils aux voyageurs », choisir le pays puis la rubrique « Sécurité ».



**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**

## **INSCRIPTIONS, ANNULATIONS ET ASSURANCES**

### **ASSURANCES**

Notre assurance comprend : l'annulation, elle permet le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons graves à moins de 30 jours du départ (voir la page "Conditions générales"). Elle comprend également l'assistance rapatriement. Le prix de l'assurance correspond à 3,90% du prix du séjour.

### **REGLEMENT**

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

**À l'inscription** : Acompte de 30 % du prix du séjour

**Un mois avant le départ** : Le solde sans appel de notre part

### **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](mailto:contact@randoqueyras.com)  
[www.randoqueyras.com](http://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