

CAP VERT

# CAP VERT EN FAMILLE : RANDONNÉES DE SAO VICENTE & SANTO ANTÃO

- › La diversité des paysages de Santo Antao
- › Les rencontres avec les Capverdiens et leur hospitalité
- › Une fin de séjour en bord de mer, à Tarrafal Monte Trigo

À PARTIR DE

**525 €**

DURÉE

8 jours

THÉMATIQUE

En famille

Prenez un grand bol d'air frais en famille au Cap Vert !

Avec ce séjour en famille sur l'île de Santo Antão, nos experts locaux vous immergent au cœur des traditions capverdiennes. Accompagné de muletiers du Plateau de Lagoa à Caibros, vous découvrez l'univers minéral des hauts plateaux avant de plonger dans la végétation luxuriante de la vallée de Paul. Les rencontres avec la population sont nombreuses, et à chaque détour du chemin se dévoile un sourire, un pouce levé, un signe de la main. Vous terminerez votre séjour en famille par un peu de farniente à Tarrafal Monte Trigo, pour recharger les batteries et reprendre votre quotidien à la fois apaisé et reboosté.

Un beau voyage en famille au Cap Vert, pour une ambiance "Cabo Verde no Stress".

## QUAND PARTIR ?

Voici les meilleures périodes pour réaliser ce voyage. N'hésitez pas à demander plus de conseils à nos experts locaux !

janvier

février

mars

avril

mai

juin

juillet

août

septembre

octobre

novembre

décembre

# LE PROGRAMME JOUR PAR JOUR

## JOUR 1

### SAO VICENTE - ACCUEIL À MINDELO

- > Transport : Aluguer
- > Hébergement : Residencial
- > Repas inclus : Dîner

Vous êtes accueillis à Mindelo. Selon votre horaire d'arrivée vous pouvez visiter la capitale culturelle du Cap Vert et découvrir l'ambiance vibrante de la ville, son héritage avec ses bâtiments de style européen aux façades pastel et balcons en fer forgé.

Profitez de l'animation du Mercado do peixe et du Mercado municipal.

Vous pouvez également vous baigner sur une belle plage de sable blanc au coeur de cette superbe baie entre le Mont Cara et l'île de Santo Antao.

Vous vous installez dans un petit hôtel residencial dans le centre ville de Mindelo pour la nuit.

## JOUR 2

### DÉCOUVERTE DU CRATÈRE DE COVA & ESPADANA

- > Transport : Bateau, Aluguer
- > Marche : 3h
- > Dénivelé positif : 150 m
- > Dénivelé négatif : 150 m
- > Hébergement : Pension familiale
- > Repas inclus : Petit-déjeuner & dîner

Mindeló - Santo Antao - Plateau de Lagoa

Tôt le matin, vous prenez le bateau pour l'île de Santo Antão, la plus montagneuse de l'archipel. Arrivés à Porto Novo, vous vous rendez au cratère de Cova par la route de la Corda (route principale) en aluguer. Après avoir admiré ce superbe cratère et les cultures qui y forment un beau patchwork, vous prenez la direction de Lagoa. Vous laissez vos affaires dans votre hébergement et vous partez pour une jolie boucle. Vous faites le tour du cratère de Espadana et profitez de superbes vues sur la vallée de Garça.

## JOUR 3

# RANDONNÉE ET DÉGUSTATION DE SPÉCIALITÉS LOCALES

- > Transport : Aluguer
- > Marche : 4h
- > Dénivelé négatif : 950 m
- > Hébergement : Residencial
- > Repas inclus : Petit-déjeuner

Plateau de Lagoa - Caibros - Ponta do Sol

Après le petit déjeuner, vous quittez progressivement le plateau pour descendre vers la vallée de Caibros. C'est une belle journée de randonnée (en descente) ; vous pouvez goûter aux spécialités locales et apprendre comment se fait le fromage de chèvre, que l'on mange avec de la confiture de Goyave. Vous arrivez au village de Caibros puis transfert pour Ponta Do Sol où vous passez la nuit.

## JOUR 4

# VISITE DU DEUXIÈME VILLAGE AVEC LA PLUS BELLE VUE AU MONDE

- > Transport : Aluguer
- > Marche : 3h
- > Dénivelé positif : 200 m
- > Dénivelé négatif : 200 m
- > Hébergement : Gîte
- > Repas inclus : Petit-déjeuner & dîner

Ponta do Sol - Fontainhas - Vallée de Paul

Si vous êtes matinal, vous pouvez amener les enfants voir le départ des pêcheurs qui se fait dans une ambiance toujours vive. Vous quittez Ponta do Sol après votre petit déjeuner et vous gagnez le superbe village de Fontainhas par un sentier pavé. Ce village accroché aux falaises a été élu deuxième village ayant la plus belle vue du monde. Une fois sur place, vous comprendrez facilement pourquoi ! Vous retournez ensuite à Ponta do Sol pour manger dans un restaurant avec vue sur la mer.

Dans l'après-midi vous êtes conduits dans la vallée de Paul à Cha de Manuel do Santos et vous vous installez dans votre gîte. Vous pouvez partir à la découverte du village, de ses habitants et de ses cultures.

## JOUR 5

# DÉCOUVERTE DE LA RICHESSE AGRICOLE DE SANTO ANTAO

- > Transport : Aluguer
- > Marche : 4h
- > Dénivelé positif : 300 m
- > Dénivelé négatif : 400 m
- > Hébergement : Pension familiale
- > Repas inclus : Petit-déjeuner & dîner

Vallée de Paul - Vila das Pombas - Tarrafal

Après un transfert jusqu'à Passagem, vous passez une superbe journée de randonnée dans la plus belle vallée de Santo Antao, la vallée de Paul. C'est une des deux seules vallées de l'île à profiter de l'eau toute l'année. C'est l'endroit le plus luxuriant de Santo Antao, propice à toutes sortes de cultures : canne à sucre, café, légumes, papayers, arbres à pain, bananiers...

On y trouve également des trapiches, distilleries artisanales où on produit le grogue (rhum local) En milieu d'après-midi, vous arrivez à Villa das Pombas où vous retrouvez votre chauffeur. Après un transfert pour Porto Novo, vous montez dans des Pick-up pour emprunter la piste qui vous mène à Tarrafal, superbe village de bord de mer situé à l'extrémité Ouest de l'île. Installation en pension pour 2 nuits.

## JOUR 6

# VISITE DE TARRAFAL ET SA PLAGES DE SABLE NOIR

- > Marche : 3h
- > Dénivelé positif : 300 m
- > Dénivelé négatif : 300 m
- > Hébergement : Pension familiale
- > Repas inclus : Petit-déjeuner & dîner

Le village de Tarrafal est réputé pour son ambiance tranquille, ses paysages impressionnants et sa plage de sable noir. Cet oasis est situé dans une zone très aride de l'île, ce qui renforce son caractère unique et privilégié.

Vous partez à la découverte de ce petit coin de "paradis perdu". Votre randonnée vous mène sur des sentiers surplombant le village et vous progressez à travers les palmiers et manguiers. Les points de vue sur l'océan sont superbes. Retour au village en milieu d'après-midi. Baignade possible.

## JOUR 7

# MATINÉE LIBRE À TARRAFAL

- > Transport : Aluguer, Ferry
- > Hébergement : Residencial
- > Repas inclus : Petit-déjeuner

Tarrafal - Porto Novo - Mindelo

Vous profitez librement de Tarrafal dans la matinée, puis vous reprenez la piste après le déjeuner en direction de Porto Novo d'où vous reprenez le ferry en direction de Mindelo, où vous passez votre dernière soirée dans l'archipel.

Nuit en residencial à Mindelo.

Dîner libre

## JOUR 8

# MINDELO - FIN DE SÉJOUR

- > Repas inclus : Petit-déjeuner

Vous profitez de vos derniers instants passés au Cap-Vert, puis vous êtes accompagnés en direction de l'aéroport.

Toutes les bonnes choses ayant une fin, il faut maintenant retrouver votre quotidien. Mais Altai-Travel propose plus de 30 destinations vous pouvez donc d'ores et déjà réfléchir à votre prochain voyage.

# PRIX

## Budget

A partir de 525€ par personne. Prix calculé pour une famille de 4 personnes (2 adultes et 2 enfants de moins de 12 ans)

## Le prix comprend

- › L'hébergement en gîte, pension, résidentiel et chez l'habitant durant tout le séjour
- › La demi-pension du petit déjeuner du jour 2 au petit déjeuner du jour 7
- › Les transferts en véhicule privé suivant itinéraire
- › Les traversées aller/retour en bateau entre Sao Vicente
- › Les transferts des bagages comme indiqué dans l'itinéraire
- › Le portage des bagages par des ânes les jours 2 et 3
- › La remise d'un roadbook comprenant l'itinéraire et les descriptifs des randonnées
- › L'assistance téléphonique 24h/24 et 7j/7 pendant votre voyage

## Le prix ne comprend pas

- › Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- › Les vols internationaux
- › Les repas comme mentionnés au programme (environ 7€/personne pour un pique nique et entre 10 et 15€/personne pour un diner)
- › L'encadrement par un guide francophone local
- › Le supplément en chambre single
- › Les assurances

À payer sur place :

- › La taxe de sécurité aéroportuaire (3400 escudos capverdiens)
- › Les boissons et l'eau minérale
- › Les pourboires

# DÉTAIL DU VOYAGE

## Niveau

Niveau 2/5

À partir de 7 ans. Voyage itinérant bien rythmé. Pas de difficultés particulières mais les enfants doivent avoir l'habitude de marcher plusieurs heures avec un peu de dénivelé.

## Encadrement

Vous êtes en liberté et devez donc être autonome sur les randonnées.

Toutefois, les transferts sont prévus et le chauffeur saura vous donner des conseils avisés!

Téléchargez l'application Altaï Roadbook sur votre Smartphone. Simple d'utilisation, elle vous géolocalise et vous guide en temps réel sur le terrain. Une fois le parcours téléchargé, cette application fonctionne lorsque votre téléphone est hors ligne. Vous y retrouverez aussi toutes les informations nécessaires au bon déroulement du voyage (les bons d'échange de vos hébergements et/ou transferts, les points d'intérêts à découvrir tout au long de votre randonnée, les informations pratiques...).

Depuis de nombreuses années, notre agence Altaï Cabo Verde vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagnés par nos guides d'aventure Altaï, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature et les randonnées liberté sur l'application Altaï Roadbook.

De plus, vous sera remis une fois sur place :

- › une carte du Cap-Vert
- › un téléphone portable local crédité afin de pouvoir joindre notre assistance sur place en cas de besoin.

## Alimentation

Les petits déjeuners et dîners sont pris dans les hébergements ou au restaurant.

Les déjeuners sont pris dans des petits restaurants et sous forme de pique-nique que vous portez dans votre sac personnel pendant la journée.

Tous les repas sont préparés à base de produits locaux: poissons, haricots secs, maïs, poulet, manioc, patates douces, carottes et fruits de saison (papayes, goyaves, mangues...).

La gastronomie Capverdienne s'apparente à la cuisine portugaise à laquelle viennent s'ajouter quelques plats traditionnels comme la "cachupa" qui se cuisine à base de maïs, haricots, choux et féculents.

Durant votre séjour, les boissons, y compris l'eau minérale, sont à votre charge. Pour la journée, de l'eau du robinet est à disposition. Vous pouvez remplir vos gourdes d'eau dans les villages, les sources, les hôtels, mais il est indispensable de la traiter avec des pastilles purifiantes (de micropur ou d'hydrochlonezole).

## Hébergement

En fonction des lieux et des îles, vous êtes hébergés en gîte (hébergement collectif avec sanitaire communs), en chambre double en résidentiel (assimilable à un hôtel), en pension (petit résidentiel tenu par une famille) ou en pousada (pension haut de gamme).

Sur certains séjours, vous dormez à la belle étoile sur les toit-terrasse des maisons pour privilégier le contact avec l'habitant et pour vous permettre d'accéder à des lieux isolés !

## Déplacement

En ferry pour la liaison inter-îles et Aluguer (mini-bus local de 12 à 15 places) pour les déplacements sur les îles.

Certains itinéraires empruntant des piste non carrossable peuvent nécessiter l'utilisation de 4x4 ou d'ânes.

## Budget & change

La devise est l'Escudo du Cap-Vert (CVE). En moyenne, 1€ équivaut à 110 CVE. Pour connaître le taux de change en temps réel, nous vous conseillons de vous rendre sur le site [www.xe.com](http://www.xe.com)

Dans tous les cas, prévoyez des Euros et faites le change sur place. Attention, en règle générale, toutes les banques et bureau de change sont fermées le dimanche excepté dans les aéroport internationaux (Mindelo, Sal et Praia).

## Pourboires

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire, dépendant de votre satisfaction. Le pourboire doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. En règle générale pour un service correct, vous pouvez vous baser sur les montants suivants :

- 2 à 3€ par jour et par participant pour un accompagnateur Francophone (Guide ou Guide-Chauffeur)
- 1€ par jour et par participant pour un chauffeur

## Bagages

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

- Sac à dos (contenance environ 35-40 litres) contenant vos affaires pour la journée. Si l'itinéraire nécessite le portage de vos affaires personnelles pour une ou plusieurs nuits, un sac à dos de 45 à 50 litres est nécessaire.
- Sac de voyage souple ou sac à dos (60 à 80 litres) contenant le "gros" de vos affaires personnelles et qui vous suivra durant tout le séjour.

# ÉQUIPEMENT

## Vêtements à prévoir

### Les vêtements, des pieds à la tête:

- Casquette ou chapeau pour le soleil.
- Un foulard pour protéger le cou.
- 1 ou 2 sous-vêtements thermiques (T-shirts manches courtes ou longues).
- T-shirts (manches courtes et longues), de préférence en matière technique à séchage rapide.
- 1 polaire légère ou équivalent (chaude pour les mois d'hiver austral).
- Une veste coupe-vent imperméable respirant à capuche de type Gore-Tex.
- 1 short long ou bermuda.
- 1 pantalon de marche confortable (idéalement avec jambes détachables).
- 1 paire de chaussures de "trekking" imperméables, confortables, avec une tige montante et semelle adhérente (type Vibram). Elles doivent bien accrocher au terrain. Les sentiers du Cap Vert peuvent être aussi bien boueux que rocailleux.
- 1 paire de baskets ou chaussures légères équivalentes pour le soir.
- Paires de chaussettes de marche.
- 1 paire de guêtres basses si vous faites l'ascension du Pico de Fogo (utiles pour la descente du volcan dans la pouzzolane).
- Maillot de bain.

## Équipement à prévoir

- Drap de sac.
- Nécessaire de toilette. Privilégiez autant que possible les produits biodégradables.
- Serviette en micro-fibre (séchage rapide).
- 1 gourde de 2 litres minimum, légère et isotherme.
- Une paire de lunettes de soleil (indice de protection élevé).
- Crème de protection solaire (visage et lèvres).
- Lampe frontale et piles de rechange.
- Un couteau de poche multi-usage type couteau suisse.
- Une paire de bâtons de randonnée télescopiques (recommandé).
- Un sur-sac imperméable (ou des sacs plastique de façon à préserver l'étanchéité de vos affaires).

## Pharmacie

Nous vous recommandons de prendre une pharmacie pour votre voyage.

Par précaution, merci d'indiquer vos allergies aux médicaments dans votre pharmacie.

- › Médicaments personnels
- › Aspirine ou doliprane
- › Antidiarrhéiques
- › Vitamine C
- › Un tube de crème solaire (indice 30 minimum)
- › Crème solaire à forte protection pour les lèvres et la peau
- › Collyre
- › Crème hydratante
- › Un rouleau de sparadrap
- › Une bande élastique adhésive de 10 cm de large
- › Une boîte de pansements adhésifs
- › Des Compeed pour les ampoules.
- › Pochettes de désinfectants prêtes à l'emploi
- › Pastilles de Micropur ou Hydroclonazone pour désinfecter l'eau
- › Une crème anti-moustique

L'archipel du Cabo Verde a un climat très sain. Aucune vaccination n'est imposée par les autorités caboverdiennes, sauf si le voyageur transite par Dakar. Dans ce cas la vaccination pour la fièvre jaune est exigée.

Néanmoins, comme pour tout voyage les vaccinations contre les hépatites virales A et B sont conseillées. Le Cabo Verde n'est pas une zone d'endémie paludéenne.

La mise à jour de la vaccination diphtérotétanos-poliomyélite (DTP) est recommandée.

Autres vaccinations pouvant être conseillées: fièvre typhoïde, méningocoque. Demandez conseil à votre médecin ou à un centre de vaccinations internationales. Pour plus d'informations, contactez l'Institut Pasteur.

## Passeport

Obligatoire. Les autorités capverdiennes exigent que le passeport ait une durée de validité au moins égale à six mois après la fin prévue du séjour dans le pays.

## Visa

Les ressortissants français voyageant au Cap-Vert pour un motif touristique sont exemptés de visa si la durée de leur séjour n'excède pas 30 jours. Pour un séjour touristique d'une durée supérieure à 30 jours, et ne dépassant pas 90 jours (éventuellement prorogables pour la même durée au maximum), un visa de tourisme doit être sollicité, soit auprès de la représentation consulaire capverdienne compétente, soit directement à l'arrivée sur le territoire capverdien.

## Carte d'identité

Non.

## Vaccins

Depuis le 15 septembre 2022, il n'est plus obligatoire, pour entrer sur le territoire capverdien ou pour circuler entre les îles, de présenter un certificat de vaccination contre la Covid-19, un certificat de rétablissement ou un document attestant la réalisation d'un test virologique ou antigénique avec résultat négatif. Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs".

## Recommandations sanitaires

Le pays connaît de rares cas sporadiques de transmission de paludisme. Le risque de transmission est limité à l'île de Santiago (où se trouve la capitale, Praia). Les mesures classiques de protection contre les moustiques durant la soirée et la nuit sont fortement recommandées (voir ci-après). Pour ce qui est du traitement médicamenteux, il convient de s'adresser avant le départ à son médecin traitant ou à un centre hospitalier spécialisé dans la médecine des voyages. Le traitement devra être poursuivi après le retour en France, pour une durée variable selon le produit utilisé. En cas de fièvre durant le séjour ou les deux mois qui suivent le retour, un avis médical devra être pris rapidement, pour mettre en œuvre dès que possible un traitement antipaludique éventuel

## Spécificités

Depuis le 1er janvier 2019, les voyageurs français, belges et suisses n'ont plus besoin de visa pour visiter le Cap-Vert. Néanmoins, ils devront s'acquitter d'une taxe aéroportuaire de 31€ environ (en fonction du taux de change, ou 3400 escudos exactement).

Nous préconisons de vous enregistrer en ligne à l'avance, au moins 5 jours avant le départ, sur le site [www.ease.gov.cv](http://www.ease.gov.cv). Après avoir complété toutes les informations et réglé votre taxe sur internet, vous recevrez par mail votre numéro de dossier qu'il faudra présenter aux autorités à votre arrivée au Cap vert.

# ASSURANCE

## Assurances au choix

- > **Assurance multirisque** : 4,3 % du voyage par personne
- > **Assurance multirisque avec extension épidémie** : 5,1 % du voyage par personne
- > **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 5 % du voyage par personne
- > **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.