

CAP VERT : LES SENTIERS DE SANTO ANTAO

11 MAI au 18 MAI 2019

GROUPE Claudette et Lucien FILIPPI



Généralités sur les îles du Cap Vert

Le Cap-Vert, ou Cabo Verde, est un État insulaire composé d'un archipel d'îles volcaniques. Il est situé au large de la côte nord-ouest de l'Afrique. Il est réputé pour sa culture créole afro-portugaise, sa musique morna et ses nombreuses plages. La plus grande île, Santiago, abrite la capitale actuelle, Praia, et l'ancienne capitale, Cidade Velha, avec sa forteresse Fort Real de São Filipe perchée au sommet d'une falaise.

L'île de Fogo est dominée par la noirceur du Pico do Fogo, un volcan conique actif. Sur cette même île, l'architecture de la ville de São Filipe se caractérise par un style colonial portugais. Sur l'île de São Vicente, la plage de São Pedro est réputée pour la planche à voile, et la ville portuaire de Mindelo pour ses discothèques et autres attractions culturelles.

La plongée et l'observation des tortues de mer sont beaucoup pratiquées sur les plages de sable blanc des îles de Boa Vista et Sal.

L'île montagneuse de Santo Antão se prête particulièrement à la randonnée avec ses forêts et ses gorges profondes.

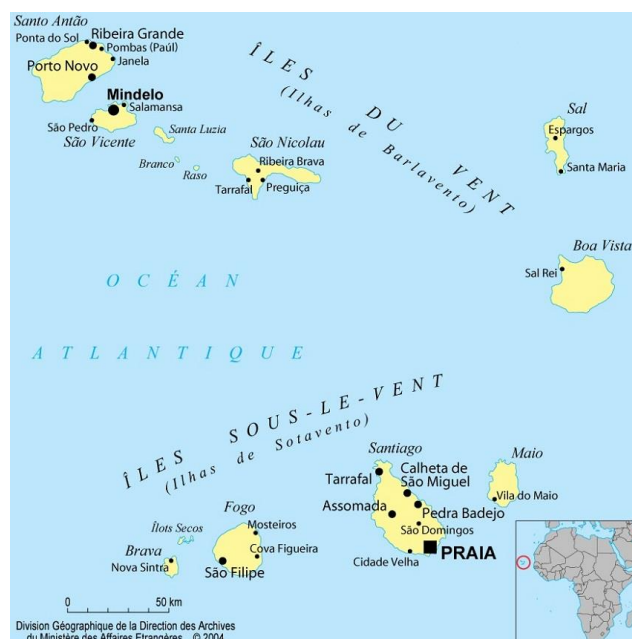
Points forts du voyage

- Des randonnées équilibrées entre Océan, montagnes arides et vallées luxuriantes,
- La situation des hébergements, au cœur de la vie locale,
- Les traditions créoles et l'accueil chaleureux des Capverdiens,
- Des baignades à Ponta do sol et à Sao Vicente,
- Deux fois deux nuits dans le même hôtel.

La randonnée incontournable au Cap-Vert. Mindelo et son enchevêtrement de maisons multicolores, capitale cosmopolite de São Vicente. L'île de Santo Antão, tantôt chaos volcanique, tantôt monde luxuriant de cultures en terrasses et de vallées plongeant dans l'Océan. Et les rencontres avec les Capverdiens, particulièrement attachants. Un paradis pour les marcheurs !



L'itinéraire



Points de repère

Randonnée : pour aborder une région ou un pays en profondeur. Marches en traversée ou en boucle, faciles d'accès.

Niveau : 🏔️ 🏔️ (classement octobre 2018, en moyenne marche de 3 à 5 heures par jour sur sentier et 300 à 800 mètres de dénivellée positive environ et/ou 10 à 15 kilomètres par jour). Prédominance de sentiers pavés, larges et sinueux, à flanc de montagne ou longeant les côtes sauvages. Sur les hauteurs, sentes sur tuf et basalte. Pas de vide à redouter. Parmi les voyages lointains, après Madère, Ténériffe, la Turquie et la Crète, il s'agit du séjour le plus lointain, le plus « dépaysant », le moins difficile, avec un niveau de prix comparable voire inférieur.

Essentiel : les voyages ou sites incontournables de l'île.

Durée : 8 jours

Portage : Uniquement les affaires de la journée

Hébergement : Hôtel, pension . **Encadrement** : Guide-accompagnateur Allibert capverdien francophone
Au jour le jour

Jour 1 France - Cap-Vert : île de São Vicente : Mindelo

Hébergements : Residencial ou Hôtel - Repas libres - Transfert : 10 min

Départ (en principe le matin) pour le Cap-Vert. Arrivée à l'aéroport de Mindelo, sur l'île de São Vicente. Transfert au centre-ville de Mindelo, capitale culturelle et musicale de l'île, aux accents de Brésil, d'Afrique



et de Portugal. Après-midi et soirée libre.

Jour 2 Ile de São Vicente - île de Santo Antão : cirque de Ribeira das Patas

Dénivelée positive : 600 m ; Dénivelée négative : 300 m - 3 h de Marche

Hébergement : Pension - Repas inclus : matin, midi, soir - Transfert : 1 h de bateau + 30 min de route

Départ en ferry pour Porto Novo, dans le sud de l'île de Santo Antão. Transfert à travers des champs de lave et de scories pour rejoindre le cirque de Ribeira das Patas dans le sud-ouest de l'île. A pied, nous montons par une vaste langue de terre au-dessus d'une gorge, sur les contreforts ouest du cirque dominé par les falaises minérales de Bordeiras de Norte. Jardins de manguiers, de papayers, gerbes de bougainvilliers, terrasses de bananiers, hameaux et pains de sucre jalonnent notre itinéraire avec des vues panoramiques sur l'ensemble du cirque et les crêtes de Santo Antão. Installation pour deux nuits avec vue sur les gorges et les cirques montagneux.



Jour 3 Vallée d'Alto Mira Dénivelée positive : 500 m ; Dénivelée négative : 500 m - 4 h de Marche
Hébergement : Pension - Repas inclus : matin, midi, soir - Transfert : 30 min

Aujourd'hui, nous cheminons sur les contreforts sud de Santo Antão, paysages désertiques déchirés par le canyon de Ribeira das Patas, et prenons de l'altitude vers les crêtes dominées d'aiguilles basaltiques semblables à des titans. Le chemin serpente entre oasis de verdure et dykes, ces impressionnants murs de lave pouvant atteindre plusieurs mètres de haut. Descente dans la vallée agricole d'Alto Mira. Nous passons près des terrasses de cannes à sucre et de bananeraies avant de retrouver notre chauffeur et notre hébergement.



Jour 4 Cratère de Cova et vallées tropicales

Dénivelée positive : 100 m ; Dénivelée négative : 1150 m - 4 h 30 de Marche
Hébergement : Pension - Repas inclus : matin, midi, soir - Transfert : 1 h

Transfert sur les crêtes centrales de l'île où des forêts de pins, de mimosas et d'eucalyptus dominent le cratère de Cova dont le fond est tapissé d'une mosaïque de cultures. Nous traversons les plateaux d'altitude où dominent graminées et maïs. Notre marche nous mène rapidement au sommet des crêtes, nous révélant des vues spectaculaires sur les vallées du Nord, l'Océan en toile de fond. Nous descendons par un étonnant chemin pavé en lacets dans la profonde Ribeira de Chã das Pedras où nous découvrons de nombreux jardins et hameaux suspendus sur des éperons rocheux. C'est au cœur de cette paisible vallée agricole que nous nous installons pour deux nuits.

Jour 5 Les trois vallées : Chã das Pedras, Ribeirao et João Alfonso

Dénivelée positive : 650 m ; Dénivelée négative : 770 m - 4 h 30 de Marche
Hébergement : Pension - Repas inclus : matin, midi, soir

Randonnée dans les riches vallées de Ribeira Grande dominées par des pitons et crêtes majestueux. Les chaumières, les cultures en terrasses et les gorges ponctuent notre marche. La piste monte dans les terrasses de cannes à sucre et les bananeraies pour rejoindre un col surplombant deux vallées et leurs pics acérés. Après le pique-nique, nous descendons au hameau de Ribeirao avec ses jardins irrigués et ses cultures en terrasses de bananiers, cannes à sucre, ignames et patates douces. Retour à notre hébergement le long d'une *levada* cachée au cœur des cannes à sucre.

Jour 6 Randonnée côtière et villages oubliés Dénivelée positive : 750 m ; Dénivelée négative : 750 m - 5 h 30 de Marche

Hébergements : Residencial ou Hôtel - Repas inclus : matin, midi, soir - Transfert : 45 min

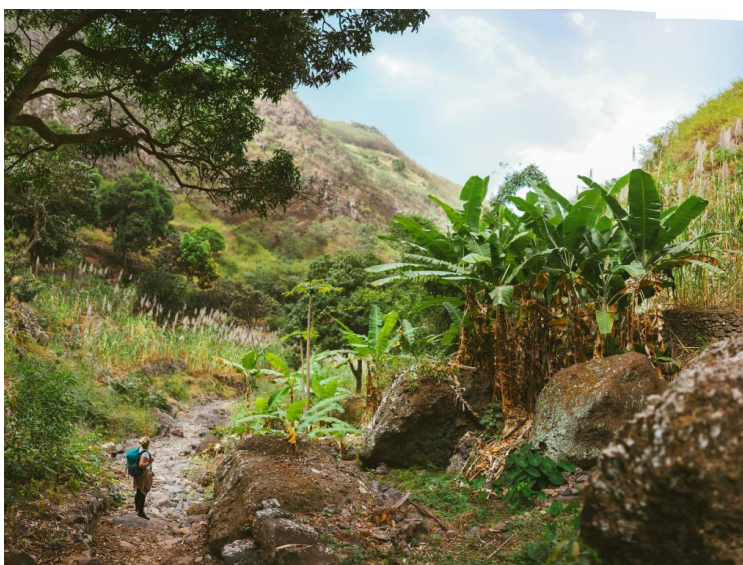
Un beau transfert par la vallée de Garca nous conduit jusqu'au village de pêcheurs de Cruzinha. Nous empruntons la petite route pavée, en corniche, et traversons deux villages "du bout du monde", Forminguinhas et Corvo, puis Fontainhas, tout en couleur et en terrasses. Continuation par le chemin, taillé dans le basalte et la cendre, surplombant l'Océan. Arrivée à Ponta do Sol, ancien port florissant de l'île.

Jour 7 Luxuriante vallée de Paul - île de São Vicente : Mindelo

Dénivelée positive : 650 m ; Dénivelée négative : 450 m - 5 h de Marche

Hébergements : Residencial ou Hôtel - Repas inclus : matin, midi ; Repas libre : soir - Transfert : 1 h de bateau + 1 h de route

Par la route côtière, transfert jusqu'au paisible village de Villa das Pombas en bord de mer et à l'entrée de la luxuriante Ribeira de Paul. A pied, nous quittons l'Océan pour suivre une petite route pavée parsemée de hameaux, et entrons dans une vallée à la végétation exubérante. Bananiers, cannes à sucre, ignames et arbres à pains se nichent sur les terrasses et offrent un aperçu de la vie rurale et villageoise. Les petites maisons aux toits de chaume, admirablement disposées, le bruissement de l'eau et les fabriques de rhum (en activité de janvier à juin) rythment notre marche jusqu'aux anciens jardins portugais de Passagem. Route pour Porto Novo et bateau pour Mindelo. La capitale culturelle, au retour de Santo Antão, vous apparaîtra bouillonnante et dépaysante !



NB : dernier soir apéritif avec un groupe de musique local

Au jour le jour

Jour 1 France - Cap-Vert : île de São Vicente : Mindelo

Hébergements : Residencial ou Hôtel - Repas libres - Transfert : 10 min

Départ (en principe le matin) pour le Cap-Vert. Arrivée à l'aéroport de Mindelo, sur l'île de São Vicente. Transfert au centre-ville de Mindelo, capitale culturelle et musicale de l'île, aux accents de Brésil, d'Afrique



et de Portugal. Après-midi et soirée libre.

Jour 2 Ile de São Vicente - île de Santo Antão : cirque de Ribeira das Patas

Dénivelée positive : 600 m ; Dénivelée négative : 300 m - 3 h de Marche

Hébergement : Pension - Repas inclus : matin, midi, soir - Transfert : 1 h de bateau + 30 min de route

Départ en ferry pour Porto Novo, dans le sud de l'île de Santo Antão. Transfert à travers des champs de lave et de scories pour rejoindre le cirque de Ribeira das Patas dans le sud-ouest de l'île. A pied, nous montons par une vaste langue de terre au-dessus d'une gorge, sur les contreforts ouest du cirque dominé par les falaises minérales de Bordeiras de Norte. Jardins de manguiers, de papayers, gerbes de bougainvilliers, terrasses de bananiers, hameaux et pains de sucre jalonnent notre itinéraire avec des vues panoramiques sur l'ensemble du cirque et les crêtes de Santo Antão. Installation pour deux nuits avec vue sur les gorges et les cirques montagneux.



Jour 3 Vallée d'Alto Mira Dénivelée positive : 500 m ; Dénivelée négative : 500 m - 4 h de Marche
Hébergement : Pension - Repas inclus : matin, midi, soir - Transfert : 30 min

Aujourd'hui, nous cheminons sur les contreforts sud de Santo Antão, paysages désertiques déchirés par le canyon de Ribeira das Patas, et prenons de l'altitude vers les crêtes dominées d'aiguilles basaltiques semblables à des titans. Le chemin serpente entre oasis de verdure et dykes, ces impressionnants murs de lave pouvant atteindre plusieurs mètres de haut. Descente dans la vallée agricole d'Alto Mira. Nous passons près des terrasses de cannes à sucre et de bananeraies avant de retrouver notre chauffeur et notre hébergement.



Jour 4 Cratère de Cova et vallées tropicales

Dénivelée positive : 100 m ; Dénivelée négative : 1150 m - 4 h 30 de Marche
Hébergement : Pension - Repas inclus : matin, midi, soir - Transfert : 1 h

Transfert sur les crêtes centrales de l'île où des forêts de pins, de mimosas et d'eucalyptus dominent le cratère de Cova dont le fond est tapissé d'une mosaïque de cultures. Nous traversons les plateaux d'altitude où dominent graminées et maïs. Notre marche nous mène rapidement au sommet des crêtes, nous révélant des vues spectaculaires sur les vallées du Nord, l'Océan en toile de fond. Nous descendons par un étonnant chemin pavé en lacets dans la profonde Ribeira de Chã das Pedras où nous découvrons de nombreux jardins et hameaux suspendus sur des éperons rocheux. C'est au cœur de cette paisible vallée agricole que nous nous installons pour deux nuits.

Jour 5 Les trois vallées : Chã das Pedras, Ribeirao et João Alfonso

Dénivelée positive : 650 m ; Dénivelée négative : 770 m - 4 h 30 de Marche
Hébergement : Pension - Repas inclus : matin, midi, soir

Randonnée dans les riches vallées de Ribeira Grande dominées par des pitons et crêtes majestueux. Les chaumières, les cultures en terrasses et les gorges ponctuent notre marche. La piste monte dans les terrasses de cannes à sucre et les bananeraies pour rejoindre un col surplombant deux vallées et leurs pics acérés. Après le pique-nique, nous descendons au hameau de Ribeirao avec ses jardins irrigués et ses cultures en terrasses de bananiers, cannes à sucre, ignames et patates douces. Retour à notre hébergement le long d'une *levada* cachée au cœur des cannes à sucre.

Jour 6 Randonnée côtière et villages oubliés Dénivelée positive : 750 m ; Dénivelée négative : 750 m - 5 h 30 de Marche

Hébergements : Residencial ou Hôtel - Repas inclus : matin, midi, soir - Transfert : 45 min

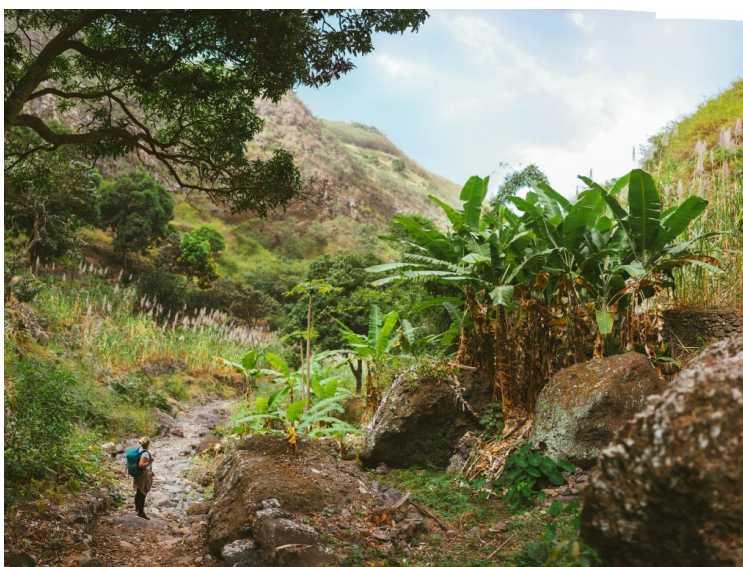
Un beau transfert par la vallée de Garca nous conduit jusqu'au village de pêcheurs de Cruzinha. Nous empruntons la petite route pavée, en corniche, et traversons deux villages "du bout du monde", Forminguinhas et Corvo, puis Fontainhas, tout en couleur et en terrasses. Continuation par le chemin, taillé dans le basalte et la cendre, surplombant l'Océan. Arrivée à Ponta do Sol, ancien port florissant de l'île.

Jour 7 Luxuriante vallée de Paul - île de São Vicente : Mindelo

Dénivelée positive : 650 m ; Dénivelée négative : 450 m - 5 h de Marche

Hébergements : Residencial ou Hôtel - Repas inclus : matin, midi ; Repas libre : soir - Transfert : 1 h de bateau + 1 h de route

Par la route côtière, transfert jusqu'au paisible village de Villa das Pombas en bord de mer et à l'entrée de la luxuriante Ribeira de Paul. A pied, nous quittons l'Océan pour suivre une petite route pavée parsemée de hameaux, et entrons dans une vallée à la végétation exubérante. Bananiers, cannes à sucre, ignames et arbres à pains se nichent sur les terrasses et offrent un aperçu de la vie rurale et villageoise. Les petites maisons aux toits de chaume, admirablement disposées, le bruissement de l'eau et les fabriques de rhum (en activité de janvier à juin) rythment notre marche jusqu'aux anciens jardins portugais de Passagem. Route pour Porto Novo et bateau pour Mindelo. La capitale culturelle, au retour de Santo Antão, vous apparaîtra bouillonnante et dépaysante !



NB :dernier soir apéritif avec un groupe de musique local ; (en soirée, possibilité de se rendre à l'école de capoeira de Mindelo, pour assister à une séance d'entraînement en musique de cet art martial afro-brésilien, à mi-chemin entre la lutte et la danse. Ambiance garantie ! Tarif en fonction du nombre de personnes intéressées (de 5 € à 15 € par personne, selon la taille du groupe), à régler sur place).

Jour 8 Mindelo – France Repas inclus : matin ; Repas libres : midi, soir

Transfert à l'aéroport dans la matinée, puis vol pour la France.

NB : les temps de marche sont donnés à titre indicatif.

L'organisation

Sur le terrain

L'équipe

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

Les déplacements

— Traversée en ferry entre les îles de São Vicente et Santo Antão.

— Transferts en taxi, 4x4 ou minibus réservés au groupe, selon l'itinéraire et la taille des groupes.

L'hébergement

— Deux nuits en hôtel ou residencial à Mindelo les J 1 et J 7 et à Ponta do Sol le J 6, en chambre double avec salle de bains privative.

— Quatre nuits en maison d'hôtes les J 2 à J 5, en chambre double avec salles de bains et toilettes communes.

NB : les hébergements au Cap-Vert sont souvent très simples, mais présentent la plupart du temps le confort minimal nécessaire. Certains disposent par exemple d'une ou deux salles de bains, à partager avec les membres du groupe. Les capacités d'accueil sont limitées, aussi les chambres peuvent être différentes au sein d'un même établissement. Elles sont doubles, parfois triples ou quadruples. Les lieux souvent exceptionnels que vous traversez compensent cependant largement ce relatif inconfort.

Les repas

La cuisine capverdienne est simple et excellente, traditionnellement à base de poisson (grillé ou bouilli), de légumes (arbre à pain, igname, fève, chou, carotte) et de fruits tropicaux (mangue, ananas, papaye, banane).

— Les repas du matin sont servis dans les hébergements **petits déjeuners américains (oeufs, saucisses ... et pain beurre confiture)**

— Les repas du midi sont servis chez l'habitant ou sous forme de pique-nique (salades (boisson chaude, jus de fruits, pain, beurre et confitures).

— Les repas du midi prévus renforcés car nous sommes de bons mangeurs sont servis chez l'habitant ou sous forme de pique-nique (salades composées, sandwiches).

— Les repas du soir sont servis chez l'habitant (soupe, potée, poisson de la pêche du jour).

Pour les repas libres, vous disposez de divers choix de restauration dans les villes. Vous pouvez apporter quelques barres de céréales complémentaires adaptées à votre goût pour les randonnées.

NB : la rareté et la qualité de l'eau sont l'un des problèmes majeurs de l'île ; nous vous conseillons de traiter systématiquement l'eau du robinet. Vous pourrez également facilement acheter de l'eau minérale (portugaise) en bouteille. Le rhum, boisson locale, est généralement servi chaud, sous forme de grog.

Le transport des bagages

— Pendant la marche, chaque participant se déplace avec un petit sac 25 l contenant les affaires personnelles nécessaires pour la journée (gourde, appareil photo, quelques vivres...).

— Pendant les transferts (aéroports, ports, hôtels, etc.), chacun est responsable de ses bagages. Le transport des bagages individuels (sac souple, pas valise, maxi 12 kg) est effectué par véhicule réservé au groupe.

A prévoir avant le départ

Les formalités administratives

- Formalités consulaires pour les ressortissants français
- Votre passeport valide 6 mois après la date de sortie du Cap-Vert, avec au moins deux pages vierges ;
- Un visa de tourisme, obligatoire. Il est possible d'obtenir votre visa sur place, à l'arrivée au Cap-Vert

Tarifs:

Base 7 participants : 1294€ par personne

Base 8 participants : 1249€ par personne

Base 9 participants : 1229€ par personne

Base 10 participants : 1214€ par personne

S'y ajoute 8€ d'immatriculation tourisme auprès de la FFR

*Le tarif a été élaboré sur la base des tarifs des vols connus. A noter : ces prix ont été calculés à partir des informations en notre possession à la date d'édition. **Des modifications de prix (taxes aériennes, surcharge carburant, changement de compagnie, etc...) peuvent intervenir jusqu'à la prise des billets d'avion.***

Votre budget

Le prix comprend

- Le vol international Paris–Cap-Vert aller et retour en classe économique.
- Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur Allibert capverdien francophone.
- Les transferts nécessaires au déroulement normal du voyage.
- L'hébergement tel que décrit.
- La pension complète, à l'exclusion de certains repas en ville ou en transit.
- Une trousse de premiers secours pour le groupe.
- La taxe de séjour 2 €/personne/nuit.

Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique "Le prix comprend".

Vos dépenses sur place

- Les entrées et visites de sites non prévues au programme.
- Les repas non compris (déjeuner et dîner des J 1 et J 8 ; dîner du J 7) : 8 à 12 € par repas (environ 50 € par personne pour le voyage).
- Les boissons, y compris l'eau minérale (environ 1€ pour une bouteille d'eau, 12 à 20€ pour une bouteille de vin, 2 € pour une bière).
- Les pourboires. Cela fait partie du salaire cap verdien ; compter 15 € par personne. ***Nous constituons comme d'habitude et sans dérogation possible la cagnotte correspondante pour les quatre rubriques ci-dessus au départ.***

S'y ajoute le prix du taxi jusqu'à l'aéroport, environ 90€.

BULLETIN DE PRE - INSCRIPTION

Nom.....Prénom.....Date naissance.....°
Nom.....Prénom.....Date naissance.....°
Tél portableTél fixe.....
Courriel :

Se pré - inscri(ven)t au séjour « Cap Vert : Les sentiers de San Antao » du 11 au 18 mai 2018.

j'ai déjà une assurance annulation je souscris l'assurance annulation de la FFR (4% environ du prix du séjour).

Cochez la case souhaitée, assurance nécessaire car CHAUMONT RANDO n'assurera pas les conséquences financières d'une annulation, quelle qu'en soit la cause et même pour motif médical.

- A retourner (**pas** par poste) à Claudette et Lucien FILIPPI, 2 bis bd Gambetta 52 000 CHAUMONT pour **le 12 novembre 2018 au plus tard** (les billets d'avion doivent être achetés tôt car augmentation du prix les mois précédents l'envol, destination à la mode).

[La pré - inscription donne un droit préférentiel à participer au séjour. Une inscription tardive rendrait difficile la prise des billets d'avion].

La pré-inscription sera concrétisée par une demande d'inscription définitive envoyée par courriel et par nos soins le 15 novembre, qui devra nous être retournée au plus tard le **24 novembre 2018**, (nous devons prendre les billets d'avion très tôt car les prix des billets d'avion flambent les derniers mois) accompagnée d'un chèque d'acompte de **500 € par personne à l'ordre de Chaumont Rando**. Le solde à payer 40 jours avant l'envol. Par avance merci.

Par respect de l'environnement, n'imprimer que ce qui est nécessaire, merci.

PS : la liste des participant(e)s sera communiquée auparavant et vous pourrez choisir votre compagne, compagnon de chambre, si vous le souhaitez.

° date de naissance pour le billet d'avion