

DE LA VALLÉE DE PAUL À TARRAFAL EN LIBERTÉ

Depuis le plateau de Lagoa, vous rejoignez les jolies vallées du Nord Est de Santo Antao. Que ce soit à Caibros, Paul ou Fontainhas, toutes vos étapes sont propices aux rencontres avec les pêcheurs, les musiciens et les agriculteurs pour une immersion dans la culture et l'histoire de Santo Antao. En fin de voyage, vous empruntez la piste menant à Tarrafal, superbe village de bord de mer situé à l'extrémité Ouest de l'île... Votre petit coin de "paradis perdu" pour terminer en beauté votre aventure Capverdienne !

 Région	Santo Antao, Sao Vicente & Sao Nicolau
 Activité	Culture et Découverte En liberté
 Durée	8 jours
 Code	QCAPSANTFIT2
 Prix	A partir de 620 €
 Niveau	2/5
 Confort	3/5

PROGRAMME

📍 Jour 1 Sao Vicente - Accueil à Mindelo

Accueil à Mindelo. Selon l'horaire d'arrivée, possibilité de visiter la ville ou de profiter de la plage. Installation à l'hôtel à Mindelo.

Hébergement : Residencial

Repas libres

📍 Jour 2 Mindelo - Porto Novo - Espungeiro - Plateau de Lagoa

Départ matinal pour la traversée en bateau de Sao Vicente à Santo Antão, l'île la plus montagneuse de l'archipel. Après une heure de navigation, vous arrivez à Porto Novo. Départ en aluguer par la Corda (route principale) pour rejoindre le cratère de Cova. Vous débutez votre première randonnée sur l'île de Santo Antao. Vous marchez sur un sentier dominant la vallée et rejoignez "Lin de Corv" sur le plateau de Cova à 1300 m d'altitude. Nuit en pension.

4 heures de marche

Dénivelé : +400m/-300m

Hébergement : Pension

Transfert : Bateau et Aluguer

Déjeuner libre

📍 Jour 3 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) qui vous emmène à la rencontre des habitants des vallées. Vous arrivez au village de Caibros puis transfert pour Ponta Do Sol où vous passez la nuit.

4 heures de marche

Dénivelé : +150m/-950m

Hébergement : Pension

Transfert : Aluguer

Repas libres

📍 Jour 4 Ponta do Sol - Fontainhas - Vallée de Paul

Par une jolie route pavée, vous marchez jusqu'à Fontainhas, dont le nom signifie "petites fontaines". C'est un village perché sur les falaises de l'Atlantique qui ne compte qu'une petite centaine d'habitants. Retour à Ponta do Sol où vous déjeunez. Vous partez ensuite en aluguer (45 mn) dans la vallée de Paul à Cha de Manuel do Santos et vous installez au gîte.

4 heures de marche

Dénivelé : +200m/-200m

Hébergement : Gîte

Transfert : Aluguer

Déjeuner libre

📍 Jour 5 Vallée de Paul - Vila das Pombas - Tarrafal

Après un petit transfert jusqu'à Passagem, vous passez une superbe journée de randonnée dans la plus belle vallée de Santo Antao, la vallée de Paul. En milieu d'après-midi, vous arrivez à Villa das Pombas où vous retrouvez votre chauffeur. Transfert pour Porto Novo puis 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.

4 heures de marche

Dénivelé : +150m/-300m

Hébergement : Pension

Transfert : Aluguer et Pick-up

Repas libres

📍 Jour 6 **Tarrafal, village de pêcheur et plage sauvage**

Vous partez à la découverte de ce village de pêcheurs, 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.

3 heures de marche

Dénivelé : +450m/-450m

Hébergement : Pension

Repas libres

📍 Jour 7 **Tarrafal - Porto Novo - Mindelo**

Matinée libre pour profiter à notre guise des environs. Après le déjeuner, départ pour Porto Novo et bateau pour Mindelo. Nuit en résidentiel à Mindelo.

Hébergement : Residencial

Transfert : Aluguer, Pick-up et Bateau

Repas libres

📍 Jour 8 **Mindelo - Fin de séjour**

Fin de séjour

Repas libres

Notes sur le voyage :

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, l'équipe Altai Cabo Verde se réserve le droit de modifier cet itinéraire de façon à assurer au mieux le déroulement du séjour et votre sécurité. En aucun cas ces modifications ne pourront donner lieu à un remboursement ou versement d'indemnités.

PÉRIODE & BUDGET

Quand voyager ?

La meilleure période pour voyager est la suivante :

janv.

févr.

mars

avr.

mai

juin

juil.

août

sept.

oct.

nov.

déc.

Prix

A partir de 620€ par personne (sur la base de 2 participants)

Ce budget est indiqué par personne, selon disponibilité. Votre agent local vous fera parvenir un devis personnalisé avec le prix exact. En effet, ce dernier peut varier en fonction de plusieurs éléments (disponibilité, niveaux de prestations, période, nb de participants, délai de réservation et bien d'autres encore).

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 5 (Excepté le dîner du jour 3)
- 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
- 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 déjeuners, les dîners des jours 1, 3,5 et 6 et les repas des jours 7 et 8
- le supplément en chambre individuelle (nous consulter)
- Le vol international aller/retour pour le Cap Vert
- L'assurance rapatriement
- Pourboires, toutes dépenses & équipements personnels, boissons et tout ce qui n'est pas dans "LE PRIX COMPREND"

Conditions de paiement et d'annulation

Booking conditions

L'inscription à l'une de nos activités ou voyage implique l'acceptation des conditions générales de vente. Chaque client doit remplir un bulletin d'inscription. L'inscription n'est acceptée qu'avec le versement d'un acompte représentant 35% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 30 jours du départ, le prix total du voyage devra être réglé dès l'inscription. Vous pouvez effectuer votre paiement par virement bancaire (SWIFT/IBAN) ou par carte bleue directement sur le site. Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail dans les plus brefs délais.

Invoice procedure

Une fois votre réservation enregistrée, nous vous envoyons par mail votre facture. Le solde doit nous parvenir au moins 30 jours avant votre date d'arrivée. Si le solde du voyage ne nous est pas parvenu dans ces délais, Altaï Cabo Verde se réserve le droit d'annuler la réservation sans indemnité.

Cancellation policy

Conditions et frais d'annulation :

Si, pour quelque raison que ce soit, vous devez annuler votre voyage, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Si le désistement a lieu :

- Plus de 30 jours avant le départ, une somme forfaitaire de 50€ par personne sera retenue
- De 30 à 21 jours avant le départ, le montant de l'acompte versé sera retenu (soit 30% du montant total du dossier)
- De 20 à 14 jours avant le départ, 50% du montant total du dossier sera retenu
- De 13 à 7 jours avant le départ, 75% du montant total du dossier sera retenu
- Moins de 7 jours avant le départ, 100% du montant total du dossier sera retenu

Cas particuliers:

Quelle que soit la date d'annulation ou de modification de contrat, les frais suivants s'ajoutent au barème ci-dessus :

- Frais fixes aériens : si votre billet d'avion doit être émis longtemps à l'avance, souvent pour vous éviter des suppléments importants, 100% des frais non remboursables en cas d'annulation ou de modification de votre plan de vol vous seront facturés. Dans ce cas le barème ci-dessus ne s'applique que sur le prix du voyage sans le vol.
- Frais fixes terrestres : les frais engagés tôt pour des réservations fermes vous seront facturés en cas d'annulation.
- Frais d'assurance : que vous ayez souscrit une assurance multirisques ou une assurance annulation, le montant de l'assurance est dû et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement. Ces conditions spécifiques vous seront signifiées sur votre confirmation d'inscription.

Si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre voyage avant son commencement (date de départ), vous devez en informer dès que possible Altaï Cabo Verde et l'assureur par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé de réception.

C'est la date de réception de l'écrit qui sera retenue comme date d'annulation pour facturer les frais d'annulation.

Si Altaï Cabo Verde se trouve dans l'obligation d'annuler un départ en groupe, en raison du nombre insuffisant de participants, la décision sera prise et les clients informés au plus tard 21 jours avant le départ. Altaï Cabo Verde peut également annuler un départ suite à des événements exceptionnels, relevant notamment des cas de force majeure (éruption volcanique, événements sociaux, grèves, intempéries) pouvant porter atteinte à la sécurité des participants. Dans ces cas, les participants seront remboursés intégralement des sommes qu'ils ont versées sans toutefois pouvoir prétendre à aucune indemnité.

Changes to travel contract

En cas de modification d'un voyage par le client entraînant des frais pour Altaï Cabo Verde, ces frais seront à la charge du client. Dans tous les cas, toute modification fera l'objet d'un écrit. Altaï Cabo Verde pourrait modifier des éléments au contrat de voyage, si des événements extérieurs à notre volonté s'imposaient. Nos clients en seraient informés par écrit dans les plus brefs délais.

Pricing

Pour les voyages en groupe, les prix figurant sur le site internet ont été calculés et sont valables pour le nombre indiqué de participants pour chaque voyage. Les tarifs sont confirmés lors de l'inscription. Si le nombre de participants est inférieur au minimum requis, un "supplément petit groupe" peut être appliqué. Pour tous les séjours ou programmes, nous mentionnons le prix par personne, valable à partir d'un certain nombre de participants, et nous détaillons les prestations incluses et non incluses dans ce prix. Toute modification des taux de change, des prix des différents éléments composant un voyage et en particulier le prix des carburants peut entraîner un réajustement tarifaire.

Contract transfer

En cas de cession du contrat par le client à un cessionnaire, les conditions de modification et d'annulation s'appliquent.

Assurance

Nous vous invitons à souscrire une assurance avant votre départ garantissant les activités pratiquées avec Altaï Cabo Verde. Le détail des assurances proposées est disponible sur cette page: <https://cabo Verde.altaibasecamp.com/fr/assurance>

Dans le cas où vous ne souscrivez pas d'assurance avec nous, nous vous demandons de bien vouloir nous communiquer par mail les informations de votre contrat d'assurance (nom de la compagnie, nom du contrat, n° de police d'assurance, n° de téléphone) et d'emporter ces informations avec vous lors de votre séjour.

Encadrement

Ce voyage ne nécessite pas d'encadrement. Durant le séjour, des chauffeurs faisant partie de l'équipe Altai Cabo Verde assurent les transferts des personnes et/ou des bagages

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 chaque jour. 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'hydrochlazone). Évitez autant que possible l'achat de bouteilles en plastique qu'il faut ensuite recycler.

Hébergement

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

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

Déplacement et portage

Vols intérieurs ou bateau pour les liaisons 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 et 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

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 aéroports internationaux (Mindelo, Sal et Praia).

Pourboires

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire, dépendant de votre satisfaction. Il 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

Équipement indispensable

Voici l'équipement indispensable à votre séjour au Cap Vert. Nous vous donnons quelques exemples concrets, issus de la gamme trekking de notre partenaire Forclaz.

FORCLAZ

- Casquette ou chapeau pour le soleil

- Un foulard pour protéger le cou
- 1 ou 2 sous-vêtements thermiques (T-shirts manches courtes ou longues) : par exemple le tee-shirt mérino Travel 100, modèle femme ou homme.
- 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) : par exemple la sous-vest mérinos Trek 900, modèle femme ou homme.
- Une veste coupe-vent imperméable respirant à capuche de type Gore-Tex : par exemple la veste Trek 500, modèle femme ou homme.
- 1 short long ou bermuda : par exemple le short Travel 100, modèle femme ou homme.
- 1 pantalon de marche confortable (idéalement avec jambes détachables) : par exemple le pantalon Trek 500, modèle femme ou homme.
- 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 : par exemple les chaussures trekking 500 Matryx, modèle femme ou homme.
- 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

Matériel

- 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)

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.

Pharmacie

Votre accompagnateur dispose d'une pharmacie de première urgence. Toutefois, il est recommandé d'apporter votre pharmacie personnelle : élastoplast, alcool iodé, aspirine, antiseptique intestinal, petits ciseaux, tricostérol, crème de protection solaire, médicament personnels ...

Passeport

Les informations mentionnées ne sont qu'indicatives. Elles peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités Capverdienne. Il est donc prudent de les vérifier auprès des ambassades et consulats dans votre pays le mois précédent votre départ.

Passeport : Valable 6 mois après la date de retour. Les enfants doivent posséder un passeport individuel. Ils ne peuvent plus être inscrits sur le passeport de leurs parents. La carte d'identité n'est pas reconnue

Visa

Depuis le 1er janvier 2019, les voyageurs français, belges et suisses n'ont plus besoin de visa pour aller au Cap-Vert. Une taxe aéroportuaire de 30 euros est à régler sur place à l'aéroport. Vous n'avez donc besoin que de votre passeport valide 6 mois après la date de sortie du Cap-Vert, avec au moins deux pages vierges.

Pour les autres nationalités, Il s'agit d'un visa individuel. L'obtention de votre visa est sous votre responsabilité. Il ne peut s'obtenir sur place à votre arrivée dans les aéroports internationaux Capverdien. Cependant, compte tenu des délais d'attente qui peuvent être très longs, nous vous conseillons de faire les démarches avant votre départ en vous adressant à l'ambassade ou au consulat Capverdien le plus proche de chez vous.

Vaccins obligatoires

Même si aucun vaccin n'est obligatoire, assurez-vous cependant que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde) sont encore valables. Vaccins hépatite A et B également recommandés.

Santé / recommandations sanitaires

Pharmacie

Nos guides accompagnateurs disposent d'une pharmacie de base comprenant : Antiseptique local, pansements, compresses. Nous vous conseillons de prévoir une petite trousse à pharmacie à emporter avec vous pour les "petits bobos" de tous les jours, et une deuxième trousse plus complète à laisser dans le bagage principal. En cas de traitement particulier, merci de le faire savoir à votre guide à l'arrivée.

Recommandations

Pas de vaccin obligatoire, cependant, assurez-vous que vous êtes à jour des vaccinations "classiques" : tétanos, diphtérie, poliomyélite et typhoïde. Paludisme (ou malaria) : le pays est classé en zone 1. Les risques de contagion par piqûres de moustiques sont faibles. Il est conseillé de se protéger par application de crèmes répulsives. Nous n'encourageons pas l'usage de traitements préventifs alors qu'ils ne sont pas nécessaires. En effet, outre les effets indésirables qu'ils infligent à notre organisme, ceux-ci peuvent provoquer une résistance des parasites. Nous vous recommandons toutefois de suivre l'avis de votre médecin.

Hygiène

Observer les mesures d'hygiène élémentaires comme se laver les mains régulièrement en particulier avant les repas. Attention, l'eau n'est pas potable.

Virus transmissibles par les moustiques

Il est conseillé de se protéger par application de crèmes répulsives. Nous n'encourageons pas l'usage de traitements préventifs alors qu'ils ne sont pas nécessaires. En effet, outre les effets indésirables qu'ils infligent à notre organisme, ceux-ci peuvent provoquer une résistance des parasites. Nous vous recommandons toutefois de suivre l'avis de votre médecin.

Climat

Les températures de l'archipel sont les plus fraîches de toute l'Afrique de l'Ouest. Sur Santo Antao, le climat varie considérablement au sein de l'île : le sud est sec et aride tandis que le nord est plutôt humide et dispose d'une végétation dense. En plein hiver, certaines nuits peuvent être froides avec des températures inférieures à 5°C

- De Novembre à Avril : les températures tournent autour de 20 °C. En raison des courants marins, la mer est également plus froide que le long des côtes Ouest-Africaines.
- De Mai à Octobre : les températures avoisinent les 30 °C
- D'Août à Octobre : avec des variations quotidiennes allant de 20 °C à 29 °C environ, cette époque est propice aux pluies violentes.

Electricité

Électricité : 220 volts, 50 Hz

Tourisme responsable

Dans un souci de respect de l'environnement, Altaï s'engage pour un impact minimum sur l'environnement. Altaï œuvre depuis toujours pour un tourisme plus responsable et s'inscrit dans une démarche d'organisation de voyages respectant des principes équitables et durables. L'harmonisation des pratiques assure une juste répartition des retombées économiques et l'amélioration des conditions de travail des équipes locales et leur sensibilisation à la protection de l'environnement. Adoptez, vous aussi, des gestes simples lors de vos voyages et agissez ainsi en faveur d'un tourisme responsable.

- Évitez de laisser des déchets derrière vous : déposez-les dans des poubelles ou ramenez-les avec vous

- Utilisez l'eau potable avec parcimonie (préférez les douches aux bains et signalez les fuites) et évitez de la gaspiller (préférez les savons biodégradables pour vous laver etc.)
- Évitez de dégrader des sites culturels : ne touchez pas les statues, ne déplacez pas pierres et objets etc.
- Préférez les échanges aux dons (des cadeaux trop importants au vu du niveau de vie du pays peuvent déstabiliser l'équilibre économique local)
- En balade, notamment dans certains écosystèmes fragiles, observez la faune à distance, ne sortez pas des sentiers, limitez le piétinement et ne rapportez pas de « souvenirs » : renoncez à cueillir des fleurs rares, à ramasser des fossiles etc.
- Dans certains hôtels, vous disposerez d'une climatisation individuelle. Il est vivement recommandé pour éviter la surconsommation énergétique et les émissions de gaz à effet de serre de la couper systématiquement lorsque vous n'êtes pas présent dans la chambre.