

# 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 !

 <b>Region</b>	Santo Antao, Sao Vicente & Sao Nicolau
 <b>Activity</b>	Culture et Découverte En liberté
 <b>Duration</b>	8 days
 <b>Code</b>	QCAPSANTFIT2
 <b>Price</b>	From €620
 <b>Level</b>	2/5
 <b>Comfort</b>	3/5

## ITINERARY

### Day 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*

### Day 2 Mindelo - Porto Novo - Spongeiro - 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. Accompagné par des muletiers, 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. Vous vous installez dans l'école du village.

*4 heures de marche*

*Dénivelé : +400m/-300m*

*Hébergement : Ecole*

*Transfert : Bateau et Aluguer*

*Déjeuner libre*

### Day 3 Plateau de Lagoa - Caibros - Ponta do Sol

Après le petit déjeuner, toujours accompagné par les muletiers, 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 après avoir dit au revoir à nos amis muletiers.

*4 heures de marche*

*Dénivelé : +150m/-950m*

*Hébergement : Pension*

*Transfert : Aluguer*

*Repas libres*

### Day 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*

### Day 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*

Repas libres

📍 Day 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 : +150m/-150m*

*Hébergement : Pension*

*Repas libres*

📍 Day 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 et Bateau*

*Repas libres*

📍 Day 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.

## PERIOD & BUDGET

### When to travel?

The best period for travelling is during the following months:

Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

### Price

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

*The budget is an indication of the price per person, subject to availability. Your local agent will send you a customized quote with the exact price. The price can vary according to availability, level of services, period of travel, number of participants, booking time frame and other items.*

### Included

- 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
- Le portage des bagages par des ânes les J2 et J3 pour la nuit sur le plateau de Lagoa
- La remise d'un roadbook comprenant l'itinéraire et les descriptifs des randonnées
- L'assistance téléphonique 24h/24 et 7j/7 pendant votre voyage

### Not included

- 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"

### Terms and conditions

#### Booking conditions

Booking a trip with us implies acceptance of the terms and conditions of sale. Each customer is required to complete a registration form and, subject to availability at the time of registration, travellers are expected to pay a deposit of 35% of the total price to complete their booking. Payments can be made online or by bank transfer. You will receive an e-mail with your booking confirmation.

#### Invoice procedure

Once your booking is confirmed you will receive an invoice by e-mail. The full balance of the trip must be received at least 30 days before your departure date. We reserve the right to cancel your booking, free of charge, if this deadline is not respected.

#### Cancellation policy

If for any reason you have to cancel your trip, we require written confirmation of your decision. The money you have paid will then be refunded according to the following deductions:

- Cancellation received more than 30 days prior to the departure date: a sum of €50 per person will be retained
- Cancellation received 30 to 21 days before the departure date: your deposit, 30% of the total trip price will be retained
- Cancellation received 20 to 14 days before the departure date: 50% of the total trip price will be retained
- Cancellation received 13 to 7 days before the departure date: 75% of the total trip price will be retained
- Cancellation received less than 7 days before the departure date: 100% of the total trip price will be retained

#### Special cases:

Please note that, regardless of the date of cancellation or modification if you have agreed to pay for services such as hotel reservations, flights or additional activities, these services are usually non-refundable so additional fees may apply.

- Fixed airfares: if your airline ticket was issued in advance, often done to avoid significant surcharges, you will be charged 100%

of any non-refundable fees if you wish to change or cancel your flight plan.

- Fixed in-country costs: early charges for firm bookings will be charged if you cancel or modify your trip.
- Insurance costs: if you have taken out comprehensive or cancellation insurance, the cost of insurance is due and cannot be refunded.

**Please note that fees apply according to the date we receive your cancellation or modification request in writing.**

If we have to cancel a departure due to an insufficient number of participants, you will be informed no later than 21 days before departure and a full refund will be issued, you will not be entitled to further compensation. We reserve the rights to cancel departures due to exceptional circumstances which may impact the safety of participants. Such circumstances include those amounting to 'force majeure' in which case participants will receive a full refund but they will not be entitled to any compensation.

### **Changes to travel contract**

If you wish to make a change to your booking please contact us in writing; you will be expected to pay any fee which might arise from this change. In the event of unforeseen external events, Altaï may change some aspects of the travel contract. If any changes are necessary you will be informed as quickly as possible.

### **Pricing**

The prices on our website are updated regularly and all of the prices we advertise are accurate when published. We reserve the rights to make changes to any of these prices. Before you make a booking we will give you the up-to-date price of your chosen holiday including any supplements, upgrades or additional activities you may have requested. If the number of travellers is fewer than the indicated number of participants on the website, a small group surcharge may be applied. For all of our trips we include details of services, prices and what is/is not included but please be aware that changes to the prices may be necessary in accordance with exchange rates or price changes of various components of the journey.

### **Contract transfer**

If you are unable to travel for any reason, you can transfer your booking to another person in which case our modification conditions apply. Both the transferor and transferee will be jointly and severally liable for payment of the total holiday price and other associated expenses. Some airline carriers treat name changes as cancellations and you may be required to pay for the cost of a new ticket.

### **Insurance**

---

Avant votre départ, nous vous invitons à souscrire une assurance personnelle garantissant les activités pratiquées avec Altaï Cabo Verde. 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.

## PRACTICAL INFO

### Staff

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

### Food

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.

### Accommodation

En fonction des lieux et des îles, vous êtes hébergés en gîte (hébergement collectif avec sanitaire communs), en chambre double en résidencial (assimilable à un hôtel), en pension (petit résidencial 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 !

### Transportation

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 & exchange

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 aéroports internationaux (Mindelo, Sal et Praia).

### Tips

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

### Vital equipment

**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

## Material

---

- 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)

## Luggage

---

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.

## Medicine

---

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 ...

## Passport

---

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

---

Il s'agit d'un visa individuel. L'obtention de votre visa est sous votre responsabilité. Il 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.

## Mandatory vaccines

---

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.

## Health information & recommendations

---

### 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'il 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'il 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.

### **Weather**

---

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.

### **Electricity**

---

Électricité : 220 volts, 50 Hz

### **Sustainable tourism**

---

Dans un souci de respect de l'environnement, Altaï s'engage pour un impact minimum sur l'environnement. Altaï oeuvre 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.