

DU NORD AU SUD EN LIBERTÉ

Partez pour un superbe voyage au cap Vert en liberté avec ce séjour qui vous emmène successivement sur les îles de Sao Vicente, Santo Antao, Santiago et Fogo. De l'univers luxuriant de la vallée de Paul aux paysages arides de la caldeira du Pico de Fogo, vous découvrirez un archipel aux multiples facettes et des panoramas somptueux ! Un voyage complet pour vous imprégner de la douceur de vivre Capverdienne et apprécier l'accueil chaleureux des habitants.

 Region	Fogo & Brava Santiago & Maio Santo Antao, Sao Vicente & Sao Nicolau
 Activity	Culture et Découverte En liberté Trek & Rando
 Duration	12 days
 Code	QCAPVERTFIT1
 Price	From €1,040
 Level	3/5
 Comfort	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 en Residencial à Mindelo.

Hébergement : Residencial

Repas libres

Day 2 Mindelo - Santo Antao - Lin de Corv' - Cha de Pedra

Tôt le matin, vous embarquez à destination de Santo Antão. Du port de Porto Novo, vous rejoignez le plateau de Cova par la "Corda", formidable ouvrage pavé qui traverse l'île de part en part. Vous profitez de la vue sur la mer, les pitons volcaniques, ruisseaux de montagne et cultures vertigineuses... La randonnée débute ici, entre pins et eucalyptus. Vous plongez au coeur de la vallée de Cha de Pedra et rejoignez le village du même nom. Nuit dans le village.

3 à 4 heures de marche

Dénivelé : +300m/-1000m

Hébergement : Pension

Transfert : Bateau et Aluguer

Déjeuner libre

Day 3 Cha de Pedra - Caibros - Cha de Igreja

Cette randonnée vous mène entre levadas et cultures en terrasse. C'est l'occasion pour vous de découvrir la vie rurale cap verdienne, et d'aller à la rencontre de ses habitants. Un petit col vous fait déboucher sur le village de Caibros : la descente offre un point de vue splendide sur la vallée ! Vous cheminez en direction de la mer jusqu'à Cha de Igreja et vous installez chez vos hôtes pour la nuit.

4 à 5 heures de marche

Dénivelé : +750m/-850m

Hébergement : Pension

Déjeuner libre

Day 4 Cha de Igreja - Ponta do Sol

Aujourd'hui, vous rejoignez Cruzinhas par le superbe sentier côtier qui relie le joli village coloré de Fontheadas à Ponta do Sol. Ce sentier longe la côte sur plusieurs kilomètres, accroché à la falaise, offrant un panorama unique sur l'océan et la côte nord de l'île. Arrivée à Ponta do Sol en fin d'après-midi. Dîner libre.

5 à 6 heures de marche

Dénivelé : +500m/-600m

Hébergement : Pension

Transfert : Aluguer

Repas libres

Day 5 Ponta do Sol - Sinagoga - Cha de Manuel Dos Santos

Un court transfert vous mène à Pinhao, au départ de votre randonnée. Vous partez en direction de Sinagoga et découvrez le village et les vestiges de sa vieille synagogue. Vous êtes ensuite transféré à Cha Manuel dos Santos, où vous restez deux nuits. La route s'éloigne du littoral et vous conduit dans la vallée de Paul, au coeur d'une végétation luxuriante. Dîner chez l'habitant.

3 à 4 heures de marche

Dénivelé : +500m/-300m

Hébergement : Pension

Déjeuner libre

📍 Day 6 **Vallée de Paul**

C'est à votre rythme que vous effectuez cette journée de marche. Vous pouvez choisir entre deux randonnées qui vous emmènent dans des paysages grandioses à la découverte de la vallée de Paul. Entre océan et cannes à sucre, vous cheminez sur les flancs de montagne au fil des ruisseaux... Vous marchez pour découvrir les recoins les plus secrets de l'île, où l'on cultive le café et produit le rhum. Retour à pied jusqu'à votre hébergement.

2 à 5 heures de marche suivant itinéraire

Dénivelé : +300m/-450m ou +500m/-650m

Hébergement : Pension

Transfert : Aluguer

Déjeuner libre

📍 Day 7 **Vallée de Paul - Cratère de Cova - Porto Novo - Mindelo**

Vous quittez la vallée de Paul et remontez les 77 virages du superbe sentier muletier menant au Cratère de Cova située à 1300 m d'altitude, témoignage du passé volcanique de l'île. L'intérieur du cratère est un magnifique patchwork de cultures. Vous rejoignez la route puis transfert jusqu'à Porto Novo et bateau pour Mindelo. Nuit en résidentiel à Mindelo. Soirée à Mindelo pour profiter de l'ambiance festive et musicale de la ville.

4 à 5 heures de marche

Dénivelé : +7500m

Hébergement : Résidentiel

Transfert : Aluguer et Bateau

Repas libres

📍 Day 8 **Vol pour Fogo via Praia (Santiago) - Cha das Caldeira**

Suivant l'horaire de vol, visite de Mindelo puis départ pour l'aéroport. Vol pour Praia puis Sao Filipe sur l'île de Fogo. Arrivée à Sao Filipe et transfert en aluguer vers le village de Chã das Caldeiras situé au pied du volcan à 1700m d'altitude. Vous vous élevez peu à peu au-dessus des plages de sable noir de Sao Filipe pour pénétrer dans le paysage lunaire de la caldeira. Arrivée dans l'après-midi et installation dans votre hébergement pour 2 nuits. Si votre horaire d'arrivée le permet, vous partez randonner vers le petit pico, lieu d'où est partie la dernière coulée de lave en 2014.

3 heures de marche si randonnée au "Petit Pico"

Dénivelé : +350m/-350m si randonnée au "Petit Pico"

Hébergement : Pension

Transfert : Aluguer et Avion

Déjeuner libre

📍 Day 9 **Ascension du Pico de Fogo**

Départ matinal, vous partez à l'assaut du Pico do Fogo, point culminant de l'archipel s'élevant à 2829 mètres d'altitude. Le sentier est un peu raide dans les scories et les pierres... mais de là haut, la vue est magnifique. Descente très ludique et rapide dans les pouzzolanes (mélange de poussières, cendres, scories).

5 à 6 heures de marche

Dénivelé : +1000m/-1000m

Hébergement : Pension

📍 Day 10 **Cha das Caldeira - Mosteiros - Sao Filipe**

Vous quittez la caldeira désertique pour une belle descente dans la plus grande forêt du Cap Vert. Vous progressez entre eucalyptus, mimosas, caféiers, orangers, citronniers, papayers et bananiers jusqu'au village de Mosteiros. Entre cette végétation luxuriante et l'univers minéral de la caldeira, le contraste est saisissant. Transfert pour Sao Filipe en fin d'après-midi.

5 heures de marche

Dénivelé : -1400m

Hébergement : Pension

Transfert : Aluguer

Dîner libre

📍 Day 11 **Vol pour Praia - Cidade Velha**

En fonction de l'horaire, transfert à l'aéroport de Sao Filipe où vous prenez un vol pour Praia, sur l'île de Santiago. Transfert ensuite jusqu'à Cidade Velha, où les Portugais débarquèrent en 1460. Visite de la ville, de sa forteresse. La ville s'appelait Ribeira Grande (la Grande Vallée) et était le centre économique de l'archipel. Cette ancienne capitale, à l'origine de l'histoire Capverdienne, est maintenant inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO est protégée par la forteresse Sao Filipe. Balade dans la "Ribeira des Aguas Verde".

Hébergement : Pousada

Transfert : Avion et Aluguer

Repas libres

📍 Day 12 **Cidade Velha - 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 1290€ 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 12 (Excepté les dîners des jours 5, 7, 8 et 11)
- Les déjeuners des jours 9, 10 et 11
- Les transferts en véhicule privé suivant itinéraire
- Les traversées aller/retour en bateau entre Sao Vicente et Santo Antao
- 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, 5, 7, 8 et 11 et les repas des jours 12, 13 et 14
- le supplément en chambre individuelle (nous consulter)
- Le vol international aller/retour pour le Cap Vert
- Les vols inter-îles entre Mindelo et Praia le J8, entre Praia et Fogo le J8 et entre Fogo et Praia le J12 : Nous consulter
- 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 35 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 fares: 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

We strongly recommend that you take out personal travel insurance for your trip with Altaï as soon as your booking is confirmed. We advise you to purchase a travel insurance policy which covers flight cancellations, luggage loss and emergency health care. Please look carefully at which activities are covered by your insurer and do not forget to bring all necessary documents and information with you (name of the company, name of the contract, insurance policy number, telephone number...)

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 residencial (assimilable à un hôtel), en pension (petit residencial 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

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).

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, tricotétil, 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 affligent 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.