



+238 9 96 67 48

## TRAVERSÉE INTÉGRALE DE SANTO ANTAO

Amateurs de grand espaces, n'hésitez plus, ce voyage est pour vous ! Nous partons pour une traversée d'Est en Ouest d'une des plus belles îles de l'archipel. De la vallée de Paul au Topo de Coroa (sommet de l'île à 1979 m d'altitude), nous découvrons à pied toute la diversité de paysages qu'offre l'île de Santo Antao : vallées jalonnées de cultures en terrasses, plateaux désertique d'altitude, sans oublier les petits villages de pêcheurs nichés dans les criques de la côte Nord et les crêtes grandioses de la région d'Alto Mira.... Une fin de séjour balnéaire à Tarrafal Monte Trigo clôture ce superbe séjour !

	Region	Santo Antao, Sao Vicente & Sao Nicolau
	Activity	Trek & Rando
	Duration	15 days
	Group	4 to 12 people
	Code	QCAPTUREK
	Price	From €1,095
	Level	4/5
	Comfort	3/5
	Language(s)	French

# ITINERARY

## 📍 Day 1 São Vicente - Accueil à Mindelo

Accueil par votre guide 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*

## 📍 Day 2 Mindelo - Santo Antao - Cratère de Cova - Vallée de Paul

Traversée en bateau de São Vicente à Santo Antão. Après une heure de navigation, nous arrivons à Porto Novo. Nous rejoignons le cratère de Cova, point de départ du trek. Entre pins et eucalyptus, nous contournons cette dépression située à 1300 m d'altitude, témoignage du passé volcanique de l'île. L'intérieur du cratère est un magnifique patchwork de cultures. Nous descendons ensuite les 77 virages du très beau sentier muletier empierré pour atteindre le petit village agricole de Cha De Manuel Dos Santos, au cœur de la vallée de Paul où nous passons la nuit.

*3 à 4 heures de marche*

Dénivelé : -750m

Hébergement : *Gite*

Transfert : *Bateau et Aluguer*

## 📍 Day 3 Vallée de Paul - Boca de Figueiras - Vila das Pombas

Nous quittons la vallée et prenons le chemin de Boca De Figueiras. Empruntant les sentiers muletiers construits par l'homme aux pieds des levadas et cultures en terrasse, nous allons à la rencontre des habitants de la région. La moindre parcelle de terre arable est mise en valeur. Installation en fin d'après-midi dans une petite pension à Vila das Pombas

*4 à 5 heures de marche*

Dénivelé : +300m/-800m

Hébergement : *Pension*

## 📍 Day 4 Vila Das Pombas - Sinagoga - Pinhao - Ponta do Sol

Court transfert jusqu'au petit village de pêcheur coloré de Sinagoga abritant un petit chantier naval, puis sur Lombo Branco. Nous débutons la randonnée dans la vallée au dessus de Pinhao, traversant de petits villages à travers les cultures en terrasses. Arrivée à pied à Ribeira Grande et visite de la ville. En fin de journée, court transfert à Punta Do Sol, village de bord de mer, où nous passons la nuit.

*4 heures de marche*

Dénivelé : +450m/-700m

Hébergement : *Pension*

Transfert : *Aluguer*

## 📍 Day 5 Ponta do Sol - Fontainhas - Cruzinhas - Cha de Igreja

Par un sentier muletier en balcon, départ à pied pour le petit village coloré de Fontainhas. Au détour de chaque virage, les points de vue sur l'océan sont magnifiques. Passage d'un petit col à 200 m d'altitude, descente sur Corvo. L'itinéraire vous conduit entre falaises et océan jusqu'au village de Forminguinhas. En fin d'après-midi, nous rallions Cruzinha da Garça, petit port de pêche du bout du monde, puis Cha de Igreja.

*5 heures de marche*

Dénivelé : +600m/-500m

Hébergement : *Pension*

## 📍 Day 6 Cha de Igreja - Selado de Mocho - Caibros

Aujourd'hui, nous remontons la vallée aride de Mocho et atteignons le petit village de Selado do Mocho perché à environ 350 m d'altitude. Nous poursuivons jusqu'au col de Ladeira da Garça et descendons ensuite dans la Ribeira Grande. Dans l'après-midi, cours transfert vers Boca de Ambas as Ribeiras avant de rejoindre Caibros, petit village niché au creux d'une vallée agricole.

*3 à 4 heures de marche*

Dénivelé : +700m/-600m

Hébergement : Pension

Transfert : Aluguer

#### 📍 Day 7 Caibros - Plateau de Lagoa

Nous partons pour deux jours et portons nos affaires pour passer la nuit à Lagoa. Au fur et à mesure de la progression, nous découvrons de superbes panoramas sur les vallées environnantes. En milieu d'après-midi, nous atteignons le village de Lagoa situé sur le plateau du même nom. Nous nous installons dans l'école du village. Le soir venu, nous profitons d'un dîner préparé par les habitants du village.

*5 heures de marche*

Dénivelé : +1000m/-200m

Hébergement : Ecole

Portage des bagages pour la nuit à Lagoa

#### 📍 Day 8 Plateau de Lagoa - Alto Mira

Du plateau de Lagoa, nous rejoignons le plateau de Maraços et le village de Salto Preto... Splendide vue sur la région d'Alto Mira et le cratère de Coroa. Nous empruntons ensuite un sentier étroit et abrupt pour rejoindre Alto Mira où nous retrouvons nos bagages et nous installons pour 2 nuits en pension.

*5 heures de marche*

Dénivelé : +730m/-1160m

Hébergement : Pension

#### 📍 Day 9 Alto Mira

Journée dédiée à la découverte de la région d'Alto Mira et des vallées environnantes. Les paysages sont superbes et les dykes, véritables murs de lave, apportent un témoignage d'un passé volcanique très intense. Descente jusqu'à Ribeira Da Cruz en bord de mer. Retour à Alto Mira en aluguer en fin d'après-midi.

Cette journée peut aussi être une journée de repos pour les personnes qui le souhaitent.

*4 à 5 heures de marche*

Dénivelé : +220m/-800m

Hébergement : Pension

Transfert : Aluguer

#### 📍 Day 10 Alto Mira - Topo de Coroa - Norte

Départ pour l'ascension du point culminant de l'île, le Topo de Coroa à 1979 m d'altitude. Après un transfert jusqu'à Cha De Fejual, nous "attaquons" les pentes du Topo de Coroa. Le chemin serpente au milieu de paysages lunaires impressionnantes et offre de beaux points de vue sur les cônes volcaniques et la mer. En fin d'après-midi, nous rejoignons le village de Norte où nous nous installons en gîte.

*6 à 7 heures de marche*

Dénivelé : +1100m/-800m

Hébergement : Pension

Transfert : Aluguer

#### 📍 Day 11 Norte - Monte Trigo

Nous quittons le plateau de Norte et partons pour deux jours avec nos affaires pour la nuit. Nous rejoignons le village de pêcheurs de Monte Trigo. Nous contournons l'immense cratère de Coroa et entamons une longue descente vers la côte. Arrivée à Monte Trigo en milieu d'après-midi et installation dans l'école du village pour la nuit.

*6 heures de marche*

*Dénivelé : +200m/-1500m*

*Hébergement : Ecole*

*Portage des bagages pour la nuit à Monte Trigo*

#### 📍 Day 12 Monte Trigo - Tarrafal

Nous partons aujourd'hui pour une superbe randonnée côtière pour rallier Tarrafal, petit village paradisiaque encore isolé du reste de l'île et protégé des Alizés par le Topo de Coroa. Nous découvrons ses eaux calmes et sa superbe plage de sable noir. Nous retrouvons nos bagages. Installation en pension pour 2 nuits.

*3 à 4 heures de marche*

*Dénivelé : +600m/-600m*

*Hébergement : Pension*

#### 📍 Day 13 Tarrafal

Journée libre à Tarrafal. A votre guise, vous profitez de cette journée pour vous reposer, explorer les superbes fonds marins, découvrir le village et ses alentours, partir en bateau avec les pêcheurs, déguster un succulent déjeuner à base de fruits de mer... Déjeuner libre à Tarrafal et dîner en groupe.

*Hébergement : Pension*

*Déjeuner libre*

#### 📍 Day 14 Tarrafal - Porto Novo - Mindelo

Dernière matinée libre dans le petit village de pêcheurs. Nous reprenons la route après le déjeuner. Bateau en fin d'après midi pour Mindelo. Dîner libre

*Hébergement : Residencial*

*Transfert : Aluguer et Bateau*

*Dîner libre*

#### 📍 Day 15 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. Toujours pour des raisons de sécurité, l'encadrement et l'organisation se réservent le droit d'interrompre votre participation si votre niveau technique et/ou votre forme physique ne correspondent pas à ceux requis. En aucun cas cette interruption ne pourra donner lieu à un remboursement ou versement d'indemnités.

## DATES & PRICES

### Departures for French-speaking groups:

No departure for now

Trip code: QCAPTREK

### Included

- L'accompagnement par un guide Francophone durant tout le séjour
- L'hébergement en gîte, pension, résidencial et chez l'habitant durant tout le séjour
- La pension complète du dîner du jour 1 au déjeuner du jour 14 (Excepté le déjeuner du jour 13)
- Les transferts en véhicule privé suivant itinéraire
- Les traversées aller/retour en bateau entre São Vicente
- Les transferts des bagages comme indiqué dans l'itinéraire

### Not included

- Le déjeuner du jour 1, le déjeuner du jour 13, le dîner du jour 14 et les repas du jour 15
- Le supplément "petit groupe" pour 2 et 3 participants (nous consulter)
- 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"

### Notes

Depuis de nombreuses années, nous mettons notre savoir-faire et notre expérience au service de voyageurs venant de différents horizons. Vous pourrez donc retrouver dans vos groupes des participants venant de nos différents partenaires.

### 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 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**

---

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 est encadré par un guide accompagnateur professionnel Capverdien francophone faisant partie de l'équipe Altai Cabo Verde. Durant le séjour, il est secondé par des chauffeurs qui 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'hydrochlonazone). 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 gite (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 pistes 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 rocheux
- 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 recharge
- 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 Capverdiennes. 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 Capverdiens. 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 affligen 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.