



## **Bienvenue au Cap-Vert : L'archipel aux mille merveilles !**

Situé au large des côtes de l'Afrique de l'Ouest, le Cap-Vert est un archipel de 10 îles volcaniques offrant un mélange unique de paysages, de culture et de détente.

## **Pourquoi découvrir le Cap-Vert ?**

- **Des paysages spectaculaires** : explorez des montagnes verdoyantes, des vallées fertiles, des plages dorées et des plaines arides qui vous émerveilleront.
- **Une culture vibrante** : laissez-vous envoûter par les rythmes du "morna" et du "coladeira", des musiques qui traduisent l'âme chaleureuse des Cap-Verdiens.
- **Un climat parfait toute l'année** : avec plus de 300 jours de soleil par an, le Cap-Vert est une destination idéale à tout moment.
- **Saveurs authentiques** : découvrez la "catchupa", les fruits de mer frais et une cuisine locale empreinte de générosité.

### **Cotation du trek proposé**

#### **Niveau technique exigeant**



Exigeant

Certaines étapes sur des chemins escarpés, humides ou caillouteux. Quelques passages aériens sur de courtes portions.

#### **Niveau physique soutenu**



Soutenu

7 jours de marche consécutifs avec des étapes de 5 à 6h de marche, parcours assez accidenté.

#### **Niveau de confort soutenu**



Soutenu

Températures fraîches en soirée, nuitées dans des lodges sommaires ou chez l'habitant, couverture réseau faible.

## **J1 Samedi 8 mars**

Déplacement à Genève en fin de journée et nuit à l'hôtel (non inclus) en prévision du vol matinal du lendemain



## **J2 Dimanche 9 mars**

### **Vol international : Ile de São Vicente – Mindelo**

Vol matinal et arrivée à l'aéroport de São Pedro. Accueil et transfert à Mindelo et installation pour la nuit. Visite de la ville dans l'après-midi. L'architecture coloniale et les ruelles pavées et colorées tout autour de la baie donnent à Mindelo un charme d'outre-mer, agrémenté par les marchés aux légumes et aux poissons, et par la petite plage de Laginha. Pour une arrivée le dimanche, la ville sommeille et l'animation se concentre autour de la plage et dans les villages de São Pedro, Salamansa, Calhau et Baia.

Souper inclus.

- **Type d'hébergement : en hôtel de charme**





### **J3 Lundi 10 mars**

#### **Ile de Santo Antão – Traversée en bateau (à 08h) - Porto Novo, Chã de Morte, Col de Forquinha, Alto Mira et Dominguinhas**

Après le petit déjeuner, transfert pour le port et traversée en bateau (1h) pour rejoindre l'île de Santo Antão. Accueil au port par notre chauffeur et transfert pour Chã de Morte à l'ouest de l'île. Serpentant à travers les îlots de végétation et les lames basaltiques dressées vers le ciel, le sentier nous conduit au col de Forquinha, point de passage entre deux vallées d'où nous redescendrons à Alto Mira. De là, en suivant le fond d'une gorge, nous nous enfoncerons dans un secteur isolé.

Petit déjeuner, pique nique et souper inclus.

- Heures de marche : 5h30
- Dénivelé + : 500 m
- Dénivelé - : 650 m
- **Type d'hébergement : chez Fatima ou Isulinda**



**J4 Mardi 11 mars**

### Dominguinhas - Meio d'Espanha

Descente jusqu'à l'océan que nous longerons ensuite en balcon pour rejoindre les vallées reculées du nord-ouest, plus arides et authentiques. Les chaumières, les terrasses de bananiers, de canne à sucre et les gorges ponctuent notre marche le long de la mer. Nous remonterons passer la nuit à Meio d'Espanha, dans l'un des villages les plus isolés de l'île. Dîner et nuit à Meio de Espanha.

Petit déjeuner, pique nique et souper inclus.

- Heures de marche : 6h30
- Dénivelé + : 700 m
- Dénivelé - : 700 m
- **Type d'hébergement : chez Adalberto**





**J5 Mercredi 12 mars**

### Meio d’Espanha - Chã d’Igreja – Nuit à Ribeira Grande

Un chemin pavé entre mer et montagne nous conduit dans la vallée de Ribeira Alta d'où une grande montée en lacets permet de passer les derniers contreforts qui séparent ces vallées reculées des voies de communication. Descente et passage en bord de mer sur un étroit cordon de galets coincé entre falaise et océan pour rejoindre le coquet village fleuri de Chã de Igreja où trône une église avec sa petite place conviviale. Notre chauffeur nous récupère à la fin de la marche et nous déposera dans la vallée de Figueral au cœur de Ribeira Grande. Installation pour la nuit en pension familiale.

Petit déjeuner, pique nique et souper inclus.

- Heures de marche : 6h30
- Dénivelé + : 700 m
- Dénivelé - : 1200 m
- Type d'hébergement : en pension (chez Kika)



**J6 Jeudi 13 mars**

### Ribeira Grande, Pé D'Fruta - Ribeira da Torre – Rabo Curte

De là le sentier monte et rejoint de village de Corda qui a donné son nom à la route de la corde qui le traverse. Après avoir suivi quelque temps le tracé de cette route historique, un sentier plonge dans Ribeira Da Torre, une des plus spectaculaires de l'île, au milieu de laquelle trône un immense piton basaltique en face duquel nous passerons la nuit, dans le village isolé et inaccessible par la route de Rabo Curto. Nuit à Rabo Curte.

Petit déjeuner, pique nique et souper inclus.

- Heures de marche : 6h30
- Dénivelé + : 1050 m
- Dénivelé - : 700 m
- **Type d'hébergement : chez Fatima**





## **J7 Vendredi 14 mars**

### **Cratère de Cova - Vallée de Paul – Lombo Comprido**

Au départ de Rabo Curto le sentier pavé s'élève dans la pente en direction des crêtes boisées qui chapeautent l'île. En zigzaguant doucement, il finit par rejoindre la forêt d'altitude de pins des Canaries, puis le cratère volcanique de Cova. Depuis les crêtes nous plongerons dans Paul et sa multitude de cultures de tout type : café, canne, goyaves, banane... Nous rejoignons le bas de la vallée, où nous nous installons. Nuit à Lombo Comprido.

Petit déjeuner, pique nique et souper inclus.

- Heures de marche : 6h30
- Dénivelé + : 1150 m
- Dénivelé - : 1300 m
- **Type d'hébergement : chez Antonia**



## **J8 Samedi 15 mars**

### **Santa Isabel - Pico da Cruz**

Très belle ascension pour rejoindre le Pico da Cruz, point culminant de la partie Est de l'île, où un petit village se niche sous le sommet au milieu de la forêt de pin des Canaries. Pour y arriver le sentier parcourt la zone de Santa Isabel et ses paysages uniques, sur l'île, de contreforts d'altitude cultivés. Dîner et nuit à Pico da Cruz.

Petit déjeuner, pique nique et souper inclus.

- Heures de marche : 6h
- Dénivelé + : 1500 m
- Dénivelé - : 100 m
- Type d'hébergement : Casa Cogumelo





## **J9 Dimanche 16 mars**

### **Vallées de Janela et Penede – Retour à Mindelo (Bateau à 16h)**

Descente dans les vallées de Janela et Penede, les plus à l'est de l'île, réputées pour les Bruxas, les guérisseuses sorcières créoles. La canne à sucre pousse tout près de l'océan où les pêcheurs dans leurs barques colorées bravent les éléments en gardant en vue le phare de la pointe de l'île... Bateau pour Mindelo. Accueil au port et court transfert pour notre logement. Installation deux nuits.

Petit déjeuner, pique nique et souper inclus.

- Heures de marche : Entre 5h et 5h30 de marche
- Dénivelé + : 150 m
- Dénivelé - : 1400 m
- Type d'hébergement : en hôtel de charme (Terra Lodge)



## **J10 Lundi 17 mars**

### **½ journée avec chauffeur : Le tour de l'île : Mindelo – Monte Verde - Baia das Gatas – Calhau**

Au départ de Mindelo, en début de matinée, découverte du Monte Verde, le sommet de l'île et son panorama sur la ville et les îles alentours. Redescente et continuation jusqu'à Baia das Gatas, la baie des requins chat, lieu de villégiature favoris des capverdiens de l'île. Continuation le long de la belle plage de Praia Grande jusqu'à Calhau, petit village de pêcheurs : Possibilité de petite marche (45 minutes) autour d'un ancien volcan sur le bord de mer : laves pétrifiées, souffleurs... Repas à Calhau (non compris). Retour par l'oasis central de Calhau, où les maraîchers cultivent de petites parcelles dont ils vendent le produit sur les marchés de Mindelo.

Petit déjeuner, déjeuner et souper inclus.

- **Type d'hébergement : en hôtel de charme (Terra Lodge)**

## **J11 Mardi 18 mars**

### **Départ de l'île de São Vicente – vol retour en Suisse**

Petit déjeuner à l'hôtel. Transfert à l'aéroport selon les horaires du vol

Arrivée tardive à Genève (23.15). Nuit à l'hôtel (non inclus).



## J12 Mercredi 19 mars

Retour chez soi, à pied, en vélo, en bateau ou en train 😊

Ce trekking est adapté aux marcheurs bien entraînés et habitués aux chemins de randonnée. Le niveau technique n'est pas très exigeant car le parcours se déroule principalement sur des sentiers bien marqués mais parfois caillouteux. Quelques passages un peu aériens jalonnent parfois les étapes mais nous disposons du matériel et de l'expérience nécessaires pour vous faire traverser en toute sécurité.

Cependant, le nombre de jours de marche consécutifs exige une pratique régulière de la randonnée et une bonne résistance physique et mentale. Le confort assez sommaire des hébergements chez l'habitant ajoute un peu de difficulté mais aussi de charme à cette belle aventure.

**N.B** les temps de marche dépendent du groupe et les dénivelés sont approximatifs car les cartes locales ne sont pas toujours (souvent) très précises

**Tarifs 2025 : à partir de 5 participants : CHF 1'975.- par personne**

**Sans les vols internationaux**

### Inclus dans le prix :

- Transfert aéroport – hôtel Mindelo A/R
- 3 nuits en hôtel de charme à Mindelo avec petit déjeuner
- Consigne à bagages à votre hôtel
- Les transferts en véhicule privé sur place
- La liaison en bateau A/R (Sao Vicente – Santo Antao)
- Les hébergements mentionnés au programme
- Les repas durant le trek : le déjeuner, le dîner, le souper
- Service de portage durant le trek : 10kg par participant
- La taxe touristique en vigueur
- L'encadrement par un guide de trek d'Esprit Nomade et un guide local francophone
- Le salaire, l'hébergement, les repas, les transports et les assurances pour le guide et les porteurs de l'équipe locale

### Non-inclus dans le prix :

- Déplacement aller/retour à l'aéroport
- Vols internationaux
- Vos assurances privées (annulation, recherche & rapatriement)
- Votre équipement et matériel technique
- Les repas libres mentionnés au programme
- Toutes les boissons consommées
- Les pourboires pour les porteurs et le guide cap-verdien à la fin du trek
- Toutes les dépenses personnelles (téléphone, recharge, lessive, douches, accès Wifi, etc...)
- Les visites non prévues dans le programme

- Le supplément pour une chambre individuelle en hôtel. (Garantir une chambre individuelle en lodge n'est pas possible durant le trek)
- Tout ce qui n'est pas mentionné sous « Inclus dans le prix »

Pour plus de détails, merci de vous référer aux « Conditions générales de vente et de contrat » d'Esprit Nomade Sarl. <https://www.esprinomade.swiss/informations>

*L'aventure, même préparée avec le plus grand soin, garde sa part d'imprévu et cela ne doit pas vous déstabiliser ou gâcher votre plaisir de voyager. Soyez prêts à accepter ces aléas, sachant que nous ferons le maximum, avec l'équipe locale, pour trouver la meilleure solution dans chaque situation...*



**Esprit Nomade**  
Frédéric Bourban

Nendaz, décembre 2024



## Informations complémentaires

- **Formalités**

Passport en cours de validité, valable 6 mois après la date de retour. Le gouvernement capverdien a annoncé que les ressortissants des pays de l'Union Européenne et du Royaume-Uni seront exemptés de visa pour des séjours courts (30 jours maximum). Désormais les voyageurs devront préalablement s'enregistrer sur un site officiel quelques jours avant leur départ.

- **Niveau physique :**

5 à 6 heures de marche par jour environ. Bonne condition physique requise. Prévoyez un entraînement avant votre départ. *Certaines parties du parcours peuvent être difficiles en cas de vertige.*

- **Caractéristiques du circuit**

Une grande traversée de l'île de Santo Antão, en forme de parcours initiatique, depuis les vallées les plus arides et inaccessibles de l'ouest jusqu'à la luxuriance des larges vallées agricoles de l'est où se termine notre marche. Une traversée complète entre mer et montagne, à la découverte de toutes les facettes de cette île multiple riche en contraste. Un contact privilégié avec le monde rural capverdien et ses habitants attachants et chaleureux. La découverte de Mindelo, capitale culturelle de l'archipel, petit Brésil où les fêtes populaires rythment la vie quotidienne.

Nous randonnons sur de larges chemins muletiers pavés (un réseau et des ouvrages fabuleux) reliant les villages et sur des sentiers de montagne. La nature du terrain est volcanique, parfois caillouteux, avec quelques "raidillons". Les bagages sont transportés en véhicule, permettant l'éventuel transfert de participants en difficulté ou désireux de se reposer un jour.

- **Transfert et transport des bagages**

En véhicule et avec des mules sur une partie du séjour (du J2 au matin au J5 au soir).

- **Encadrement**

Nous pratiquons le double accompagnement. Vous serez donc guidés par Esprit Nomade et un accompagnateur capverdien francophone.

- **Monnaie:** l'escudo ECV

1€=110 ecv

Les euros (billets uniquement) sont acceptés sur toutes les îles. Le change des devises se fait dans les aéroports de Sal, Praia et Mindelo ou dans les banques. Seuls quelques établissements haut de gamme acceptent les règlements par carte bancaire internationale. Pour les retraits d'espèces avec la carte bancaire **VISA ou MASTER Card**: il existe de nombreux distributeurs automatiques dans les principaux aéroports et municipalités

- **Les pourboires ne sont pas obligatoires au Cap Vert.**

Les équipes sont payées normalement sans compter sur un éventuel pourboire.

Un pourboire peut être donné si vous êtes particulièrement contents des efforts faits par un guide ou un chauffeur pour que vous passiez un bon séjour.

Dans ce cas comptez de 3 à 5 euros par personne pour un chauffeur, et de 10 à 20 euros par personne pour un guide. C'est une fourchette raisonnable.