

CAP VERT

Au coeur de Santo Antao

Randonnée itinérante

8 jours / 7 nuits / 6 jours de marche



Découvrez Santo Antao au rythme nonchalant des Capverdiens ! Au programme, rencontres et partage grâce à des randonnées à travers les hameaux, quelques transferts en "aluger" le taxi collectif local et des nuits chez l'habitant. Le charme opère à coup sûr, nul doute que vous serez conquis ...

Après avoir flâné dans les petites rues colorées de Mindelo propices au vagabondage, nos pas nous rapprocheront du coeur de Santo Antao.

De paysages spectaculaires en rencontres touchantes, d'un pique-nique près d'un champ de canne à sucre à la table de nos hôtes le soir, de la visite d'une distillerie de rhum à une soirée en musique, du bateau à l'aluger ... ce sont autant d'occasions d'aller à la rencontre de personnages authentiques, chaleureux et très émouvants.

PROGRAMME

Jour 01 : Paris - Mindelo

Vol Paris Sao Vicente via Lisbonne et transfert à votre hébergement dans le centre de Mindelo.

Déjeuner libre selon horaire de vol.

Découverte de Mindelo avec un guide francophone, ses rues animées, ses maisons colorées et / ou farniente sur la plage.

Dîner et nuit à Mindelo en residencial (pension).



Jour 02 : Mindelo – Ribeirao - Caibros

Bateau (1h) pour Sao Antao.

Rencontre avec votre guide. Transfert pour Cha de Pedra et randonnée Caibros.

Le sentier s'étire entre champs de canne à sucre, bananeraies et terrasses cultivées ; en chemin nous pourrions nous arrêter dans une distillerie pour découvrir les secrets de fabrication du « grogue » local.

Nuit en residencial (pension) à Caibros.

Dénivelée : + 450 m ; - 400 m Horaire : 3h00

Jour 03 : Caibros - Cha de Ingreja

Descente jusqu'à Boca das Ambas Ribeiras puis par un chemin à flan, nous franchissons le col de Cabo do Mocho.

Nous profiterons de vues magnifiques sur les cultures en terrasse, les habitations éparses, les crêtes volcaniques déchaînées, les vallées profondes et l'océan avant de redescendre par un chemin pavé au col suivant et atteindre la vallée de Garça et le village de Cha di Igreja.

Nuit en residencial (pension).

Dénivelée : + 600 m ; - 700 m Horaire : 4h00

Jour 04 : Cha de Ingreja – Fontainhas

Cours transfert pour Cruzinha, départ pour un extraordinaire chemin en balcon au-dessus de l'océan, taillé dans la paroi qui se jette dans l'océan déchaîné, jusqu'à Fontainhas, certainement le village le plus pittoresque du Cap Vert ; les maisons colorées entourées de cultures en terrasse, sont suspendues sur une montagne impressionnante.

En fonction du niveau du groupe, possibilité de continuer jusqu'à Ponto do sol (+ 1 h).

Transfert et nuit en pension à Ribeira grande.

Dénivelée : + 800 m ; - 800 m Horaire : 5h00 à 6h00

Jour 05 : Ribeira Grande - Paul - Alto Mira

Transfert et découverte de la vallée réputée la plus belle et luxuriante de l'archipel : Paul. En empruntant les petits sentiers qui vont de hameau en hameau, vous découvrirez l'intimité de cette vallée très cultivée où les jardins maraîchers côtoient les plantations de café, de goyave et de canne.

Transfert pour l'ouest de l'île et la vallée de Ribeira das Patas jusqu'à Alto Mira.

Nuit chez l'habitant

Dénivelée : + 400 m ; - 400 m Horaire : 4h00

Jour 06 : Alto Mira - Ribera da Cruz – Porto Novo

Départ à pied de l'hébergement ; à travers les nombreux villages d'Alto Mira, nous descendons entièrement la vallée cultivée jusqu'à Boca d'Altamiro.

Transfert et nuit en résidenciel (pension)

Dénivelée : + 200 m ; - 700 m

Horaire : 5h30

Jour 07 : Cha de Morte - Porto novo – Mindelo

Randonnée d'Alto Mira à Cha do Morte en passant par le col de Forquinha, impressionnant passage entre de belles aiguilles volcaniques acérées, pique-nique et transfert pour Porto Novo afin de prendre le ferry pour Mindelo.

Nous quittons notre guide avant d'embarquer.

Après 1 heure de traversée, arrivée à Mindelo, accueil et transfert à votre hôtel.

Dîner et nuit.

Dénivelée : + 400 m ; - 400 m

Horaire : 3h00

Transfert : 1h30

Jour 08 : Transfert à l'aéroport et vol retour pour la France. Arrivée en fin de soirée.

Les points forts

- La grande variété des paysages
- Les rencontres au quotidien
- Les balades côtières
- La vallée de Alta Mira et de Paul

Nous nous réservons le droit de modifier l'itinéraire ou le programme en cas de force majeure ou d'impératifs d'ordre pratiques ou sécuritaires. Les journées libres pourront être modulées en fonction des vols.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

A Sao Vicente (selon vols réservés)

AERIEN

Vol direct au départ de Paris ou via Lisbonne avec la TAP

Des changements de dernière minute ou des annulations de vols sont des choses rares, mais malheureusement qui peuvent survenir ; dans ce cas, le programme sera modifié et adapté.

Prévoyez dans votre bagage à main avant d'enregistrer vos bagages à Paris, quelques affaires pour débuter le séjour (T-shirts et sous-vêtement de rechange, brosse à dents, serviette, chaussures de randonnée...).

En effet si un problème de suivi des bagages survenait (en raison du retard d'un vol...), vous seriez démunis.

AUTRES PRÉCISIONS

Limitez le poids de votre bagage : votre sac de voyage doit pouvoir contenir l'ensemble de vos affaires, et ne pas dépasser environ 15 Kg. Avertissement : Lors de l'enregistrement à l'aéroport pensez à mettre en bagage soute votre couteau de poche et tout objet tranchant ou piquant, sinon il vous sera confisqué à l'embarquement.

FORMALITES

Passeport valide de plus de 6 mois après la date de retour. Pour les mineurs : les mineurs doivent posséder leur propre passeport.

ATTENTION : l'autorisation de sortie du territoire est obligatoire pour tout mineur voyageant sans ses deux parents.

A compter du 15/01/17, tout mineur qui voyage à l'étranger sans être accompagné des parents devra être muni de sa pièce d'identité en cours de validité (carte d'identité ou passeport selon la destination), d'un formulaire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale (autorisation de sortie du territoire), de la photocopie de la pièce d'identité du parent signataire.

VISA

Plus de visa pour le Cap-vert à compter du 1er janvier 2019 pour les ressortissants européens et UK.

A la place a été instauré une Taxe de Sécurité Aéroportuaire de 30,50 € environ (voir Formalités). www.ease.gov.cv.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

De manière générale et encore plus particulièrement dans cette situation exceptionnelle liée à la pandémie de COVID19, nous invitons les français à contrôler les formalités d'entrée dans le pays, sur le site du Ministère des Affaires Étrangères, dans la rubrique conseils aux voyageurs et choisir sa destination.

Pour les mineurs : les mineurs doivent posséder leur propre passeport.

ATTENTION : l'autorisation de sortie du territoire est obligatoire pour tout mineur voyageant sans ses deux parents.

A compter du 15/01/17, tout mineur qui voyage à l'étranger sans être accompagné de ses parents devra être muni de sa pièce d'identité en cours de validité (carte d'identité ou passeport selon la destination), d'un formulaire signé par l'un des parents titulaires de l'autorité parentale (autorisation de sortie du territoire), de la photocopie de la pièce d'identité du parent signataire.

Pour plus d'informations nous vous invitons à vous rapprocher de votre mairie.

VISA Cap Vert : Plus de visa pour le Cap-vert à compter du 1er janvier 2019 pour les ressortissants européens et UK.

A la place a été instauré une Taxe de Sécurité Aéroportuaire de 30,50 € environ (voir Formalités). www.ease.gov.cv.

VACCINS OBLIGATOIRES Cap Vert

Aucun vaccin n'est obligatoire pour se rendre au Cap-Vert.

DISPERSION

Sao Vicente

Hébergement avant ou après la randonnée : Nous consulter.

NIVEAU

Niveau 2+ à 3 sur une échelle de 5.

Marcheurs contemplatifs à sportifs

4 à 6 heures de marche avec 400 à 800 m de dénivelé positif et 300 à 600 m de dénivelé négatif. Pas de difficulté technique. Descentes sur sentiers pavés.

HEBERGEMENT

En hôtel, pension et chez l'habitant en chambre double ou triple ; parfois douches-sanitaires communs entre 2-3 chambres.

Les difficultés d'hébergement sur l'île peuvent parfois nous obliger à changer de lieu. Les chambres sont correctes comparativement au niveau de pauvreté du pays, relativement

confortables, mais il faut évidemment s'abstenir de les comparer à celles d'un hôtel situé dans un pays occidental.

L'eau chaude peut manquer dans certaines chambres, mais le climat permet de supporter ce petit désagrément.

Les ressources en eau étant faibles sur certaines îles, nous vous demandons de bien vouloir consommer avec parcimonie l'eau pour votre toilette.

Les repas

Les restaurants proposent des plats à base de morue, thon, riz aux fruits de mer, porc, accompagnés de patates douce, carottes et manioc et beaucoup de fruits de saison en dessert.

Le petit déjeuner se compose d'oeuf au plat, fromage, pain, quatre quart, café, tisane

Pique-nique le midi à base de salade composée (d'où le tupperware) et fruits

L'eau minérale, à raison de 2L par personne et par jour, sera fournie durant les randonnées. Elle sera disponible dans de grands bidons achetés par le guide, pour remplir les gourdes.

TRANSFERTS INTERNES

Bateau, taxi collectif, minibus privé...

PORTAGE DES BAGAGES

Vous ne porterez que vos affaires de la journée.

ENCADREMENT

Par un accompagnateur francophone sur l'île de San Antao, spécialiste du pays.

GROUPE

De 4 à 14 personnes

Départ garanti à 4 personnes.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vous trouverez cet équipement dans les magasins de notre partenaire : www.auvieuxcampeur.fr



LES BAGAGES

Pour votre séjour prévoyez :

- 1 sac de voyage ou un grand sac à dos pour contenir l'ensemble de vos affaires (sac marin ou sac de sport, valises à roulettes conseillées) ne dépassant pas 15 kg
- 1 sac à dos de 30 à 40 litres pour les affaires de la journée

À adapter selon les saisons :

- 1 foulard pour protéger le cou
- 1 chapeau
- 2 chemises, dont une à manche longue pour se protéger du soleil
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche)
- 1 bon pull en laine ou fourrure polaire
- 1 pantalon de randonnée
- 1 ou 2 shorts
- 1 coupe-vent ou une veste type Gore-tex
- 1 maillot de bain pour les éventuelles baignades + serviette (masque pour les amateurs de plongée)
- sous-vêtements et chaussettes de rechange
- 1 cape de pluie (poncho)
- 1 paire de chaussures de randonnée ayant déjà servi
- 1 paire de chaussures d'eau (sandales, si vous désirez vous baigner !)

LE MATÉRIEL À EMPORTER

- Un nécessaire de toilette minimum (produits biodégradables)
- lunettes de soleil de très bonne qualité
- 2 gourdes d'un litre ou une gourde filtrante (type Lifestraw®, Katadyn MyBottle®, Life Saver®...)
- 1 couteau pliable
- des ustensiles de pique-nique (1 boîte hermétique type tupperware et des couverts)
- stylo, briquet, épingles de sûreté*.
- 1 lampe frontale avec ampoule et piles de rechanges
- votre appareil photo
- des bâtons de randonnée
- 1 couverture de survie (modèle renforcé)
- quelques sacs plastiques pour protéger vos affaires en cas de pluie ou un sur-sac étanche
- 1 pochette étanche pour transporter vos papiers d'identité, de l'argent liquide + CB. Votre contrat d'assistance (assurance Balaguère ou autres).

LA PHARMACIE

- Vos médicaments personnels habituels
- médicament contre la douleur
- bande adhésive élastique type Elastoplast
- petits pansements adhésifs
- compresses désinfectantes
- double peau (ampoules)
- traitement pour rhume et maux de gorge
- un anti-moustique
- crème solaire et protection pour les lèvres
- un tube de biafine
- boules Quies (facultatifs),

PENSEZ-Y : N'oubliez pas de fermer votre chambre à clé et de fermer les fenêtres ; ne laissez pas des objets de valeurs ou des bagages sans surveillance. De même en ville, lors de vos déplacements, ne laissez pas d'objets de valeur (appareil photo, sac à main, portefeuille ...) visibles et vulnérables au vol à l'arraché. Ces quelques précautions devraient vous éviter tous soucis.

DATES ET PRIX

Date	Prix/pers vol de Paris
Du 08 au 15 novembre 2025	1775 €
Du 22 au 29 novembre 2025	1525 €
Du 20 au 27 décembre 2025	2375 €
Du 10 au 17 janvier 2026	1645 €
Du 17 au 24 janvier 2026	1545 €
Du 07 au 14 février 2026	1615 €
Du 21 au 28 février 2026	1500 €
Du 14 au 21 mars 2026	1475 €
Du 05 au 12 avril 2026	1785 €
Du 10 au 17 mai 2026	1685 €
Du 17 au 24 mai 2026	1725 €

Sans aérien : à partir de 795 €/personne

Chambre individuelle : 55 € (1^{ère} et dernière nuit uniquement)

LE PRIX COMPREND

- Le vol au départ de Paris,
- la pension complète du dîner du J1 au déjeuner du J7,
- l'eau minérale pendant les randonnées et les repas de groupe,
- l'encadrement par un accompagnateur francophone cap-verdien,
- l'hébergement en hôtel simple, résidentiel ou chez l'habitant,
- les transferts prévus au programme.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- le déjeuner du jour 01, le dîner du jour 07 et les repas du jour 08
- les frais de Visa
- le vol selon option choisie
- le supplément chambre individuelle
- les taxes de sécurité aéroportuaire : environ 30.50 euros (payable en ligne)
- les boissons
- l'équipement individuel
- les visites non mentionnées au programme
- l'assurance
- tout ce qui n'est pas mentionné au programme

POUR EN SAVOIR PLUS

On distingue deux saisons principales au Cap-Vert : la saison sèche, de novembre à juin, et la saison des pluies, de juillet à octobre. La température de l'air varie de 20 à 30°C, quant à celle de la mer, la température annuelle est de 23° à 26°C.

VIE COURANTE

DÉCALAGE HORAIRE

3 heures de retard par rapport à la France en été, et 2 heures en hiver.

CHANGE

L'unité monétaire est l'escudo capverdien (CVE).

Le taux de change au 25/09/2014 est : soit 1€ = 107,841 CVE, ou 100CVE = 0,926 EUR

Il ne peut être changé que sur place.

Bureau de change ouvert 24h/24 à l'aéroport international de Sal.

MOYENS DE PAIEMENT

Pour vos achats, mieux vaut se munir de suffisamment de liquidité.

Tous les distributeurs automatiques n'acceptent pas les cartes internationales, et il faut parfois retirer de l'argent aux guichets des banques.

On trouve des banques sur chaque île (mais presque exclusivement dans les villes principales) ouvertes du lundi au vendredi de 9H à 15H et quelques guichets automatiques acceptant la carte Visa internationales à Praia et Mindelo.

INDICATIF TÉLÉPHONIQUE

De la France vers le Cap-Vert : 00- 238 puis le numéro de votre correspondant à 6 chiffres.

Du Cap-Vert vers la France : 00-33 puis le numéro de votre correspondant à 9 chiffres.

COUVERTURE GSM

Le réseau mobile couvre en théorie toutes les îles de l'archipel.

INTERNET

Le réseau internet est bien développé. On trouve au moins un cybercafé sur chaque île.

Les connections sont moins bonnes en zone rurale.

ÉLECTRICITÉ

Les prises de courants sont les mêmes que les prises françaises (220volts).
L'électricité est fournie par le Portugal.

SÉCURITÉ

Le Cap-Vert est un pays sûr ; quelques problèmes de vols à la tire et de petits cambriolages dont il faut se méfier.

Vous pouvez vous informer sur le site internet <http://www.diplomatie.gouv.fr>, « Conseils aux voyageurs », choisir le pays puis la rubrique « Sécurité ».

REPÈRES GÉOGRAPHIQUES

LE PAYS

Le Cap-Vert, est un archipel composé de dix îles situées au large du continent africain, dans l'océan Atlantique, au large des côtes du Sénégal, de la Gambie et de la Mauritanie.

L'archipel se divise en deux séries d'îles : au sud les îles de Sotavento (Brava, Fogo, Santiago et Maio) et au nord les îles de Barlavento (Boa Vista, Sal, São Nicolau, Santa Luzia, São Vicente et Santo Antão). Sal est la plus fréquentée ; Praia, la capitale administrative se trouve sur l'île de Santiago, la plus vaste de l'archipel.

Avec une superficie de 4 033 km² et une population de 499 474 habitants, sa densité est de 101 hab/km². Ces îles volcaniques, espacées de façon régulière, forment une sorte de croissant de lune.

Les îles du Cap-Vert offrent un paysage de plateaux arides et désertiques, avec quelques rares zones de végétation.

Santo Antão, la plus occidentale, est la seule à offrir des paysages à la fois montagneux et verdoyants, avec, au nord, des ribeiras, cayons aménagés en terrasses pour la culture agricole.

Le seul volcan de l'archipel encore en activité, le Pico do Fogo, sur l'île de Fogo.

L'île de San Nicolas ou Sao Nicolao, se trouve dans une position centrale par rapport aux îles de l'archipel du Cap Vert ; on peut y observer les autres îles en haut des 1312 mètres du Monte Gordo, les jours de bonne visibilité. C'est d'ailleurs à ce point culminant que se croisent les deux massifs montagneux donnant à l'île sa forme particulière, résultant d'un passé de forte activité volcanique.

Ce relief très accidenté creusant d'étroites et profondes vallées, contraste avec le littoral découpé et escarpé. Située au nord de l'archipel du Cap Vert, avec une superficie de 346 km², son point le plus large dans la direction du nord/sud est de 25 km.

Le passé volcanique très actif et majestueux de l'île se manifeste au Monte Gordo dont la crête domine les vallées à 1312 m d'altitude. Les vallées sont généralement étroites et profondes, excepté la Vale de Fajã, qui est large et assez fertile pour que l'agriculture s'épanouisse.

San Nicolas est rurale et plus verte que Sao Vicente, et moins spectaculaire que Santo Antao dans ses paysages. Elle est aussi une île tranquille et religieuse.

Découverte le 6 décembre 1461, le jour de la Saint Nicolas, l'île n'a pas été habitée avant le milieu du 17ème siècle où le village côtier de Porto da Lapa a été construit au nord-est. Elle prospéra grâce aux exportations des cultures de café et de canne à sucre. Cependant, en raison des attaques constantes des pirates, les habitants se sont déplacés vers l'intérieur de l'île, à Ribeira Brava. L'accès à la mer a été obtenu en construisant le port de Preguiça où la forteresse de Sao Jorge a été édifée en 1818 afin de défendre la population locale.

Vous découvrirez la petite ville de Ribeira Brava (Stancha), qui doit son nom au cours impétueux de son ruisseau, pendant la saison des pluies. Malgré des brouillards constants, la région de Cachaço, offre une vue magnifique sur la petite ville, avec ses rues étroites, ses impasses et ses différentes places.

L'influence coloniale a nettement marqué son architecture. Parmi ses monuments se distinguent notamment l'église paroissiale, l'ancienne cathédrale, et le lycée-séminaire, première école secondaire de l'archipel et de la côte occidentale de l'Afrique, par où sont passées d'illustres figures de la culture capverdienne.

A Fajã, outre quelques champs cultivés, on trouve aussi la maison natale de Baltazar Lopes da Silva, l'une des plus grandes personnalités intellectuelles capverdiennes de tous les

temps. Les inscriptions de la Rotcha Scribida étaient autrefois la principale attraction touristique de l'île.

Située à Ribeira da Prata, il faut un certain temps pour y accéder ; en fait, il ne s'agit de quelques phrases taillées dans la roche, dans un langage iconographique encore indéchiffrable et qui s'estompent de plus en plus à cause de l'érosion.

A Tarrafal, petite ville de pêcheurs, se trouvent les célèbres plages de sable médicinal, riche en titane et en iode, qui sont fréquentées par un grand nombre de gens cherchant à soulager leurs douleurs. Grâce à sa mer extrêmement riche, São Nicolao est aussi très connue des amateurs de pêche du monde entier, qui s'extasient devant les marlins bleus et les espadons qui abondent dans ces eaux, notamment entre les mois de mai et d'octobre.

Sao Nicolao, est l'île qui a su conserver toutes les traditions et coutumes du Cap Vert.

L'agriculture est présente sur tous les versant de l'île, les danses et les chants traditionnels cap verdien ne se jouent quasiment plus que là, sa végétation et plus particulièrement son arbre dit fossile, le dragonnier n'a plus d'autres représentant sur terre que sur Sao Nicolao. C'est aussi une île paisible où la ballade pédestre est agréable où les plages sont belles et il fait bon de rencontrer de gens qui savent vivre et vous accueillent les bras et l'esprit ouvert.

Sao Vicente D'origine volcanique, l'île de São Vicente a une forme rectangulaire et elle est plutôt plane. Sa superficie est de 227 Km². Malgré la forte érosion de cette île, les traces d'un passé volcanique subsistent. Il existe plusieurs cratères maintenant habités comme la baie de Mindelo, 90% de la population vivent à Mindelo. Et comme le dit le musicien Manuel d'Novas "celui qui ne connaît pas Mindelo ne connaît pas le Cap-Vert".

L'île a été découverte le 22 janvier 1462, le jour de la Saint Vincent. Elle a été inhabitée jusqu'à la moitié du XIX^{ème} siècle. Plusieurs tentatives pour le peuplement ont échoué et c'est seulement après la construction du PORTO GRANDE : port de dépôt construit en 1838 pour approvisionner les navires dans les voies maritimes de l'océan Atlantique, que l'île s'est rapidement développée.

Il faut aussi absolument visiter le célèbre Centre national d'Artisanat, musée très vivant qui retrace toute la culture artisanale du Cap-Vert, depuis les temps les plus lointains. Il s'agit là, du seul endroit dans tout l'archipel qui constitue une sorte de gardien des riches vestiges de l'art capverdien, allant de la poterie à la tapisserie, la peinture...

Ville de poètes et d'artistes, Mindelo est toutefois célèbre pour quelque chose qui s'ancre à jamais dans la mémoire de celui qui visite cette ville. Le rythme de ses nuits chaudes est tout à fait unique dans tout l'archipel. Le clair de lune se transforme en soleil et les rues se remplissent de monde, comme si la fête y régnait constamment. Les dîners au son des mornas, jouées sur de fabuleux violões, sorte de grandes guitares, et chantées par des voix pénétrantes, donnent un avant-goût du plaisir des rythmes afro-cubains-brésiliens, qui animent les nombreuses discothèques. Dans la journée, n'oubliez pas de faire un tour à Langinha, petite plage de sable fin située à proximité de Mindelo.

Monte Verde est le point culminant de l'île avec 774 m de hauteur, il contraste avec la platitude de l'île et offre par beaux temps une vue imprenable sur Santa Luzia et São Nicolau.

CLIMAT

De type tropical sec, le climat est très fortement influencé par les vents : l'alizé du Nord-Est et l'harmattan venu du Sahara sont responsables de l'aridité extrême et des grandes périodes de sécheresse, tandis que la mousson atlantique apporte des pluies qui restent très irrégulières d'une année à l'autre, concentrées habituellement sur les zones de relief (Santo Antao, Fogo, Santiago).

Ces pluies parfois très violentes peuvent occasionner de gros dégâts, à Praia notamment. Mais, comme en Europe, les données climatiques tendent à se bouleverser puisque même Sal et Boavista, îles les plus soumises à la sécheresse, viennent de connaître des jours entiers de pluies.

On distingue donc deux saisons principales : la saison sèche, de novembre à juin, et la saison des pluies, de juillet à octobre. La température de l'air varie de 20 à 30°C, quant à celle de la mer, la température annuelle est de 23° à 26°C. La nuit, les variations sont assez faibles, sauf en altitude.

L'hiver, les vents peuvent être très violents pendant plusieurs jours, ce qui fait le bonheur des surfeurs et autres véliplanchistes. D'une façon générale, le climat du Cap-Vert est

particulièrement agréable pour les voyageurs, mais sécheresse et absence de pluie ne facilitent pas la vie des Capverdiens, ni même le développement touristique de masse.

PROBLÈMES ENVIRONNEMENTAUX

L'eau :

Le Cap Vert souffre de sécheresse tout au long de l'année. L'aide alimentaire et la mise en fonctionnement de désalinisateurs ont éloigné les terribles famines qui ont emporté, par le passé, jusqu'à la moitié de la population. Cependant, l'eau reste un bien précieux à économiser par tous les moyens.

Limiter le nombre et le temps passé sous la douche, utiliser l'eau de vaisselle avec parcimonie sont des comportements à adopter pour ménager les îles et leurs habitants. Ne pas boire l'eau des ruisseaux et des sources, L'eau est à traiter dans tous les cas, même celle du robinet car très souvent l'eau potable est stockée dans des réservoirs, nous vous conseillons si vous achetez de l'eau minérale de prendre des bidons de 5 litres (achat groupé) afin de limiter les déchets de bouteilles en plastique ; il faut savoir que les bidons de 5 litres sont réutilisés par la population locale.

Le bois, hormis quelques secteurs limités de montagne, est une denrée rare. Nous ne l'utilisons quasiment jamais pour la cuisine, ni pour le chauffage. La cuisine se fait donc généralement au gaz.

AUTRES

Ses ressources naturelles principales sont le sel, la pouzzolane (utilisée dans la fabrication du ciment), la pêche (langouste et thon) et la production de bananes.

REPÈRES ÉCONOMIQUES

SALAIRES COMPARATIFS

Le salaire moyen est de 11.000 ESC (soit environ 100 euros).

PRINCIPALES ACTIVITÉS DU PAYS

Agroalimentaire, spiritueux, pêche et industrie de la pêche, chaussures et confection, mines de sel, réparation navale, bananes, maïs, haricots, patates douces, sucre de canne, café, cacahuètes.

REPÈRES CULTURELS

POINTS D'HISTOIRE

1456 : Arrivée des premiers marins portugais sur des îles inhabitées, mais à la végétation luxuriante.

1462 : Les Portugais reviennent pour fonder Ribeira Grande (l'actuelle Cidade Velha) sur São Tiago. Ils amènent avec eux des esclaves des côtes de l'Afrique de l'Ouest. L'archipel devient une escale commode pour les navires participant au commerce triangulaire.

1747 : Première sécheresse, un fléau qui ne cessera de frapper le Cap-Vert. Le phénomène est aggravé par la déforestation et l'élevage intensif, qui ont détruit la plus grande partie des pâturages. XVIIIe-XIXe siècles : Alors que les principales périodes de sécheresse déciment plus de 100 000 personnes, le gouvernement portugais reste indifférent au sort de sa colonie. Le déclin du commerce lucratif des esclaves porte un coup supplémentaire à l'archipel, mettant un terme à la prospérité du Cap-Vert.

1832 : Charles Darwin se rend au Cap-Vert et découvre le paysage lunaire et desséché des îles.

Les Capverdiens commencent à émigrer en Nouvelle-Angleterre, mouvement favorisé par la présence abondante de baleines dans les eaux de l'archipel. En effet, dès 1810, des baleiniers du Massachusetts et de Rhode Island (États-Unis) recrutent leurs équipages dans les îles de Brava et de Fogo.

Fin du XIXe siècle : Les paquebots viennent se ravitailler en charbon, en eau et en vivres, profitant de la situation géographique du Cap-Vert. Mais les sécheresses continuent de sévir. Pendant la première moitié du XXe siècle, la famine fait encore plusieurs milliers de victimes.

XXe siècle : Les Capverdiens sont traités moins durement par le pays colonisateur que les autres colonies portugaises africaines en raison de leur peau plus claire. Une minorité d'entre eux reçoit une éducation et le Cap-Vert est la première colonie à bénéficier d'un

enseignement supérieur. Au moment de l'indépendance, un quart de la population sait lire, contre 5% en Guinée portugaise (actuelle Guinée-Bissau). Encouragés par le mouvement indépendantiste du continent, les Capverdiens forment un mouvement pour la libération avec les natifs de Guinée-Bissau.

Années 1960 : Les peuples capverdien et guinéen mènent une des plus longues guerres d'indépendance d'Afrique, le dictateur portugais Salazar n'étant pas enclin à abandonner ses colonies.

1975 : Indépendance du Cap-Vert. Les sécheresses se succèdent.

Années 1990 : Malgré un climat plus clément et un rendement doublé des récoltes, une sécheresse sévère et longue frappe le Cap Vert, l'obligeant à faire appel à l'aide alimentaire internationale.

1991 : Premières élections multiparties. Le tout jeune Movimiento para a Democracia (MPD) remporte 70% des suffrages et forme un nouveau gouvernement avec pour Premier ministre le Dr Carlos Veiga et pour président António Monteiro.

1992 : Le gouvernement et le président sortants sont réélus à leur propre succession, lors des premières élections organisées sous la nouvelle Constitution du pays.

1995 : Victoire du MPD aux élections parlementaires.

1997 : Une nouvelle très forte sécheresse détruit 80% des récoltes. Les élections présidentielles et parlementaires ont marqué le retour de la gauche au pouvoir. C'est désormais l'ancien Parti africain de l'Indépendance du Cap-Vert, le PAICV, qui gouverne.

2001 : Très courte victoire du socialiste Pedro Pires aux élections présidentielles.

2004 : Le parti au pouvoir a subi un demi-échec aux élections municipales de mars : l'opposition gère désormais 11 des 17 municipalités de l'archipel. Après ce résultat, José Neves a opéré un remaniement ministériel. Les bonnes performances économiques du pays ont incité l'ONU, fin 2004, à ne plus classer le pays parmi les moins avancés (PMA). 2005 : Une pétition demande au Portugal de soutenir l'éventuelle candidature capverdienne d'adhésion à l'UE.

L'archipel fête le 30e anniversaire de son indépendance le 5 juillet.

2006 : Lors des élections législatives du 22 janvier 2006, le Parti africain pour l'indépendance du Cap-Vert (PAICV) obtient 52,32 % des voix et 41 sièges et donc la majorité absolue. Le 12 février, Pedro Pires remporte à nouveau l'élection présidentielle avec 51,1% des voix. Les États-Unis montrent un intérêt croissant pour la place stratégique de l'archipel qui a accueilli un exercice de l'OTAN en juin 2006 destiné à tester la Force de réaction rapide de l'OTAN (NRF).

PEUPLES, ETHNIES ET LANGUES

Peuples et ethnies:

La population est composée à 71% de Créoles, 28% d'Africains et 1% d'Européens.

La langue :

Le Portugais est la langue officielle, puis le crioulo (créole portugais, qui est parlé presque partout).

RELIGIONS

Fortement influencé par la culture occidentale, la population est dans son ensemble de confession chrétienne, avec une majorité de catholique (90%) et de protestants.

Toutefois depuis quelques années d'autres confessions comme les témoins de Jéhovah, des musulmans et dans une moindre mesure des religions moins connues comme la foi Bahaï ont fait leur apparition.

ART

La richesse de la culture capverdienne est la musique. La musique capverdienne offre une grande variété de styles musicaux.

La morna est le genre musical le plus connu; popularisée à l'étranger par Bana dans un premier temps puis par Césaria Evora. La coladeira est une version plus enjouée de la morna, et c'est encore la diva, Césaria Evora qui en a assuré la promotion hors de l'archipel. D'autres styles font profondément partie de la culture capverdienne et ne sont pas encore très connus : le funaná et le batuque sont caractéristiques de l'île de Santiago, tandis que la

kola / sanjon vient de l'île de Santo Antão. Longtemps confinés au milieu rural, il n'y a que deux décennies que ces rythmes ont réussi à conquérir les centres urbains.

CUISINE / NOURRITURE

La cachupa est le plat national. C'est une sorte de ragoût à base de maïs et de haricots noirs, qui est décliné selon les ingrédients à disposition : viandes, thon ou légumes. Elle est très appréciée le matin, revenue avec des oignons et des oeufs au plat (cachupa guisado).

La gastronomie s'apparente à la cuisine portugaise, mais enrichie de plats typiques.

Le pastel con diablo dentro (gâteau avec le diable en lui) est un délicieux mélange de thon frais, d'oignons, de tomates, enroulé dans une pâte à base de pommes de terre bouillies et de farine de maïs, le tout étant frit et servi chaud.

Les soupes sont très répandues. L'une des plus courantes est le caldo de peixe (ragoût de poisson), agrémenté de légumes et d'épices et épaissi avec de la farine de manioc.

Les autres spécialités sont les bananas enroladas (beignets de bananes) et la manga de conserva (un genre de chutney non sucré).

Les boissons : l'eau minérale en bouteilles est importée du Portugal ou du Brésil. On trouve toutes sortes de sodas, mais hélas peu de jus de fruits pressés. Du côté des alcools, Santo Antao et Santiago se disputent le titre de producteur du meilleur grogue, rhum local, qui, mélangé avec du citron, de la mélasse et éventuellement d'autres parfums devient le pontche, sirupeux.

On boit essentiellement de la bière portugaise (Super Bock, Sagres et sa pression Imperial).

On peut également déguster un excellent café, le café de Fogo qui se vend vert au marché ou dans les boutiques et que les femmes font griller au four avant de le moudre. De façon générale, le café est excellent partout car la majorité des établissements possèdent une machine expresso.

UN COMPORTEMENT RESPONSABLE

US ET COUTUMES

Jours fériés : Nouvel An (1er janvier), Jour de la démocratie (13 janvier), Fête des héros (20 janvier), Journée de la femme (8 mars), Pâques, Jour de l'indépendance (5 juillet), Assomption (15 août), Toussaint (1er novembre), Noël (25 décembre).

En février, le carnaval du Cap-Vert compte parmi les plus fastueux d'Afrique. C'est le plus important du pays, avec ses parades défilant dans les rues de Praia et de Mindelo. Aux mois de mai et juin, São Tiago et Fogo célèbrent la Tabanka, pendant laquelle on pratique le jeûne et l'on joue de la musique. Chaque île a son propre festival qui se déroule pendant environ une semaine.

La musique : la musique est un élément essentiel de la culture capverdienne. Chaque île revendique ses styles et ses compositeurs propres et la diaspora produit un son caractéristique dans chacun des pays d'accueil. L'édition discographique est abondante et d'importants festivals marquent le calendrier culturel de l'archipel. Beaucoup de restaurants de la capitale et de Mindelo proposent des animations musicales nocturnes.

SAVOIR VIVRE (DONT PRISE PHOTOS)

Photographier (ou filmer), oui mais ...

Avec leur consentement lorsqu'il s'agit de personnes. Lorsque vous photographiez les gens, faites-le avec parcimonie et respect ; essayez de vous mettre leur place : de quelle manière accepteriez-vous que l'on vous photographie, comment n'aimeriez-vous pas qu'on le fasse ? Vous pouvez photographier les paysages sans limites !

POURBOIRES

Ils dépendent de votre appréciation en fonction de la prestation reçue. Ils ne sont ni plus ni moins obligatoires qu'en France.

SOUVENIRS

L'artisanat capverdien n'est pas un artisanat riche. Il y a de la vannerie, de la poterie, des sculptures de pierre ou noix de coco, des bijoux en coquillage, mais le plus typique est essentiellement le batik (teinture artisanale).

DÉCHETS

Les déchets sont à déposer dans les poubelles prévues à cet effet, que l'on trouve dans les villes et villages, ainsi que dans les hôtels. Les infrastructures de traitement manquent ; autant que possible, essayez d'anticiper les déchets plastiques ou papiers que vous pourriez amener de la France (défaites vos emballages avant votre départ).

CHARITÉ ET MAIN TENDUE

À vous de juger sur place de l'attitude que vous souhaitez adopter par rapport « aux mains tendues » ; gardez simplement à l'esprit que l'un des effets pervers en cédant à cette demande, c'est parfois de pérenniser cette pratique.

Si vous donnez, donnez parcimonieusement.

TOURISME SEXUEL

Le tourisme sexuel est un crime grave, quelque soit le lieu de destination. De nouvelles lois permettent désormais de poursuivre et juger dans leurs pays d'origine ceux qui se rendent coupables d'abus sexuels même si ceux-ci ont eu lieu à l'étranger. Dans notre démarche de tourisme responsable, nous vous demandons de dénoncer tout comportement douteux auprès de votre guide ou des autorités compétentes.

AUTRES

Il n'y a pas de prescription vestimentaire particulière à respecter. De manière générale, les africains sont soucieux de leur apparence et s'habillent rarement de manière négligée.

Ils ont parfois du mal à comprendre les tenues débraillées des touristes, censés être suffisamment riches pour s'habiller correctement...

Il est interdit de se promener torse nu dans les villes et d'entrer dans les administrations autrement qu'en pantalon-robe-chemise : pas de short, pas de bustier.

CHARTRE ETHIQUE ET B.A.BA

Vous trouverez également dans votre carnet de voyage, des documents « la charte éthique du voyageur » et le « document ATR », qui vous donneront des pistes pour ne laisser (et encore !) que l'empreinte de vos pas, avoir une attitude « responsable et solidaire ».

PROJETS DE DÉVELOPPEMENT

Le gouvernement du Cap-Vert a conclu avec la Commission européenne des accords permettant le versement de fonds de développement à l'archipel. Ces fonds substantiels ont pour objectif la réduction de la pauvreté dans l'archipel et le développement des infrastructures insulaires. L'accord réserve également une aide d'urgence en cas de catastrophe humanitaire.

LEXIQUE

Lexique français / portugais

- Bonjour (le matin) / bom dia - Bonjour (l'après midi) / boa tarde
- Bonsoir, bonne nuit / boa noite - Au revoir / adeus
- Monsieur / senhor - Madame / senhora
- S'il vous plaît / faz favor
- Merci (par un homme) / obrigado - Merci (par une femme) / obrigada
- Oui, non / sim, não
- Pardon / desculpe, com licença
- Comment allez-vous ? / como esta ?
- Parlez-vous français ? / o senhor fala francês ?
- Où est... ? / Onde é... ? - La route pour... ? / La estrada para... ?
- Je ne comprends pas / Não compreendo
- Quelle heure est-il ? / Qué horas são ?
- Combien coûte ? / quanto custa ?
- Il n'y a pas de quoi / Não ha de que.
- J'ai réservé une chambre / Tenho um quarto reservado.
- Hier / Ontem - Aujourd'hui / Hoje - Demain / amanhã
- Ouvert / aberto - Fermé / fechado

- Cher / caro - Bon marché / barato
- Petit déjeuner / pequeno almoço - Déjeuner / almoço - Dîner / jantar
- Plat du jour / prato do dia - Dessert / sobremesa
- Vin blanc / vinho branco - Café expresso / bica

BIBLIOGRAPHIE

- Baltasar LOPES, Chiquino.
- Andrade Silva Elsa, Les îles du Cap Vert, de la découverte à l'Indépendance nationale (1460-1975). L'Harmattan, 1996.
- Le petit futé, Cap vert. Les Nouvelles éditions de l'Université.
- Guides Olizane, Cap Vert, loin des yeux du monde. Editions Olizane.

CARTOGRAPHIE

Carte Cape Verde au 1/500 000ème . International Travel Maps.

ADRESSES UTILES

Ambassade du Cap Vert à :

Paris 3 rue de Rigny - 75008 PARIS

Tél : 01.42.12.73 Mail : ambassade-cap-verty2@wanadoo.fr / site web : <http://www.ambassadecapvert.fr>

www.ambassadecapvert.fr

Ambassade à l'étranger :

Praia da Praia - Île de Santiago, CP192 Praia - tél. +(238) 260 45 35 ;

www.ambafrancecv.org

SOURCES

wikipédia, guide du routard.

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

INSCRIPTION

En ligne sur notre site internet www.espace-evasion.com , ou en renvoyant la fiche d'inscription signée et un acompte de 30%, vous recevrez alors une confirmation d'inscription.

Inscription à plus de 22 jours du départ : aucun frais de dossier

Inscription entre 21 jours et 8 jours du départ : frais de dossier : 10 € (20 € pour les voyages et les séjours en liberté)

Inscription à moins de 8 jours du départ : frais de dossier : 20 € (30 € pour les voyages et les séjours en liberté) (le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit)

ANNULATION

ANNULATION De notre part :

ESPACE EVASION se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour.

En cas d'insuffisance de participants, ceux-ci seront prévenus dans un délai minimum de 14 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

ANNULATION De votre part :

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la date prise en compte est celle à laquelle ESPACE EVASION a pris connaissance du désistement) :

Dans le cas général.

- Jusqu'à 31 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.
- Entre 30 et 21 jours : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 jours du départ : 100 % du montant du séjour.

Dans le cas particulier de séjour incluant l'émission d'un billet d'avion non remboursable ou l'affrètement d'un bateau.

De 90 à 45 jours avant le départ : 1 000 €

De 44 à 31 jours avant le départ : 60 % du montant du séjour

A 30 jours et moins du départ : 100 % du montant du séjour

Pour les groupes constitués auxquels il est proposé un tarif par personne, le désistement d'une partie seulement des participants entrainera une modification du tarif pour les autres participants, ou sera soumise à des frais d'annulation de 100% quelque-soit la date de l'annulation.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation. L'assurance n'entre en vigueur que si votre voyage est soldé.

Tout participant abrégant un séjour, ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non-respect des consignes de sécurité.

ASSURANCES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

- Assurance Annulation + Assurance Bagages + extension Epidémies (3,4 % du montant du séjour avec un minimum de 4 €/personne).
- Assurance Frais de Recherche et Secours + Assistance Rapatriement + extension Epidémies (2 % du montant du séjour avec un minimum de 4 €/personne).
- Assurance Multirisques Annulation + Assurance Bagages + Retard de transport, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension Epidémies (4.8 % du montant du séjour avec un minimum de 11 €/personne).

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Annulation – Assistance Frais médicaux et Interruption de séjour et d'activités ASSURINCO MUTUAIDE Vagabondages contrat n° 4637 joint à votre confirmation d'inscription. Il est disponible sur www.espace-evasion.fr/telechargements ou sur simple demande. Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France ou en Europe.

L'assurance Annulation

L'assurance entre en vigueur dès la souscription et si votre voyage est soldé. Les événements garantis sont :

- L'annulation pour motif médical : maladie grave, accident corporel grave ou décès de vous-même, un membre de votre famille...
- L'annulation pour causes dénommées :
 - * Dommages graves ou vols dans locaux privés ou professionnel, convocation en tant que témoin ou juré d'assise, ..., une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.
 - * La mutation professionnelle, la suppression et la modification des dates de congés payés du fait de l'employeur, vol des papiers d'identité, ... (franchise de 100 € par personne).
- L'annulation toutes causes justifiées (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne et 150 € par dossier).
- Assurance Bagages : plafond de 1500 €

Extension Epidémies :

- Annulation pour maladie en cas d'épidémie/pandémie, refus d'embarquement suite à prise de température, en cas d'absence de vaccination devenue obligatoire (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne).

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise éventuelle, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de la date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation.

Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger

Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

L'Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.

Les événements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès de Mutuaide

Assistance sont :

- les frais de recherche et secours jusqu'à un plafond de 10 000 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux hors du pays de résidence,
- la prolongation de séjour (10 nuits maximum)
- l'avance de fonds à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 5 000 €,
- la responsabilité civile vie privée à l'étranger
- ...

Extension Epidémies :

Frais hôteliers suite à mise en quarantaine (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

Soutien psychologique suite à mise en quarantaine

Frais médicaux sur place

Retour impossible suite à vol annulé par autorités ou compagnie aérienne (1000 €)

Frais hôteliers suite retour impossible (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

L'Assurance Multirisques

Cette assurance reprend les garanties des assurances annulation et assistance rapatriement, elle est complétée par deux garanties :

Interruption de séjour : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.

Les événements garantis sont :

- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 30 000 € par événement, ou d'activité 100 € par jour (maximum 3 Jours)

Retard de transport : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.

Si vous avez subi un retard de transport plus de 4 heures (avion, train, bateau), une indemnité avec plafond de 50 € par personne pour un retard de 4 à 8 h, de 100 € par personne pour un retard supérieur à 8 heures

Les indemnités sont cumulables si le retard est subi par le trajet aller, le trajet retour ou un trajet pendant le voyage.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assureur si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Pour les séjours à l'étranger, les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront remplir un formulaire et nous fournir une attestation de leur assurance. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus. Vérifiez notamment que vous possédez une garantie « frais de recherche et secours » avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie «frais de recherche et secours».

ESPACE EVASION

Agence de Voyages – IM.074.10.0036

Garantie financière : Groupama – 5, rue du Centre - 93199 NOISY LE GRAND Cedex

Assurance responsabilité civile professionnelle : n°AU460941 - GENERALI –

BP 7 – 38530 CHAPAREILLAN