

RANDONNÉE ACCOMPAGNÉE - 2019

CAP VERT, SUR LES CHEMINS DU MÉTISSAGE

Randonnée itinérante accompagnée en gîtes

15 jours - 14 nuits - 11 jours de marche

Sur les chemins du métissage.

Un pays à la beauté envoûtante, avec des îles montagneuses, un peuple métissé à la culture musicale extraordinairement riche...

Au large du Sénégal, la diversité de l'archipel du Cap-Vert surprend : plages sauvages, îles montagneuses et volcaniques tourmentées, désert, végétation luxuriante, chaumières perdues dans les cultures de bananiers et cannes à sucre. Les chemins muletiers sont autant de prétextes pour découvrir ces paysages impressionnants, et partir à la rencontre d'un peuple et d'une culture issus du métissage.

Les points forts :

- Des hébergements confortables et nuits chez l'habitant
- Une découverte complète de Santo Antao et Sao Vicente
- Notre premier trek au Cap Vert, notre "coup de cœur", un grand classique

SUD RANDOS Association déclarée en sous préfecture de Millau n° W341005290 - Immatriculation au Registre des Opérateurs de Voyages et de Séjours avec le n°IM034110035 - Agence sud Aveyron dont le siège est à : rue du pontil, 12490 Saint Rome de Cernon - Garant : Groupama Assurance Crédit et Caution, Siège social 8_10 rue d'Astorg 75008 PARIS. RCP : MMA Mutuelles du Mans Assurances, SARL SAGA, BP 27 - 69921 OULLINS - Assistance voyage : Europ-Assistance, 1, promenade de la Bonnette 92230 Gennevilliers - N° SIRET: 414 040 428 00032 - N° TVA intracommunautaire : FR1841404028

Conditions de vente mises à jour le 1er juillet 2018 disponibles sur simple demande ou sur notre site internet : <https://www.sudrandos.com/condition-de-ventes>



PROGRAMME

Jour 01 :

Paris-Praia-Sao Vicente.

Accueil, transfert à l'hôtel, déjeuner et excursion en véhicule le long des côtes nord de l'île, en visitant le village agricole de Calhau, Baia das Gatas, et le village piscatoire de Salamansa. Arrêt possible à la plage de Baia das Gatas afin de profiter de la beauté des ses eaux turquoise et du sable blanc. Dîner et nuit à Mindelo.

Temps de transfert : 3 h .

Jour 02 :

Bateau pour Santo Antao ; transfert pour l'ouest de l'île. Arrêt à Lajedos pour laisser les bagages et de Cha de Morte montée au col de Forquinha dans un univers de roches acérées et de gorges pour redescendre dans la vallée et le village de Alto Mira. Déjeuner chez l'habitant. Nuit chez l'habitant à Lajedos (15 mn de transfert).

Temps de marche : 3h. Dénivelé : + 300m / - 400m.

Jour 03 :

Lajedos - Alto Mira - Ribiera da Cruz

Court transfert et à travers les nombreux vilages d'Alto Mira, nous descendons entièrement la vallée cultivée jusqu'à la mer avant de remonter au village de Ribeira da Cruz où nous retrouvons le véhicule. Transfert pour Curral das Vacas dans la vallée de Ribiera das Patas. Installation pour 2 nuits en résidentiel.

Temps de marche : 5 h 30. Dénivelé : + 400m / - 600m. Temps de transfert : 1 h.

Jour 04 :

Curral das Vacas - Norte

Vous empruntez un impressionnant chemin qui s'élève dans la falaise jusqu'au plateau de Norte, territoire des éleveurs de chèvre où trône le sommet de l'île. Votre itinéraire longe le bord du plateau, offrant une vue imprenable à 360° par l'un des plus beaux ouvrages pavés du cap Vert : le sentier de Bordeira de Norte qui débouche dans les décors lunaires du Tope de Coroa. Retour à l'hébergement par transfert.

Temps de marche : 4h30. Dénivelé : + 700m. Temps transfert : 1h15

Jour 05 :

Curral das Vacas - Espongeiro

Transfert le long du versant aride de l'île jusqu'à rejoindre par la route de la Corde la forêt d'altitude et la partie verte de l'île. D'Espongeiro, nous gagnons les vallées cultivées jusqu'à Caibros. Nuit en chambres d'hôtes

Temps de marche : 4h. Dénivelé : - 1000m.

Jour 06 :

Caibros - Cha de Igreja

De Boca das Ambas Ribeiras 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 déchetées, 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 de Igreja. Nuit en résidentiel.

Temps de marche : 4h. Dénivelé : + 500m / - 600m.

Code : 32CVMVA

Jour 07 :

Cha de Igreja - Ponta do Sol

Un chemin en balcon extraordinaire au-dessus de l'océan, taillé dans la paroi qui se jette dans l'océan déchaîné, nous permet de découvrir Fontainhas, certainement le village le plus pittoresque du Cap Vert ; les maisons colorées entourées de cultures en terrasse, sont suspendues sur une montagne impressionnante. Installation pour 3 nuits en pension à Ponta do Sol.

Temps de marche : 6h. Dénivelé : + 500m / - 500m.

Jour 08 :

Ponta do Sol - Cha de Mato - Corda - Ponta do Sol

Les paysages grandioses de la Ribeira da Torre (Xoxo) nous mène par un impressionnant sentier pavé jusqu'à Cha de Mato au pied d'un piton volcanique caractéristique ; à mesure que nous montons, le cirque volcanique se fait de plus en plus ample et démesuré, une montée à son rythme jusqu'à la « ruta de la corda ».; retour à l'hébergement en minibus par la fameuse route pavée.

Temps de marche : 5h. Dénivelé : + 1000m. Temps transfert : 30mn.

Jour 09 :

Ponta do Sol - Cha de Pedra

Transfert, début de la randonnée de Cha de Pedra . Le sentier s'étire entre champs de canne à sucre, bananeraies et terrasses cultivées jusqu'à Ribeirão.

Retour à l'hebergement.

Temps de marche : 3h. Dénivelé : + 400m / - 300m. Temps de transfert : 1 h 30.

Jour 10 :

Ponta do Sol - Vila de Pombas

Petit transfert de Ponta do Sol à Ribeira Grande ; par Pinhão et ses nombreux hameaux, nous traversons vallées et épaulements en passant par Lombo Branco pour ensuite arriver à Sinagoga. Baignade sur une des rares plages de l'île, la plage de Sinagoga. Transfert pour Paul. Installation pour 3 nuits en pension dans le joli village de Vila das Pombas.

Temps de marche : 5h. Dénivelé : + 800m / - 800m.

Jour 11 :

Vila das Pombas - Sinagoga

Au départ de la route côtière on monte la Ribeira de Janela, Pontinha da Janela, traversée de plusieurs hameaux cernées de cultures luxuriantes, où les enfants sont nombreux et où les musiciens improvisent souvent quelques chansons au bord des fontaines ou à l'ombre des arbres à pain. Descente dans la Faja de Janela. Nuit à Vila das Pombas.

Temps de marche : 3 h. Dénivelé : + 600 m / - 600m.

Jour 12 :

Vallée do Paul

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 découvrez l'intimité de cette vallée très cultivée où les jardins maraîchers côtoient les plantations de café, de goyave et de canne. Vous terminez votre marche en descendant jusqu'au bas de la vallée pour passer la nuit au bord de l'eau dans le joli village de Vila das Pombas. Retour à la pension.

Temps de marche : 4 à 5 h. Dénivelé : + 400 à 500 m / - 400 à 500 m.

Code : 32CVMVA

Jour 13 :

Bateau pour **Mindelo**, transfert à votre hôtel, déjeuner. À l'après-midi, découverte de Mindelo et ses maisons colorées et sa magnifique vue panoramique. Après-midi plage. Dîner et nuit à Mindelo.

Jour 14 :

Départ pour le **Monte Verde**, montagne la plus élevée de São Vicente, vaste vue sur les côtes environnantes, la Baia das Gatas, la baie de Mindelo et autres sommets alentour. Pique-nique. Dîner libre et nuit à Mindelo.

Temps de marche : 3 à 4 h. Dénivelé : + 500m / - 500m.

Jour 15 :

Transfert aéroport et vol retour.

Sud Randos et l'accompagnateur se réservent le droit, pour des raisons météo, de changement de plan de vol de logistique ou pour votre sécurité, de modifier votre itinéraire. D'avance nous vous remercions de la confiance que vous voudriez bien nous (ou lui) accorder.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Aéroport de Paris. Vol international régulier direct France / Cap vert et vols inter-îles avec la TACV.

COVOITURAGE Pour rejoindre l'aéroport où vous êtes convoqué et afin de limiter vos frais de déplacements, pensez au covoiturage en tant que chauffeur ou passager. Faites appel à : Blablacar C'est simple et pratique. Attention : prévoyez de l'avance dans vos rendez-vous afin de ne pas être en retard à l'aéroport : l'avion ne vous attendra pas... Vous pouvez aussi nous téléphoner, si vous souhaitez savoir si d'autres personnes du groupe habitent dans la même région que vous. Nous pourrions vous mettre en contact. Nous vous conseillons enfin de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès de chez vous à l'aéroport de départ grâce au site Comparabus. Contrairement à ce que son nom laisse penser, ce site, pour un même trajet, vous proposera diverses possibilités telles que avion, train, bus, ou covoiturage.

DISPERSION

Aéroport de Paris ou Province.

FORMALITES

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

VISA

Le visa peut être obtenu à l'arrivée sans présenter de photo (30 €), le temps d'attente au guichet peut varier.

Le visa est obligatoire et nous pouvons en faire la demande pour vous par le biais de notre prestataire. Cette facilité vous sera facturée 30 euros. Pour cela, merci de nous fournir dès votre inscription vos noms, prénom, lieu de naissance, lieu de résidence, votre n°de passeport, dates de validité et nationalité. La demande de visa est automatiquement transférée aux autorités capverdiennes qui viseront votre passeport à l'aéroport d'arrivée ; vous ne recevrez aucun document attestant de l'obtention de votre visa avant votre départ.

A votre arrivée à l'aéroport, ne restez pas dans la queue qui vous conduit à l'achat du visa, prenez directement la sortie 'douanes' et précisez que votre visa (collectif) a été demandé par Aventura.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

De manière générale, les informations transmises ne s'appliquent que pour les ressortissants français (pour les autres nationalités, se renseigner auprès des autorités consulaires). Nous vous invitons à les contrôler avant votre départ sur le site du MAE, dans la rubrique conseils aux voyageurs.

VACCINS :

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

AUTRES POINTS DE SANTÉ :

Vaccination conseillée : hépatite A, fièvre typhoïde, méningites sont recommandées. les vaccins habituels doivent être à jour : DTP, rougeole, coqueluche, hépatite B.

Paludisme : quelques cas de paludisme ont été signalés sur l'île de Santiago, en saison des pluies. Le traitement anti-paludisme ne paraît pas encore nécessaire car la prolifération des moustiques reste limitée, mais si vous voyagez l'été, prévoir une bonne protection anti-moustiques.

Code : 32CVMVA

Sur place : il convient d'appliquer les précautions d'usage : ne pas boire l'eau du robinet, éviter les glaçons, peler les fruits... On trouve des pharmacies dans toutes les villes. Chaque île possède un hôpital ou un poste de santé

NIVEAU

4 à 5 heures de marche avec 300 à 1000 m de dénivelé positif ou négatif. Pas de difficulté technique, malgré des descentes sur sentiers pavés parfois fatigantes pour les personnes peu habituées.

HEBERGEMENT

En chambres en hôtel, pensions et chez l'habitant ; 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.

REPAS

Les restaurants proposent des plats à base de morue, thon, riz aux fruits de mer, bœuf... et beaucoup de fruits en dessert. Le petit déjeuner se compose d'œufs au plat, petites saucisses, chorizo, pain, café... mais aussi de petits déjeuners classiques. Pique-nique le midi

TRANSFERTS INTERNES

Transferts en minibus privés, en "taxi collectif", bateau.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous ne porterez que vos affaires de la journée.

Vos bagages sont transportés par véhicule. Parfois il faudra que vous les acheminiez du véhicule jusqu'à votre chambre.

GROUPE

Groupe de 5 à 15 personnes

ENCADREMENT

Généralement par un accompagnateur capverdien francophone

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

LES BAGAGES

- 1 bagage
- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple

LES VETEMENTS

A adapter suivant la saison:

- 1 chapeau ou casquette et/ou foulard
- T-shirts manches courtes (et/ou en fonction de la saison, sous pulls à manches longues) en matière respirante. Quantité : 1 pour 2 à 3 jours de marche

Code : 32CVMVA

- 1 veste en fourrure polaire
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante
- 1 sursac à dos 1 pantalon de montagne (trekking) déperlant
- 2 shorts de randonnée 1 maillot de bain (facultatif)
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnées. Évitez le coton (ampoules).
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps
- des sous-vêtements
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 paire de chaussures de détente très légères pour le soir

LE MATERIEL A EMPORTER

- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos pour en protéger le contenu
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale • 1 paire de bâtons (facultatif)
- 2 gourdes (1,5 litre minimum)
- 1 thermos si vous voulez garder l'eau fraîche
- **Très important:** 1 boîte plastique hermétique (volume 0,5 à 0,75 litre environ) pour le pique-nique
- 1 couteau de poche type Opinel • Couverts + gobelet
- 1 petite pochette étanche pour mettre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance
- Nécessaire de toilette + 1 petite serviette de toilette
- 1 serviette de bain
- Boules Quiès ou tampon Ear (si votre voisin ronfle !)
- Papier toilette + 1 briquet
- crème solaire + écran labial
- 1 frontale ou lampe de poche
- 1 couverture de survie
- Appareil-photo, jumelles (facultatif)

LA PHARMACIE

- Vos médicaments habituels
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Anti-diarrhéiques
- Pastilles contre le mal de gorge
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large
- Steristrip
- Pince à épiler
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains)

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.

DATES ET PRIX

Voir toutes les dates de départ des séjours en ligne sur notre site internet : www.sudrandos.com

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le dîner du J14 et le repas du J15
- Les frais de visa (30 €)
- Les boissons
- L'assurance.

POUR EN SAVOIR PLUS

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 situé 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.

Code : 32CVMVA

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 Antão 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 17^{ème} 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 édifiée 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 versants de l'île, les danses et les chants traditionnels cap-verdiens ne se jouent quasiment plus que là, la savane et plus particulièrement son arbre dit fossile, le dragonnier n'a plus d'autres représentants sur terre que sur Sao Nicolao. C'est aussi une île paisible où la ballade pédestre est agréable ou les plages sont belles et il fait bon rencontrer de gens qui savent vivre et vous accueillent les bras et l'esprit ouverts.

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 PORTOGRANDE : 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

Code : 32CVMVA

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, joués sur de fabuleux violons, sorte de grandes guitares, et chantés par des voix pénétrantes, donnent un avant-goût du plaisir des rythmes afro-cubains-brésiliens, quasiment 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 plaine 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 l'alizé atlantique apporte des pluies qui restent très irrégulières d'une année à l'autre, concentrées habituellement sur les zones de relief (Santo Antão, Fogo, Santiago). Ces pluies parfois très violentes peuvent occasionner de gros dégâts, notamment à Praia. 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 la sécheresse et l'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

Code : 32CVMVA

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 multipartites. Le tout jeune Movimento 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).

Code : 32CVMVA

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. 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 œufs 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 Antão 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 moulin. De façon générale, le café est excellent partout car la majorité des établissements possèdent une machine expresso.

UN COMPORTEMENT RESPONSABLES 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.

Code : 32CVMVA

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 dans votre carnet de voyage, un document de présentation ATR comprenant « la charte éthique du voyageur » qui vous donnera de nombreuses pistes pour ne laisser (et encore !) que l'empreinte de vos pas, et 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... ?

Code : 32CVMVA

- 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

EN SAVOIR PLUS...

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-vert2@wanadoo.fr / site web : <http://www.ambassadecapvert.fr>

Ambassade à l'étranger : Prainha da Praia - Île de Santiago, CP192 Praia - tél. +(238) 260 45 35 ; www.ambafrance-cv.org SOURCES wikipédia, guide du routard.

ECOTOURISME

CHARTRE EUROPEENNE DU TOURISME DURABLE DANS LES ESPACES PROTEGES

SUD RANDOS est la première agence associative Européenne à obtenir le label Ecotourisme !

A l'issue de la réunion de la Section Française de la Fédération Europarc, le 16 avril 2014, SUD RANDOS a obtenu l'agrément Ecotourisme au titre du volet III de la Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés. Cette certification témoigne de l'engagement de SUD RANDOS dans le développement d'un tourisme responsable selon les 3 piliers de la Charte : Social, Environnemental et Économique.

SUD RANDOS est soutenu par

Le Parc Naturel Régional des Grands Causses en Aveyron.

Le Parc Naturel Régional du Haut Languedoc.

Le Parc National des Cévennes.

BONNES PRATIQUES DE LA RANDONNEE

Le patrimoine naturel est riche mais fragile. En balade, respectez la nature pour la conserver intacte...

Soyez curieux... mais discrets :

Si vous voulez observer les animaux sauvages, sachez que moins vous ferez de bruit et plus vous aurez de chance de les apercevoir. A certaines périodes de l'année quelques parcours seront modifiés pour ne pas déranger les animaux en période de reproduction.

Fermez les portes derrière vous :

Chicanes, portillons, barrières... ne sont pas là par hasard. Ni pour faire beau sur les chemins. Tous ces aménagements ont été spécialement installés pour garder les animaux, principalement des brebis à l'intérieur des clôtures. En traversant les parcs animaliers, soyez calme et discret pour ne pas nuire aux troupeaux.

Laissez les fleurs où vous les trouvez :

En chemin, vous pourrez admirer de nombreuses espèces végétales mais ne les cueillez pas, nombreuses sont protégées !

Jetez vos déchets :

A la poubelle ! Ne laissez rien d'autre que la trace de vos pas dans la nature. Les déchets peuvent mettre des dizaines voire des milliers d'années avant de disparaître, certains peuvent provoquer des blessures ou des incendies ! Truc d'indien : brûlez vos papiers hygiéniques (en prenant la précaution de ne pas provoquer un incendie...).

Suivez les chemins :

L'itinéraire que nous vous proposons respecte les cultures et les propriétés privées. S'il traverse un champ, contournez le !

Fumée sans feu :

Un simple mégot de cigarette, des braises mal éteintes multiplient les risques d'incendies. Soyez prudent !

Les arbres :

Vous les aimez, mais n'y inscrivez pas vos initiales pour la vie... Elles provoqueraient des blessures irrémédiables porteuses de parasites qui affaiblissent les arbres.

SUD RANDOS CERTIFIE « CHARTE EUROPEENNE DU TOURISME DURABLE DANS LES ESPACES PROTEGES »

La Charte européenne du tourisme durable, qu'est-ce donc ?

- une charte en dix principes, créée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, signée par plus de 130 espaces protégés, dont 26 en France
- qui a pour vocation de développer dans les espaces protégés un tourisme de qualité dans le respect de l'homme et de son environnement

Etre certifié au titre de la Charte européenne du tourisme durable est **une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme durable**, une attestation de la confiance que portent les Parcs naturels à notre entreprise et à sa démarche.

Nos séjours, **créés en partenariat avec les Parcs naturels**, allient beaux paysages, découverte de patrimoines naturels et culturels d'exception, activités de pleine nature. La rencontre et l'échange, aussi, avec les hommes et femmes qui vivent ces territoires au quotidien.

Des séjours 100% Parcs naturels et naturellement développement durable.

Les 10 principes qui guident notre partenariat avec les Parcs naturels :

- 1/ Impliquer toutes les personnes participant à la gestion et au développement touristique dans et autour de l'espace protégé
- 2/ Elaborer et mettre en œuvre une politique de tourisme durable et un plan d'action pour l'espace protégé
- 3/ Protéger et mettre en œuvre l'héritage naturel et culturel de l'espace protégé, pour et par le tourisme, le protéger d'un développement touristique abusif
- 4/ Proposer aux visiteurs une expérience de grande qualité pour tous les aspects de leur visite
- 5/ Accroître les bénéfices du tourisme pour l'économie locale
- 6/ Promouvoir les produits touristiques spécifiques permettant la découverte et la compréhension de ce paysage
- 7/ Approfondir la connaissance de l'espace protégé et les questions de viabilité parmi les parties concernées par le tourisme
- 8/ Veiller à ce que le tourisme soutienne, au lieu de diminuer, la qualité de vie des habitants locaux
- 9/ Communiquer de manière effective auprès des visiteurs, des entreprises touristiques et des résidents, au sujet des qualités particulières de la zone
- 10/ Surveiller et influencer les flux de visiteurs afin de réduire les impacts négatif

L'ESPRIT DE NOS SEJOURS

Il y a bientôt 30 ans, ce qui a rassemblé les agences de randonnées au sein du réseau VAGABONDAGES, ce sont des valeurs aujourd'hui dans l'air du temps :

- Implantation et vie de nos équipes en milieu rural.
- Implication dans la vie locale et ses projets.
- Respect de l'environnement.

Toutes les agences du réseau VAGABONDAGES sont différentes, mais elles se rassemblent autour de valeurs communes. Nous avons choisi de travailler ensemble et de partager nos passions et nos randonnées !

Aujourd'hui, les séjours VAGABONDAGES vous proposent de partager nos valeurs et notre engagement, en devenant vous aussi acteurs de votre randonnée.

Devenir acteur cela peut être :

- Vivre un temps privilégié avec chacune des rencontres (en chemin, en découverte, à l'étape, avec votre hôte, votre accompagnateur, les agriculteurs, ...).
- Utiliser autant que possible les transports en communs.
- Avoir le choix ou non de porter ses bagages. Le confort a des exigences? La question vous sera posée. Des solutions alternatives au transport des bagages pourront vous être proposées.
- Favoriser, consommer les productions locales pour une juste rémunération de chacun.
- Prendre plaisir à la dégustation de produits locaux de saison.

Etre acteur, c'est également, à l'issue de votre randonnée, prendre le temps de nous faire partager votre vécu et votre ressenti. Vous participez ainsi activement à l'évolution et à l'amélioration du séjour dans le respect de nos valeurs communes.

Randonner :

C'est se mettre à l'écoute de son corps et de tout ce qui l'entoure.

C'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature.

C'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village.

C'est apporter une dimension humaine à la découverte d'un pays.

Et enfin...

N'oubliez pas que le succès complet de votre randonnée dépendra en grande partie de la capacité de chacun à participer pleinement à la vie de groupe, à laisser ses soucis de côté pour quelques jours. Nous ferons tout pour vous laisser un souvenir inoubliable de vos vacances, à vous de venir les vivre avec plaisir et humour

Idée sympa :

Vivez un moment de convivialité et de gourmandise, en partageant un échantillon de votre terroir pour le faire découvrir à vos compagnons de marche si vous rejoignez une groupe qui se constitue de personnes venues d'horizons diverses.

SI NOUS N'AVONS PAS REPONDU A TOUTES VOS QUESTIONS N'HESITEZ PAS A NOUS CONTACTER

SUD RANDOS - rue du Pontil - 12490 ST ROME DE CERNON .

Renseignements : 06 48 20 71 48

Urgences : 06 52 40 80 34

mail : contact@sudrandos.com site internet : <https://www.sudrandos.com>

A très bientôt sur nos chemins, l'équipe de Sud Randos.

Code : 32CVMVA