

Immersion sur l'île de Santo Antao en exclusivité pour les membres FFRandonnée

Cap-Vert

8 Jours / Niveau  / Altitude  / code : GRP689

groupe : 8 à 15 personnes



vous apprécierez :

- Un groupe privatisé uniquement pour les adhérents FFR
- 6 jours de randonnée dans les vallées et villages reculés de Santo Antão
- Le contraste entre la vallée semi-aride du cœur de l'île et les luxuriantes vallées du nord
- Les nuits dans des petits hôtels et pensions
- Les rencontres chez l'habitant
- Les frais d'inscription et l'assurance bagages-santé-rapatriement offerts pour votre groupe

Laissez-vous envoûter par les paysages indomptés de Santo Antão, où les crêtes acérées tutoient le ciel et les vallées tapissées de vert murmurent au voyageur des promesses d'évasion. Au fil des sentiers, le temps s'efface dans les hameaux reculés, figés dans une douceur intemporelle. Puis, comme une mélodie surgie de l'océan, Mindelo vous accueille, vibrante et lumineuse, cœur battant de São Vicente. Pendant huit jours, cette odysée atlantique vous emmène au gré des vallées mythiques de l'île – de Ribeira Grande au cratère de Cova, en passant par Ribeira da Torre et Paul – là où chaque pas dévoile une fresque vivante, sculptée par le vent, la roche et la lumière.

Infos techniques

Activités

Randonnée

Hébergements

Enpension(5),Enhôtel (2)

Transferts

Bateau,Véhicule
privatisé

Itinérance

Itinérant

Age minimum

A partir de16ans

Inscriptions par mail

groupe@terdav.com

Merci de nous préciser vos coordonnées et nous transmettre votre justificatif d'adhésion.

Nous vous recontacterons dans les plus brefs délais.



VOTRE PROGRAMME

JOUR 1 : Vol pour l'île de Sao Vicente-Mindelo

Vol pour rejoindre l'île de Sao Vicente. Transfert vers le centre-ville de Mindelo, une charmante cité coloniale qui s'ouvre sur la magnifique baie de Porto Grande. Installation à votre hôtel. -

En fonction de votre heure d'arrivée, vous pourrez vous détendre à la plage ou flâner sur la place principale, un lieu vivant où les familles aiment se retrouver. En soirée, briefing sur le programme de votre semaine et premier dîner avec votre groupe et votre guide.

Hébergement : En hôtel.

Repas inclus : Dîner.

Transfert : Véhicule - Entre 30min et 1h.

JOUR 2 : Ile de São Vicente - Santo Antão - Cratère de Cova - Ponta do Sol

Bateau (1h de traversée) pour Porto Novo, sur l'île de Santo Antão.

Transfert à travers les paysages lunaires des contreforts sud jusqu'au toit de l'île. Randonnée du cratère de Cova, bordé de mimosas et de pins, sur les crêtes d'altitude. Transfert (30mn) à Vila de Ribeira Grande, petite capitale de l'île, construite autour de sa rue principale pavée aux maisons colorées, où trône l'église dans le style colonial portugais.

Transfert jusqu'à Ponta do Sol, l'ancien port florissant de l'île où il fait bon flâner. Installation en hôtel ou chez l'habitant pour deux nuits.

Activité : Randonnée - Entre 4h30 et 5h, dénivelé +400/-450m.

Hébergement : En pension.

Repas inclus : Petit-déjeuner, Déjeuner, Dîner.

Transferts :

- Véhicule - Entre 1h30 et 2h.
- Bateau - Entre 1h et 1h15.

JOUR 3 : Cruzinha - Vallon de Corvo - Fontainhas - Ponta do Sol

Transfert à travers les paysages montagneux des vallées de Ribeira Grande et Garça jusqu'au village côtier de Cruzinha. Randonnée le long d'un impressionnant chemin pavé surplombant l'océan. Pique-nique dans le paisible et verdoyant vallon de Corvo. L'après-midi, le chemin passe par le village perché de Fontainhas, célèbre pour ses maisons colorées, avant de rejoindre Ponta do Sol.

Activité : Randonnée - Entre 5h30 et 6h, dénivelé +640/-680m.

Hébergement : En pension.

Repas inclus : Petit-déjeuner, Déjeuner, Dîner.

Transfert : Véhicule privatisé - Entre 45min et 1h.

JOUR 4 : Ponta do Sol - Ribeira da Torre - Ribeira Grande

Petit transfert matinal (15mn) pour rejoindre Ribeira da Torre, profonde vallée volcanique entourée de falaises et semée de pitons, où nous passons la journée à la découverte de la vie rurale et des cultures. Le sentier et les canaux d'irrigation nous mènent jusqu'au village de Rabo Curto dont les habitants nous accueillent pour le repas. Redescente à travers champs de canne à sucre et d'ignames. Transfert pour Ribeira Grande. Hébergement simple chez l'habitant au cœur de la ville ou parfois dans la vallée de Ribeira Grande à Coculi. Installation pour 2 nuits.

Activité : Randonnée - Entre 4h30 et 5h, dénivelé +520/-520m.

Hébergement : En pension.

Repas inclus : Petit-déjeuner, Déjeuner, Dîner.

Transfert : Véhicule - Entre 30min et 1h.

JOUR 5 : Coculi - Ribeira Grande

Départ de Coculi et randonnée dans les vallons de la large vallée de Ribeira Grande entourée de pitons et crêtes majestueux. Les chaumières, les terrasses cultivées (bananiers, canne à sucre, manioc et patates douces) et les canaux d'irrigation ponctuent notre marche.

Activité : Randonnée - Entre 5h et 5h30, dénivelé +650/-750m.

Hébergement : En pension.

Repas inclus : Petit-déjeuner, Déjeuner, Dîner.

Transfert : Véhicule - Entre 30min et 1h.



JOUR 6 : Ribeira de Paul

Transfert le long de la côte, avant de remonter la luxuriante vallée de Paul jusqu'à la fin de la route. Les petits sentiers qui vont de hameau en hameau nous font traverser en balcon le cirque très cultivé de Cabo da Ribeira, où, selon les saisons, on récolte café, oranges, goyaves, légumes et tubercules de toutes sortes, et où l'on distille le rhum. Dans le petit vallon de Figueiral une famille cuisine pour nous les produits locaux. Fin de la marche dans le bas de la vallée. Transfert (1h) jusqu'à Ribeira das Patas et installation pour 1 nuit.

Activité : Randonnée - Entre 5h30 et 6h, dénivelé +400/-750m.

Hébergement : En pension.

Repas inclus : Petit-déjeuner, Déjeuner, Dîner.

Transfert : Véhicule - Entre 1h et 1h30.

JOUR 7 : Ribeira das Patas - Porto Novo - Mindelo

Randonnée à la découverte des paysages semi-arides de Ribeira das Patas, entre oasis de cultures, laves basaltiques et villages d'agriculteurs. Transfert jusqu'à Porto Novo, bateau pour Mindelo. Vous profitez d'une dernière soirée en liberté pour clôturer ce voyage.

Activité : Randonnée - Entre 4h et 4h30, dénivelé +380/-490m.

Hébergement : En hôtel.

Repas inclus : Petit-déjeuner, Déjeuner.

Transferts :

- Véhicule - Entre 30min et 1h.
- Bateau - Entre 1h et 1h15.

JOUR 8 : Mindelo - Paris - Vol retour

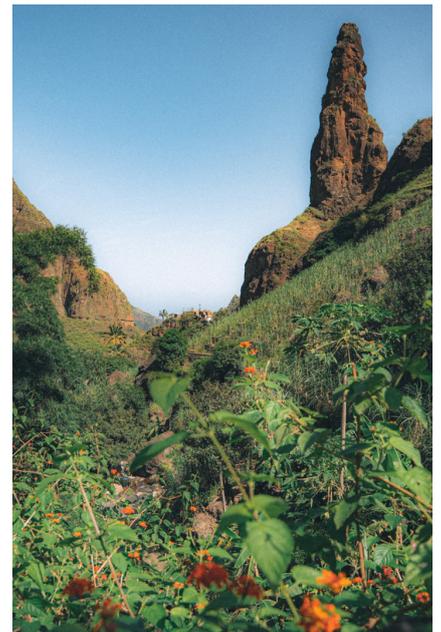
Petit déjeuner à l'hôtel et dernier temps libre à Mindelo en fonction de l'horaire de votre vol retour. Transfert vers l'aéroport pour votre vol retour.

Repas inclus : Petit-déjeuner.

Transfert : Véhicule privé - Entre 15min et 30min.

IMPORTANT ITINÉRAIRE

L'itinéraire des randonnées est indicatif ; des perturbations sur les vols intérieurs peuvent survenir (météo, modifications d'horaires et/ou surréservation sur les vols), nous obligeant parfois à revoir le déroulement de votre voyage. Et à certaines dates les étapes peuvent être inversées.



VOTRE BUDGET

Dates et prix

Départ le samedi 17 janvier et retour le samedi 24 janvier 2026

1580€ par personne, au départ de Paris, sur la base d'un groupe de 8 participants minimum

Ce tarif est garanti pour toute inscription avant le 2 octobre 2025. Dans la limite des places disponibles.

Les inscriptions seront possibles après cette date, sous réserve de disponibilité, et seront soumises à une potentielle variation tarifaire en fonction des prix de l'aérien.

Le prix comprend

Les frais d'inscription offerts

La réduction de 5% - membre FFRandonnée

Le transport aérien au départ de Paris

Les transferts

Le transport des bagages

L'encadrement par un guide local

L'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au petit déjeuner du jour 8 (sauf un repas libre) - taxe de séjour incluse

L'eau minérale à raison de 2,5 litres par personne et par jour pendant la randonnée (l'eau sera fournie pour le groupe dans des jerricans de 5 litres, vous devrez donc avoir votre gourde)

L'assurance bagages-santé-rapatriement offerte

La neutralité carbone intégrale par absorption des émissions de CO₂ de votre voyage (par le biais de notre Fondation Insolite Bâtitteur Philippe Romero)

Le service d'assistance téléphonique, 24h/24 et 7j/7, en cas d'urgence, pendant toute la durée de votre voyage

Le prix ne comprend pas

L'assurance annulation complémentaire (4,5% du montant total)

Les taxes aéroportuaires

Les pourboires

Les boissons (hors l'eau pendant la randonnée)

Le dîner du jour 7

Complément d'information tarifaire

Supplément chambre individuelle : 150€, sous réserve de disponibilité, à demander dès votre inscription.

Supplément Internet : possibilité de louer une carte SIM de 5 GB pour 7 jours. Cette carte sera remise par votre guide à votre arrivée à l'hôtel à Mindelo le jour 1 et devra être rendue à votre guide également à la fin de votre voyage accompagné le jour 8 (que le forfait soit épuisé dans sa totalité ou non). Attention : Il peut arriver que des endroits isolés ne soient pas couverts par le réseau capverdien. Nous préconisons de manière générale d'utiliser votre téléphone en dehors des randonnées afin de déconnecter au maximum pendant vos vacances.

Prix : 15 euros la location de la carte SIM incluant 5 GB pour 7 jours. Sous réserve de disponibilité, à demander et à régler dès votre inscription.

Vos dépenses

Elles concernent les pourboires, les boissons, les dépenses personnelles et les repas non compris.

Prévoir 10-15€ pour un repas simple, 35€ pour des plats plus recherchés (langouste...).

Pour les boissons prévoir environ 2€/personne/boisson (non alcoolisée).

Il est conseillé de partir avec des euros en espèces. Le change peut s'effectuer dans toutes les banques, les bureaux aux aéroports et à la réception de nombreux hôtels.

Les cartes bancaires ne sont que très rarement utilisables.

Il vous sera aussi possible de retirer de l'argent dans les distributeurs de toutes les îles.

Pourboires

Cette pratique est enracinée dans les traditions, et se fait dans le cadre d'un échange en remerciement d'un travail donné. A la fin d'un voyage, il est d'usage de montrer votre satisfaction en donnant des pourboires aux personnes et au guide qui vous ont accompagnés. Nous vous recommandons de respecter le niveau de vie du pays ainsi que la durée de votre voyage. Ceci est bien sûr à évaluer en fonction de la satisfaction apportée. En aucun cas ces indications ne sont obligatoires, le pourboire n'est pas un dû et n'est jamais un salaire. Prévoir entre 40€ et 50 € par participant.

Nous vous déconseillons fortement de recourir aux cadeaux avec les habitants, types bonbons, stylos etc. Les Capverdiens sont naturellement accueillants, et ce type de comportement perturbe les relations et crée des effets pervers. Il est à proscrire impérativement avec les enfants.

Cependant si vous souhaitez amener des fournitures scolaires ou laisser des vêtements ou autre lors de votre retour, vous pouvez les confier au guide. L'agence locale sur place regroupe le matériel et le distribue aux écoles des secteurs les plus nécessiteux.



VOTRE VOYAGE

Niveau global

Ce niveau global reflète le niveau général du voyage. Il est calculé sur la base des critères de difficulté, d'engagement et d'altitude détaillés ci-après.

Niveau de difficulté physique

de 4 à 5h d'activité par jour en moyenne ou un dénivelé moyen de 300 à 500m

Vous pourrez trouver toutes les explications en cliquant ici : [Voir descriptif des niveaux](#)

Engagement

Ce voyage ne présente pas d'engagement particulier. Les conditions du voyage sur les plans du confort, du rythme, de la technicité et de la nourriture sont idéales et à la portée de tous.

Altitude

Moins de 1500 mètres

Environnement

Bord de mer et îles,

Nombre de jours d'activités

6 jours de marche

Caractéristiques du circuit

Une découverte nature et culturelle de Santo Antão, île montagneuse, jardin du Cap-Vert, avec des trajets en véhicule (type minibus local), des trajets en bateau et en avion sur lignes régulières. Nous randonnons sur de larges chemins muletiers pavés (un réseau et des ouvrages fabuleux) reliant les villages, et sur des sentiers de montagnes. La nature du terrain est volcanique, parfois caillouteuse, avec quelques "raidillons". Environ 3 à 5 heures de marche effective avec des dénivelés. Il faut absolument des chaussures de marche tenant bien la cheville.

Le véhicule qui transporte les bagages entre les étapes peut également transférer des participants en difficulté.

Quand nous restons 2 nuits dans un même hébergement, possibilité de "farniente".

La baignade sur l'île de Santo Antão, avec sa côte escarpée, est limitée. Elle est possible et agréable sur les autres îles visitées pendant le séjour.

Les dénivelés indiqués dans la fiche technique proviennent de relevés réalisés sur le terrain à l'aide d'un altimètre barométrique. Si vous effectuez vos propres mesures durant le circuit, gardez à l'esprit que les technologies diffèrent selon les appareils, ce qui peut entraîner des écarts significatifs. Au Cap-Vert, comme en terrain montagneux de manière générale, seuls les relevés barométriques compensés en température offrent une réelle fiabilité. En revanche, les appareils utilisant uniquement le GPS — tels que les smartphones ou certaines montres — présentent souvent de grandes marges d'erreur. En effet, en zone accidentée, la réception satellite est fréquemment perturbée, ce qui fausse les calculs d'altitude et donne des résultats très variables, à interpréter avec prudence.

Hébergement

Nuits en hôtels et en pensions simples et propres, en chambre double, avec salle d'eau privatives (sauf chez l'habitant à Ribeira das Patas le jour 6 avec la possibilité d'avoir une salle d'eau pour deux chambres).

Pour les jours 4 & 5 : hébergement avec piscine dans la vallée de Ribeira Grande.

Les pensions chez l'habitant au Cap-Vert, souvent appelées "pensão" ou "chambres d'hôtes" offrent une alternative authentique aux voyageurs. Ces établissements familiaux permettent de découvrir la culture locale et sont très généralement accompagnés de moments conviviaux.

Possibilité de chambre individuelle en supplément : nous consulter, sous réserve de disponibilité, le demander dès votre inscription.

Attention, l'eau est rare et précieuse au Cap-Vert, issue de la désalinisation dans la plupart des hébergements. Le système de production d'énergie est en voie de modernisation, mais il peut encore arriver exceptionnellement que certains jours l'eau vienne à manquer dans les hébergements (piscines, douches), ou qu'elle ne soit pas disponible chaude.

Nourriture

Locale et variée, à base de produits locaux. Dîners pris dans les hébergements ou au restaurant, cuisine traditionnelle le midi chez l'habitant ou pique-nique préparé par votre accompagnateur.

Pour l'eau de boisson, en dehors des fontaines, vous trouverez de l'eau minérale dans les épiceries des villages.

Régimes alimentaires spécifiques:

Nous nous efforçons de nous adapter à vos éventuelles restrictions alimentaires, en fonction des menus et aliments disponibles au Cap-Vert. Si vous suivez un régime particulier, vous pouvez en faire part à votre conseiller au moment de votre inscription.

Pour information, au Cap-Vert, nous sommes en mesure de nous adapter aux régimes suivants : sans fruits à coques et sans crustacés.



Nous pouvons également adapter dans la mesure du possible et en prenant compte la variété limitée des options de substitutions les régimes végétariens, végétalien, vegan, intolérant au gluten, intolérant au lactose.

Dans ce cas, nous vous encourageons à avoir avec vous des compléments alimentaires, notamment pour les randonnées. Il est en revanche difficile de s'adapter aux régimes crudivores, kascher et halal.

Encadrement

Accompagnateur capverdien francophone.

Transfert et transport des bagages

Par minibus, en bateau et en avion (vols intérieurs).

Transports aériens

Vous voyagerez sur vols réguliers ou affrétés (Air Portugal/TAP, Transavia ou Cabo Verde Airlines) u départ de Paris.

Attention, à certaines dates, le vol aller peut être direct entre Paris et Mindelo et le retour avec un vol via. A d'autres dates les vols peuvent comporter une escale technique (les passagers ne descendent pas de l'avion) aller et/ou retour. C'est notamment le cas avec la compagnie aérienne Transavia.

Départ de Paris avec le groupe et à la date prévue : Terres d'Aventure fournit aux passagers les services de ses assistants aux aéroports (à Paris) pour faciliter l'enregistrement. Merci de respecter l'heure du rendez-vous précisée sur votre convocation aéroport pour optimiser cet accueil.

Des vols au départ d'autres villes pourront vous être proposés, sur demande.

Attention, pour tout vol différent du groupe, un numéro de téléphone portable spécial "assistance aéroport" sera indiqué sur votre convocation lors de la confirmation de votre plan de vol. Ce numéro vous permet de contacter, si nécessaire, les assistants aéroport Terres d'Aventure le jour de votre départ.

Les repas à bord ne sont pas inclus avec la compagnie TAP/Air Portugal. Supplément à prévoir.

Les repas à bord ne sont pas inclus avec la compagnie TO/Transavia. Supplément à prévoir.

Pour les vols avec une compagnie low-cost comme Transavia, la taille du bagage cabine doit respecter les dimensions suivantes : 40x30x20cm. Le sac à dos de 35 litres conseillé pour ce voyage pourra donc être placé dans votre grand sac de voyage souple. Se référer à votre convocation aérienne pour obtenir les informations.

Informations pratiques

CONSEIL DE VOYAGEUR

Pour profiter pleinement de votre séjour au Cap-Vert, il faut au préalable bien réaliser les conditions du voyage sur le terrain. De petits problèmes logistiques (transports, approvisionnement) peuvent intervenir et vous demanderont de la patience, de la bonne humeur et une réelle ouverture d'esprit pour s'adapter aux réalités capverdiennes.

Le rayonnement solaire est très important au Cap-Vert, on ne s'en rend pas toujours compte car le vent et l'océan modèrent les températures. Il faut donc se protéger efficacement du soleil, prévoir de vêtements adéquats, chapeau, lunettes de soleil, et crème solaire. Il est aussi nécessaire de boire beaucoup.

La petite délinquance existe au Cap-Vert comme partout ailleurs. Pour éviter les vols à l'arrachée, soyez un minimum vigilant en ville lorsque vous vous promenez avec appareil photo, téléphone portable, sac à main, etc...

D'autre part, il est judicieux de laisser votre passeport, argent et objets de valeur dans votre hôtel. Votre guide vous conseillera utilement sur ce point.

Fêtes et soirées nocturnes

La musique, la danse et la chanson populaire constituent une partie centrale de la culture vivante du Cap-Vert. Différents endroits proposent des soirées musicales en début de soirée, sans cependant que ce soit systématique. La plupart des fêtes ont plutôt tendance à se dérouler plus tard dans la nuit, souvent passé minuit.



FORMALITES ET SANTE

Formalités spécifiques

Les conditions d'entrée, de séjour et de déplacement au Cap-Vert évoluent et sont mises à jour régulièrement sur le site conseil aux voyageurs. Dans le cadre de la préparation de votre voyage, nous vous invitons à consulter l'ensemble des mesures mises en place sur ces sites :

Conseil aux voyageurs Cap-Vert

Avertissement : L'itinéraire des randonnées est indicatif et pourra se voir modifier.

En effet, votre accompagnateur se réserve le droit de modifier l'itinéraire, pour votre confort et votre sécurité, en fonction des conditions météorologiques notamment.

Information importante : Veuillez vous reporter aux formalités détaillées dans la fiche pays du circuit.

Dès votre inscription, merci de nous fournir les coordonnées de votre passeport en remplissant les champs adéquats dans votre espace client : connexion à l'espace client.

Cela nous est indispensable et essentiel pour la réservation de certains services, et donc pour le bon déroulement de votre voyage.

Passeport

Passeport en cours de validité, valable 6 mois après la date de retour, pour les ressortissants français, belges ou suisses. Pour les autres nationalités, nous sommes à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches.

Afin de parer à toute éventualité, on veillera à disposer d'un passeport comportant le nombre de pages vierges requis ou suffisant (généralement 3, dont 2 en vis-à-vis).

Passeport d'urgence. Ce document n'étant pas accepté partout, il faudra s'assurer, avant d'en faire la demande éventuelle, qu'il est reconnu par le pays concerné par le voyage ; on vérifiera également s'il implique une demande de visa (ce qui peut être le cas même pour des pays où on en est dispensé avec un passeport ordinaire).

Si vous voyagez avec vos enfants, sachez que, dorénavant, les mineurs, quel que soit leur âge, doivent eux aussi avoir un passeport individuel. La législation française stipule que les mineurs voyageant avec leurs deux parents, ou un seul des deux, n'ont pas besoin d'être en possession d'une autorisation de sortie du territoire. En revanche, ce document est obligatoire (depuis le 15 janvier 2017) si cette condition d'accompagnement n'est pas remplie. Dans ce dernier cas, l'enfant devra présenter : passeport (ou carte d'identité, selon les exigences du pays de destination) ; le formulaire d'autorisation de sortie du territoire, signé par l'un des parents titulaires de l'autorité parentale (le formulaire d'autorisation de sortie du territoire est accessible sur le site www.service-public.fr) ; une photocopie du titre d'identité du parent signataire.

Lorsqu'un mineur voyage avec l'un de ses parents dont il ne porte pas le nom, il est fortement conseillé soit de pouvoir prouver la filiation

(<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F15392>), soit de présenter une autorisation de sortie du territoire (formulaire Cerfa n° 15646*01) dûment remplie et signée par l'autre parent avec copie de sa pièce d'identité. Cette autorisation ne dispense pas de l'accomplissement de toute autre formalité spécifique à la destination concernant les mineurs.

De nouvelles mesures de sécurité sont entrées en vigueur dans les aéroports : les appareils électroniques (smartphones, tablettes, portables...) doivent être chargés et en état de fonctionnement pour tous les vols allant ou passant par les Etats-Unis et Londres. Les agents de contrôle doivent pouvoir les allumer. Par précaution, ayez votre chargeur à portée de main. Si votre appareil est déchargé ou défectueux, il sera confisqué. Cette mesure étant susceptible d'être étendue à d'autres aéroports, nous vous conseillons de charger vos appareils électroniques avant le vol quelle que soit votre destination.

Permis de conduire : pour éviter tout désagrément, il peut-être utile, même pour les pays extra-européens reconnaissant officiellement sur leur territoire la validité du permis français, de se procurer également un permis de conduire international ou, à défaut, une traduction assermentée du permis français.

Visa

Les voyageurs français, belges et suisses n'ont pas besoin de visa pour un séjour de moins de 30 jours.

En revanche, tout voyageur (sauf titulaire d'un passeport diplomatique ou résident) doit, au plus tard 5 jours avant son arrivée au Cap-Vert, se préenregistrer sur la plateforme officielle www.ease.gov.cv et régler une taxe aéroportuaire de 3 400 escudos (environ 30 euros). Il faut impérativement conserver le justificatif de paiement. En cas de non-respect du délai de 5 jours, le paiement en ligne pourrait n'être pas pris en compte à l'arrivée au Cap-Vert, ce qui obligerait le voyageur à payer une seconde fois.

Pour les autres nationalités, nous sommes à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches.

Attention ! Taxe de séjour applicable à tout voyageur de plus de 16 ans : 2 euros par jour et par personne, à régler aux hôteliers si elle n'est pas intégrée au tarif de votre voyageur.

Vaccins obligatoires

La vaccination contre la fièvre jaune n'est obligatoire que pour les voyageurs venant d'une zone infectée, ce qui peut concerner les voyageurs arrivant du Sénégal. Elle doit être faite au moins 10 jours avant le départ.



Vaccins conseillés

Comme toujours et partout, il est important d'être vacciné contre :

- diphtérie, tétanos et poliomyélite ;
- hépatites A et B (en l'absence d'immunité reconnue) ;
- coqueluche (dont la réapparition chez les adultes, même en France, justifie la vaccination pour tout voyage).

Et, moins systématiquement peut-être :

- typhoïde ;
- rage (surtout les enfants).

Contre les méningites, en période épidémique, vaccin tétravalent A/C/Y/W (Menveo ou Nimenrix).

Préventions contre le paludisme

Il est possible de se passer de prévention médicamenteuse, sauf sur l'île de Santiago pendant les pluies de l'hivernage (de juillet à octobre) où le risque (faible) pourra être prévenu par la prise d'atovaquone-proganil (Malarone), sur prescription médicale. La protection contre les moustiques, par répulsifs, moustiquaires imprégnées et vêtements couvrants, dans la journée comme pendant la nuit, est d'autant plus indispensable qu'elle protégera aussi contre d'autres insectes vecteurs d'autres maladies parasitaires ou virales (en particulier la dengue, sévissant sur un mode endémo-épidémique, ou le virus Zika).

Autres risques parasitaires, infectieux et traumatiques

La protection passe par l'observance des conseils prodigués dans nos recommandations générales à propos des risques alimentaires, environnementaux et comportementaux. L'accessibilité à l'eau potable est un problème récurrent dans tout l'archipel avec les risques de toxi-infections partout en dehors des grands complexes hôteliers.

Virus Zika : transmise par le même moustique que la dengue et le chikungunya, la maladie n'était pas considérée comme grave (fièvre, éruption cutanée, douleurs articulaires, guérissant en une semaine de jours) jusqu'à l'apparition, lors de l'épidémie sévissant au Brésil, de lourdes complications neurologiques chez des nouveau-nés de mères ayant été en contact avec le virus Zika. Le risque de microcéphalies, source de lourds handicaps pour l'enfant, nous conduit, en accord avec les recommandations que vient de publier le Haut Conseil de Santé Publique, à conseiller aux femmes enceintes, en particulier en début de grossesse, de consulter leur médecin pour valider le projet de voyage.

Informations pratiques

Les infrastructures médicales sont insuffisantes. En cas de problème grave, on évacuera sur Dakar, ou sur la France, après avoir contacté la compagnie d'assistance.

PAYS ET CLIMAT

Climat et Informations régionales

Le climat capverdien est de type tropical sec, avec une très courte saison de pluies d'août à septembre, qui est aussi la saison la plus chaude, les températures avoisinant les 30°C. Le reste du temps, d'octobre à juillet, le ciel est bleu, traversé par quelques nuages qui poussent les alizés. La température moyenne est de 25°C, légèrement plus fraîche en montagne, tempérée par les vents et l'influence de l'océan. La température de l'océan varie de 21° en hiver à 26°C en été. L'automne, l'hiver et le printemps sont les saisons idéales pour la marche à pied dans les îles du Cap-Vert.



VOTRE EQUIPEMENT

Bagages

Vous devez conditionner l'ensemble de vos affaires en 2 sacs : 1 sac à dos et 1 grand sac de voyage souple.

1 - Le sac à dos :

Sac à dos de randonnée d'une capacité de 35 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée. Il vous servira aussi en tant que bagage à main lors de vos déplacements pour toutes vos affaires fragiles (appareil photo...), de valeur (lorsque votre hébergement ne dispose pas de coffre-fort) et pour vos éventuels médicaments.

Il sera en cabine lors des transports aériens. Généralement, le poids des bagages cabine est limité à 10 kg par personne.

** Pour les vols avec une compagnie low-cost comme Transavia, la taille du bagage cabine doit respecter les dimensions suivantes : 40x30x20cm. Le sac à dos de 35 litres pourra donc être placé dans votre grand sac de voyage souple. Se référer à votre convocation aérienne pour obtenir les informations.

2 - Le grand sac de voyage souple :

Il doit contenir le reste de vos affaires. Vous le trouverez chaque soir. Il sera transporté par des porteurs et/ou des animaux et/ou des véhicules.

Il sera en soute lors des transports aériens. Le poids des bagages en soute vous sera indiqué sur votre convocation ou billet.

Nos recommandations :

Enregistrez en bagage en soute le maximum de choses et ne conservez dans votre bagage à main que ce qui est absolument indispensable à votre voyage. Equipez-vous pour l'avion de votre tenue de randonnée et prenez vos affaires de première nécessité (en cas de problème d'acheminement de vos bagages).

Merci de noter que les contrôles de sécurité sont devenus très stricts aux aéroports : mettez les couteaux, ciseaux, limes à ongles et piles de rechange dans votre sac de soute.

Vêtements

- 1 chapeau de soleil ou casquette
 - 1 foulard
 - Sweat-shirts
 - T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Eviter le coton, plus long à sécher, et lui préférer les t-shirts en textile technique.
 - 1 sous-pull (remarque idem ci-dessus) ou chemise manches longues
 - 1 veste en fourrure polaire
 - 1 pantacourt, corsaire et/ou short
 - 1 pantalon de trekking
 - 1 pantalon confortable pour le soir
 - 1 veste type Gore-tex, simple et légère
 - 1 maillot de bain
 - Des sous-vêtements
 - Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Eviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple.
 - 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville (semelle type Vibram)
 - 1 paire de sandales ou de chaussures détente pour le soir
- La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

Equipement

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 paire de bâtons télescopiques (facultatif) : facilite les montées et les descentes et très utile pour évoluer sur des terrains accidentés ou glissants.
- 1 gourde (2 litres minimum)
- 1 lampe frontale ou lampe de poche
- Des ampoules et des piles de rechange (à rapporter avec vous à la fin du séjour)
- 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute)
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent
- Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence
- 1 serviette de toilette : il en existe qui séchent rapidement
- Boules Quies (facultatif)
- Papier toilette et 1 briquet pour le brûler
- Crème solaire et stick à lèvres
- Des sacs pour les détritrus
- 1 petit nécessaire de couture



Pharmacie personnelle

Liste de pharmacie personnelle à faire valider par votre médecin :

- Vos médicaments habituels
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Anti-inflammatoire comprimés
- Anti-inflammatoire pommade
- Antidiarrhéique
- Antispasmodique
- Antiseptique intestinal
- Anti-vomitif
- Traitement antibiotique à large spectre : prévoir 8 jours de traitement
- Collyre (poussière, ophtalmie) et crème antibiotique pour les yeux
- Traitement pour rhume et maux de gorge (pastilles)
- Vitamine C ou polyvitamine
- Biafine
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes + Steristrip
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)
- Pastilles purifiantes pour l'eau (Micropur Forte ou Aquatabs) ou possibilité d'acheter de l'eau minérale (non compris, en supplément)
- Répulsif anti-moustiques efficace en zone tropicale

Trousse de secours

Une trousse de premiers secours, fournie par l'agence, est placée sous la responsabilité de votre accompagnateur.

Matériel fourni

Matériel de pique-nique.

TOURISME RESPONSABLE

Des voyages 100% carbone absorbé

Nous absorbons 100% des émissions de CO₂ générées par le transport aérien et terrestre de votre voyage. Au travers de nos projets de reforestation, nous contribuons chaque année à la captation de centaines de milliers de tonnes de gaz à effet de serre, équivalent à la totalité des émissions liées à nos voyages. Ces projets sont toujours porteurs d'un objectif de développement économique autonome pour les populations locales. Pour en savoir plus <https://www.philipperomero-insolitebatisseur-foundation.org/>

Engagé dans un tourisme responsable

Nous avons toujours eu à cœur de développer un tourisme responsable. Depuis nos débuts, nous créons des voyages différents grâce à toutes les ressources de la terre, mais avec le devoir d'en assurer la pérennité pour les générations futures. Eau et énergie, rémunération et prévoyance, il y a tant à faire durant nos voyages ! Ainsi, nous œuvrons pour systématiser l'utilisation de ressources durables et pour limiter les impacts sociaux et environnementaux de notre activité.

Protection des sites

L'équilibre écologique des régions insulaires est précaire. La permanence des flux touristiques, même en groupe restreint, le perturbe d'autant plus rapidement. Dans l'intérêt de tous, chaque participant est responsable de la propreté et de l'état des sites qu'il traverse et où il bivouaque. La lutte contre la pollution doit être l'affaire de chacun ; même si vous constatez que certains lieux sont déjà pollués, vous devez ramener avec vous tous vos déchets... Votre accompagnateur y veillera. Les déchets courants seront jetés le soir à l'hébergement, pour les déchets toxiques ou recyclables, veillez à les ramener en France (piles, aérosols, batteries, tubes de crème, emballage de pellicules photo...). Enfin, il est indispensable d'utiliser l'eau avec parcimonie.

