



Cap Vert



Niveau : Facile à modéré *.

Cap Vert 8 jours / 7 nuits: 950 €

Groupe : * à partir de 8 personnes

Points forts du séjour :

- Découverte de la culture
- Rencontre de la population
- Circuit de randonnée sélectionné

Encadrement : Accompagnateur en Montagne diplômé d'état Français et Cap Verdien selon la taille du groupe

Lieu : Cap vert

Période 2019 /2020 : Du 23 novembre au 1er décembre / Du 1er au 8 décembre 2019 /Du Dimanche 12 janvier au Lundi 18 janvier 2020

Type de séjour : Séjour de randonnée en itinérant.

Programme indicatif : *Ce programme est donné à titre indicatif. En fonction du niveau des participants, de la météo, d'évènements impondérables ou à la convenance du groupe de participants, l'accompagnateur est susceptible de le modifier.*

Proposition de programme : **8 Jours / 7 Nuits * Nous vous proposons une extension de 3 jours en plus pour visiter l'île de Fuego, programme et prix sur demande**

Ce voyage a pour ambition de vous faire découvrir, au travers de randonnées, les îles São Vicente et Santo Antão. Vous partirez à la découverte de Mindelo la ville capitale de la culture, les montagnes et les vallées les plus importantes de Santo Antão et arpentez les sentiers côtiers et intérieurs. Vous traverserez des villages typiques, rencontrerez des Capverdiens accueillants et joyeux.

Jour 1 : Vol France / Sao Vicente

Arrivée à l'aéroport de São Vicente. Accueil et transfert à Mindelo, installation une nuit en hébergement de charme, sur les hauteurs du centre-ville pour une nuit. Le soir, vous irez dîner chez « Tchicau », qui vous fera découvrir les spécialités locales. Déjeuner libre, dîner inclus.

Jour 2 : Transfert au port. Bateau matinal (environ 1h de traversée) pour rejoindre l'île voisine de Santo Antão. Au départ de Porto Novo nous empruntons la route côtière (30 mn) jusqu'à Paul, la vallée réputée la plus verte et cultivée de l'archipel. Terrasses plantées de café, de bananiers, de Goyaviers, de cannes à sucres, d'orangers et de légumes en tout genre. La fin de la marche se fait jusqu'à votre hébergement à Vila das Pombas, où vous vous installez une nuit en hôtel en bord de mer. Pique-nique et dîner inclus.

Dénivelé : + 560 m / -750 m 5 heures de marche

ARGOS VOYAGES SARL

Société au capital de 4000 euros – 523 673 747 R.C.S NICE

12 route de saint Jean 06140 Tourrettes sur Loup

Immatriculation au registre des opérateurs de voyages et de séjours : IM 006100084

Garantie Financière : Groupama / R.C.Pro. MMA n° 7482250, 72030 Le Mans

Jour 3 : Transfert matinal par le col de Ribeira Grande pour rejoindre la vallée de Garça et le village de Cruzinha. De là vous continuez sur le sentier côtier qui passe par le village abandonné de Zaranhas, le vallon verdoyant de Corvo puis enfin le village perché et coloré de Fontainhas avant de rejoindre Ponta do Sol, ancien port fleuri de l'île, où vous vous installez une nuit en pension familiale en bord de mer. Pique-nique et dîner inclus Temps de marche : 5h30 // Dénivelé + : 500m / Dénivelé - : 500m

Jour 4: Route de la corde - Porto Novo - Cap sur Tarrafal

Retour à Porto Novo par la route de la corde (45 mn), monument traversant les montagnes et les crêtes boisées de l'île où s'ouvre le cratère de Cova. Vous prenez la route le matin pour Porto Novo. A Porto Novo, vous changez de véhicule pour monter en 4x4. Seuls les 4X4 peuvent affronter la piste qui mène à Tarrafal. Ces deux heures de transfert sont le prix à payer pour rejoindre ce havre de paix sur le bord de l'océan et face au soleil couchant, un petit village de pêcheurs et d'agriculteurs construit le long d'une plage de sable noir et bordée de champs de canne à sucre où l'on oublie le temps qui passe. Possibilité de descendre à pied au village (1 heure à 1 heure et demi de marche) afin d'éviter la demi-heure de piste la plus pénible. Installation pour deux nuits en bord de mer. Hébergement en guest house avec piscine. **Pique nique et dîner inclus.**

Temps de marche : 1h30 // Dénivelé + : 10m / Dénivelé - : 480m

Jour 5: Sentier côtier jusqu'à Monte Trigo et retour en bateau

Randonnée côtière sous le sommet de l'île, volcan de presque 2000 mètres d'altitude qui plonge dans l'océan, jusqu'à Monte Trigo, village avec sa charmante petite plage de galets, uniquement accessible à pied ou en bateau où les habitants vivent de la pêche. Vous rentrez en bateau de pêcheurs, en cabotage entre les deux villages. **Pique nique et dîner inclus** Temps de marche: 3h30 de marche Dénivelé + : 350 m // Dénivelé - : 350 m

Jour 6: Tarrafal – Bolona – Bordeira de Norte - Chã de Morte – Ribeira das Patas

Transfert matinal jusqu'à Bolona. Sentier panoramique pour rejoindre le plateau de Norte, au bout duquel trône le sommet. Traversée le long du rebord du plateau, pique-nique à proximité d'un cratère et redescente par un des ouvrages pavés les plus spectaculaires de l'île, jusqu'à Chã de Morte pour une nuit en pension en pension familiale ou chez l'habitant. **Pique-nique et dîner inclus.** 4h00 de marche // Dénivelé+ : 450 m // Dénivelé - : 850m

Jour 7: Cap sur São Vicente

Jour 7 : Transfert matinal jusqu'à Porto Novo d'où vous prenez le bateau pour Mindelo à 10h. Arrivée sur Mindelo, accueil et transfert à l'hôtel de charme pour une nuit. **Repas inclus (midi et soir)**

Découverte du centre-ville, le marché aux légumes, la place de l'étoile et ses petites boutiques de bric et de broc, le petit marché, le marché aux poissons, la rue du bord de mer et ses maisons coloniales, la place centrale et son musée d'artisanat (visite non incluse), selon les jours et la disponibilité, possibilité de visiter un atelier de tissage et de poterie, continuation jusqu'à la petite plage de Laginha.

1/2 journée : Le tour de l'île : Mindelo – Monte Verde - Baia das Gatas – Calhau

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

Jour 8: Transfert pour l'aéroport selon l'horaire du vol. Vol de retour. Repas libre.

Tarif 950 € par personne *

* Prix sans aérien , le prix de l'aérien vous sera communiqué en fonction des dates de départ et aussi de l'aéroport de départ souhaité

Prix comprenant :

- ⇒ Les hébergements du J1 au J7
- ⇒ Les petits déjeuners du J2 au J8
- ⇒ Les piques niques du J2 au J7
- ⇒ Les dîners du J1 au J7
- ⇒ Les transferts des bagages du jour 1 au jour 8
- ⇒ Les transferts en véhicule prévus dans le programme du J1 au J4 et du J6 au J8
- ⇒ La liaison bateau A/R São Vicente- Santo Antão
- ⇒ Un accompagnateur en montagne Français ou Cap Verdien J2 au J 7
- ⇒ Les taxes de séjour
- ⇒ la 1/2 journée d'excursion du J7

ARGOS VOYAGES SARL

Société au capital de 4000 euros – 523 673 747 R.C.S NICE

12 route de saint Jean 06140 Tourrettes sur Loup

Immatriculation au registre des opérateurs de voyages et de séjours : IM 006100084

Garantie Financière : Groupama / R.C.Pro. MMA n° 7482250, 72030 Le Mans

Non compris :

- Le vol aérien / les frais de visas (40 €) /
- Les repas mentionnés comme libre dans le programme /
- Les boissons et dépenses personnelles/
- L'assurance annulation, rapatriement et vol de bagages (en option 3.9% du montant du séjour)
- Les pourboires

En option :

Assurances : Vous êtes tenus de disposer d'une assurance en responsabilité civile personnelle ainsi que d'une assurance en assistance et rapatriement pour ce voyage. Les coordonnées de votre assureur doivent impérativement nous être fournies avant le départ (à préciser sur la fiche d'inscription). Dans le cas où vous ne disposeriez pas de cette assurance, vous pouvez souscrire notre assurance annulation/assistance et rapatriement/bagages **Le pack assurance « Open Evasion »** pour un montant égal à 3.9 % du prix du voyage. Si vous ne souhaitez pas souscrire cette assurance, nous vous demanderons de d'attester que vous avez pris connaissance de ces recommandations.

Informations Pratiques / Formalités

Visa : Il s'obtient sur place sur simple présentation du **passport valide (valable six mois après le retour)** tarif : 25 € Ou avec Argos voyages : 40 €

Equipement nécessaire : IL est important de prévoir deux sacs, votre sac de voyage avec vos affaires pour le séjour et votre sac à dos : de petite taille (30 litre) pour porter les affaires de la journée (pique-nique, gourde, vêtement, de pluie, veste chaude, appareil photo...)

A avoir en plus de son linge personnel :

- 1 paire de chaussures de randonnée / 1 gourde /1 chapeau ou 1 casquette /1 paire de lunettes de soleil (niveau de protection 3 ou 4) /1 cape de pluie (type Poncho) /Paires de chaussettes de randonnée/Pantalon(s) de randonnée /Chemise(s) épaisse à manches longues/ Pull(s) ou vêtement(s) polaire(s) chaud(s) /1 veste coupe vent (type gore-tex de préférence)/ Trousse de toilette + 1 serviette de bain

Il convient également de se munir d'une petite pharmacie personnelle (l'accompagnateur emporte la pharmacie collective) comprenant les médicaments personnels spécifiques et les éléments suivants :

- 1 rouleau d'élastoplaste
- 1 boîte de pansements Compeed ou similaires (type « deuxième peau » pour les ampoules)
- 1 boîte de médicaments antalgiques courants (paracétamol, ibuprofène ou autre)
- 1 pommade anti-inflammatoire
- 1 tube ou flacon de crème solaire (indice de protection élevé)
- Des chaussures confortables pour l'intérieur,
- Vos affaires de toilette, serviette de bain et gant de toilette.

*** Commentaires sur le niveau des séjours :**

Même pour un niveau facile, la randonnée reste une activité sportive nécessitant une bonne santé. Pour apprécier son niveau, il convient de tenir compte de sa forme physique et des aptitudes techniques requises en fonction du temps de marche moyen, des dénivelés effectués et de la nature du terrain.

Dans nos séjours nous proposons trois niveaux :

1/ Niveau facile :

Il correspond en général à moins de 4h00 de marche par jour. Le dénivelé des randonnées est en moyenne inférieur à 600 m. Les itinéraires cheminent sur des sentiers bien marqués et le terrain n'est accidenté que de manière occasionnelle. Ce niveau est accessible à toute personne en bonne santé et pratiquant une activité physique plus ou moins régulière.

2/ Niveau modéré :

Il correspond en général à une moyenne de 5h00 de marche par jour. Le dénivelé des randonnées est en moyenne inférieur à 850 m. Les itinéraires cheminent sur des sentiers marqués ou peuvent traverser des espaces sur lesquels le sentier n'est pas apparent. La progression se fait sur des terrains plus ou moins accidentés. Ce niveau est adapté à des personnes en bonne santé et pratiquant le sport d'une manière assez régulière (environ 1 fois par semaine).

3/ Niveau sportif : Il correspond en général à une moyenne supérieure à 6h00 de marche par jour. Le dénivelé quotidien des randonnées varie entre 600 et 1200 m. Les itinéraires cheminent sur des sentiers marqués, peuvent traverser des espaces sur lesquels le sentier n'est pas apparent ou se situer en zones « hors sentiers », notamment lors de l'ascension de certains sommets. La progression se fait souvent sur des terrains assez accidentés. Ce niveau est adapté à des personnes en très bonne santé et pratiquant un sport d'endurance régulièrement (type jogging, marche de plusieurs heures, vélo, natation, etc.) et/ou ayant une expérience du sport proposé pendant le séjour (personne ayant déjà fait pratiqué régulièrement la randonnée ou le vélo, etc.).

ARGOS VOYAGES SARL

Société au capital de 4000 euros – 523 673 747 R.C.S NICE

12 route de saint Jean 06140 Tourrettes sur Loup

Immatriculation au registre des opérateurs de voyages et de séjours : IM 006100084

Garantie Financière : Groupama / R.C.Pro. MMA n° 7482250, 72030 Le Mans

L'inscription à ce type d'activité implique la pratique régulière d'une ou plusieurs activités physiques (au moins 1 fois par semaine) dans les semaines qui précèdent le départ.

ARGOS VOYAGES SARL

Société au capital de 4000 euros – 523 673 747 R.C.S NICE

12 route de saint Jean 06140 Tourrettes sur Loup

Immatriculation au registre des opérateurs de voyages et de séjours : IM 006100084

Garantie Financière : Groupama / R.C.Pro. MMA n° 7482250, 72030 Le Mans