Atalante
L'ESPRIT TREK

CAP VERT

Carnaval de Mindelo et randonnées à Sao Vicente et Santo Antao

- Diddy, notre accompagnateur et musicien à ses heures nous faut vivre au cœur de la fête.
- Un programme qui mixe carnaval, rencontres et randonnées.
- La découverte à pied de 2 îles très différentes : Sao Vicente et Santo Antao.
- Un groupe limité à 12 participants pour mieux se fondre dans le carnaval.

À PARTIR DE	**1 949 €** (vol inclus)
DURÉE	8 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Découverte

Une date de départ chaque année est une date spéciale "Carnaval à Mindelo" à Sao Vicente. Nous en profitons pour faire partie de la fête et randonner sur Sao Vicente avant d'effectuer une traversée vers l'île voisine pour une jolie randonnée sur le sentiers muletiers de Santo Antao.
Le Carnaval de Mindelo, le "petit Brésil" est le plus gai et le plus festif du Cap Vert. Né du carnaval portugais, il a évolué en s'inspirant en partie du carnaval brésilien et s'est transformé ces dernières années en un évènement important qui rythme la vie locale de l'île de Sao Vicente. L'enthousiasme créatif illumine de nombreux artistes anonymes qui, de manière plus ou moins organisée, donnent vie à divers groupes carnavalesques. Les préparatifs commencent une semaine avant et l'ambiance est très festive. Le jour du grand défilé du carnaval, la population de Mindelo sort dans les rues pour s'immerger dans un climat de rêve et de fantaisie.
Quelque soit le statut social de chacun, tout le monde participe à la gaieté ambiante et oublie la réalité souvent difficile du quotidien. Dans ce rituel, les visiteurs venus des autres îles et les touristes présents se mêlent à la fête et sont spontanément intégrés !

Itinéraire

JOUR 1

Vol pour Sao Vicente.

HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE

Vol Paris - Sao Vicente. Accueil par notre guide à l'aéroport de São Vicente et transfert en aluguer (bus local) jusqu'à Mindelo. Installation dans notre hôtel du centre de Mindelo. suivant notre heure d'arrivée, nous nous baladons avec notre guide dans les ruelles de la capitale culturelle du Cap Vert où nous pouvons nous rendre à la plage.

JOUR 2

Tour de l'île de Sao Vicente - Mindelo

TRANSPORT : ALUGUER | MARCHE : 2H-3H | HÉBERGEMENT : HÔTEL

L'île de Sao Vicente fait rêver, son nom évoque les arts, la musique et la fête. La ville de Mindelo se situe sur une baie splendide. Nous faisons aujourd'hui un petit tour de l'île, les paysages sont secs et arides mais le contraste des couleurs est saisissant. Nous allons prendre un bain sur une plage déserte, randonner jusqu'à la porte de l'enfer et goûter à notre première cachupa.

JOUR 3

Sao Vicente : Randonnée au Monte Verde

TRANSPORT : ALUGUER | MARCHE : 2H-3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 350 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 350 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Nous partons aujourd'hui vers le point culminant de l'île de Sao Vicente. Le monte Verde culmine à 750m et nous offre une superbe vue vers la baie de Mindelo, l'oasis de Calhau et ses volcans et les plages de Baia das Gatas. Retour à Mindelo dans l'après-midi où nous assistons aux derniers préparatifs du Carnaval !

JOUR 4

Journée carnaval de Mindelo

HÉBERGEMENT : HÔTEL

Notre journée est consacrée au carnaval qui s'inspire directement de celui de Rio. Il y a un grand défilé, un concours de char, des danses, des chants, des plumes et des paillettes ! Tout le monde participe et nous nous fondons avec plaisir dans la foule pour entamer un pas de danse au rythme de la Samba !!

JOUR 5

Bateau pour Santo Antão - Lin de Corvo - Cha da Pedra - Ponta do Sol

TRANSPORT : ALUGUER | MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 300 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1000 M | HÉBERGEMENT : PENSION FAMILIALE

Départ matinal pour la traversée en bateau de Sao Vicente à Santo Antão, l'île la plus montagneuse de l'archipel. Après une heure de navigation, nous arrivons à Porto Novo. Départ en aluguer par la Corda (route pavée principale qui serpente vers les crêtes de l'île) pour rejoindre le cratère de Cova. Nous débutons notre première randonnée sur l'île de Santo Antao. Par un sentier dominant la vallée, nous rejoignons "Lin de Corv" sur le plateau de Cova à 1300m d'altitude. Nous cheminons de trapiches (distilleries de grog) en trapiches... les invitations à déguster un des meilleurs rhum de l'archipel ne sont pas rares (uniquement à partir de mars). Du plateau, nous pouvons contempler la vue sur la vallée descendant vers la mer, sur les pics encerclant le cratère de Cova, sur les îles de l'archipel qui s'égrènent de loin en loin....nous arrivons à Châ de Pedra. Nous sommes enfin conduits en aluguer sur la côte à Ponta do Sol pour y passer la nuit.

JOUR 6

Santo Antao : Ponta do Sol - Fontainhas - Vallée de Paul

TRANSPORT : ALUGUER | MARCHE : 2H-3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 200 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 200 M | HÉBERGEMENT : GÎTE

Par une jolie route pavée, nous rejoignons Fontainhas, dont le nom signifie "petites fontaines" lors d'un très belle randonnée côtière . C'est un village perché sur les falaises de l'Atlantique qui ne compte qu'une petite centaine d'habitants. Nous empruntons un sentier muletier en balcon. Au détour de chaque virage, les points de vue sur l'océan sont magnifiques. C'est encore l'occasion de découvrir la vie rurale : empruntant les sentiers muletiers construits par l'homme aux pieds des levadas et cultures en terrasse, nous allons à la rencontre des habitants de la région. La moindre parcelle de terre arable est mise en valeur. Retour à Ponta do sol où nous pouvons assister à l'arrivée des pêcheurs puis nous retrouvons notre aluguer pour un rapide transfert dans la vallée de Paul. Installation pour une nuit en gîte.

JOUR 7

Santo Antao : Vallée de Paul - Porto Novo - Mindelo

TRANSPORT : ALUGUER | MARCHE : 2H-3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 100 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 300 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Dernière petite matinée de rando entre passagem, Figueiral et Vila das Pombas. Nous sommes récompensés de nos efforts par un picnic en bord de mer. Nous retrouvons notre aluguer et rejoignons Porto Novo. En fin d'après-midi, traversée en bateau de Porto Novo à Mindelo. Nous passons notre dernière soirée dans cette très jolie baie de Mindelo. L'ambiance est agréable, sur fond de Saudade, nous nous laisserons peut être tenter par une langouste façon cap-verdienne.

JOUR 8

Mindelo - vol retour

Dernière matinée sur Sao vicente avant d'être conduits vers l'aéroport pour le vol retour vers la France

À NOTER

Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé chez Huwans et Atalante, partenaires sur ces départs.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 19/05/2024)

Nombre de participants : de 4 à 12

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
SAM. 01/03/2025	SAM. 08/03/2025	**1 949 €**	**Confirmé**

LE PRIX COMPREND

- Les vols internationaux au départ de Paris et aux dates du circuit
- Les transferts sur place avec le groupe liés au programme du circuit
- L'hébergement en pension complète (sauf repas indiqués ci-après)
- L'encadrement par un guide accompagnateur francophone et une équipe locale.
- La taxe de séjour de 2€ par jour et par personne

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les frais d'entrée dans le territoire (voir rubrique visa)
- Les éventuels suppléments liés au choix d'un autre vol que celui avec lequel le voyage a été construit
- La contribution carbone volontaire pour votre voyage au Cap Vert : 8 €

À payer sur place :

- Les dépenses personnelles
- Les boissons (dont l'eau minérale)
- Les repas du J7 (de 10 à 15 EUR / repas).
- Les pourboires aux équipes locales (à votre discrétion)

ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :** 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

DÉPARTS DE PROVINCE

Les prix ci-dessus sont calculés au départ de Paris (si le vol est inclus), sont soumis à disponibilité au moment de votre réservation, et sont susceptibles d'augmenter au fur et à mesure que le départ se rapproche.

Des départs d'autres villes sont possibles. Pour plus d'informations, nous consulter par mail ou par téléphone au 04 81 68 55 60.

OPTIONS

- Chambre individuelle (uniquement pour les nuits en hôtel à Mindelo) : 170€.
- Nuit supplémentaire à Mindelo à l'hôtel Residencial Jenny en chambre double avec petit déjeuner. Prix par personne : 50 euros.
- Nuit supplémentaire à Mindelo à l'hôtel Residencial Jenny en chambre individuelle avec petit déjeuner. Prix par personne : 70 euros.
- Transfert de l'aéroport vers l'hôtel à Mindelo ou inversement (de 1 à 8 personnes). 40 € par trajet.
- Transfert de Porto Novo à Tarrafal (île de Santo Antao) ou inversement (de 1 à 6 personnes) : 90 € par trajet.

Détail du voyage

NIVEAU

6 demi-journées consécutives de randonnée.
Dénivelé positif maximum : + 300 m.
Randonnées faciles se déroulant sur de bons sentiers, accessibles à toute personne en bonne condition physique.
Pas d'expérience spécifique, marcher régulièrement et avoir le plaisir de l'effort.
Pratiquer une activité d'endurance (marche ou vélo) une fois par semaine 2 mois avant le départ.

ENCADREMENT

Installée à Mindelo depuis de nombreuses années, notre agence locale vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagné par nos guides d'aventure, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature. Laissez-vous guider…

ALIMENTATION

Tous les dîners exceptés ceux mentionnés (voir fiche technique) sont pris au restaurant.
Ils sont à base de produits locaux : haricots secs, maïs, poissons (thon, espadon, garopa…), poulet, porc, légumes (fruits à pain, manioc, patates douces, carottes, pommes de terre), fruits de saison (papayes, goyaves, bananes, mangues).
Le plat national est la Catchupa, plat composé de haricots secs, maïs, légumes et poisson ou viande. La catchupa est réchauffée à la poêle " guisada " le matin, un délice pour ceux qui aiment le salé au petit déjeuner.

Les boissons sont à votre charge, comptez entre 100 et 200 ECV la bouteille d'eau minérale,… le grog ou le punch local sont meilleurs marché. La bouteille de grog est entre 300 et 1000 ECV (rhum vieux).
N'oubliez pas que vous bénéficiez de produits détaxés à l'aéroport d'embarquement.

HÉBERGEMENT

Les hébergements sur nos voyages au Cap Vert sont choisis pour leur situation géographique par rapport à notre itinéraire, et pour l'immersion dans la vie locale. Cela implique parfois des conditions un peu spartiates. Il se peut notamment que l'eau chaude ne soit pas toujours au rdv. De plus la chambre individuelle n'est pas toujours possible. Nous faisons notre maximum pour satisfaire les demandes mais sachez que l'on ne voyage pas au Cap Vert pour dormir dans des hébergements "de luxe"... Mais pour l'ambiance incomparable que l'y trouve !

- Hôtel sur la base d'une chambre double à Mindelo.
- Pension, chez l'habitant (chambre de 2 à 3 lits) ou hébergement collectif sur l'île de Santo Antao.

Nous avons choisis nos hébergements pour leur situation et la qualité de l'accueil. Il se peut que l'eau chaude ne soit pas toujours au rdv.

DÉPLACEMENT

TRANSPORT INTERNATIONAL :

Attention, au Cap Vert , il y a peu de compagnies aériennes qui desservent la destination et les prix peuvent augmenter très vite, quant aux plans de vols, ils peuvent être peu confortables. Plus vous vous inscrivez tôt, mieux c'est !

Nous utilisons la compagnie charter TRANSAVIA (vols directs), pour nos vols vers le Cap Vert.

Les horaires de vols de jour indicatifs au départ de Paris vers Sao Vicente A/R sont les suivants :

Avec Transavia en samedi / samedi :

- Aller le matin : Paris Orly 06h55 - 11h15 Mindelo
- Retour à midi : Mindelo 12h05 - 21h45 Paris Orly

Nous achetons des vols à l'avance auprès de ces compagnies, afin de vous garantir les meilleurs tarifs le plus longtemps possible et la meilleure disponibilité.

IMPORTANT : ces informations sont données à titre indicatif. En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, les compagnies aériennes et horaires de vol peuvent être différents des informations mentionnées ci dessus.

Voici des références d'hôtels se trouvant à proximité de l'aéroport Orly :

IBIS BUDGET PARIS CŒUR ORLY

19 Rue d'Orly, 91550 Paray-Vieille-Poste

01 56 70 50 50

NOVOTEL PARIS CŒUR D'ORLY AEROPORT

5 Avenue de l'Union, 94390 Orly

01 83 30 00 30

DÉPLACEMENT DANS LE PAYS :

- En aluguer pour les déplacements sur les îles : ce sont des minibus de 12 à 15 places que nous affrétons pour assurer la logistique du circuit.
- En bateau entre Mindelo (île de Sao Vicente) et Porto Novo (île de Santo Antao).

BUDGET & CHANGE

L'unité monétaire est l'Escudo Capverdien. Le change se fait sur place à votre arrivée à l'aéroport international ou dans les banques à Mindelo et/ou Porto Novo si vous arrivez au Cap Vert un dimanche (guichet automatique de change ou bureau de change).
Les guichets de retrait d'argent ne fonctionnant pas toujours, mieux vaut emporter avec vous des espèces. Il est aussi possible de payer en euros en petites coupures (exemple du repas du 1er jour à Mindelo)

Budget à prévoir : vos dépenses personnelles, les boissons (dont l'eau minérale) et les repas non inclus à Mindelo.

POURBOIRES

Il est en général de tradition de constituer une cagnotte pour les pourboires discrétionnaires destinés au chauffeur et au guide en fin de séjour (nous conseillons 2 à 3 euros par client et par jour pour l'ensemble de l'équipe locale).
Sachez qu'il n'y a aucune obligation : libre à vous d'y participer ou non.

Equipement

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Les vêtements des pieds à la tête :

- chaussures de randonnée à tige haute (elles sont adaptées à la topographie accidentée du terrain) : elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville et imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes et relativement rigides, elles doivent bien accrocher au terrain.
- chaussures légères ou sandales (idéales pour le soir et les étapes dans les villes et villages).
- chaussettes de randonnée.
- shorts ou bermudas.
- pantalons légers et amples.
- tee-shirts en fibre synthétiques (ils ont l'avantage de ne pas coller au corps et de sécher très rapidement).
- pull-over chaud ou polaire (pour le soir ou en altitude à Santo Antao). Cette dernière a l'avantage d'être résistante, chaude, légère, sèche rapidement, avec un contact doux. Les plus adaptées, bien connues des montagnards, sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté.
- veste de montagne type Gore-tex (pour le soir ou en altitude à Santo Antao).
- chapeau.
- lunettes de soleil.
- Un maillot de bain et une serviette de bain (baignade possible à Sao Vicente).

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

Kit indispensable de tous les jours (pour une trousse plus complète, voir dans la rubrique Pharmacie) :

- crème de protection solaire visage et lèvres
- lunettes de soleil
- chapeau, casquette ou foulard contre le soleil
- une gourde de 1.5 l
- un paquet de mouchoir en papier
- gel assainissant mains ou lingettes désinfectantes
- spray anti-moustiques peau et vêtements
- gel anti démangeaisons
- tube homéopathique Arnica 9CH ou pommade anti-bobo
- un rouleau de papier toilette
- lampe frontale + piles de rechange (toujours utile).
- serviette de bain légère.
- couteau suisse (ne pas oublier de le mettre en bagage en soute dans l'avion).
- une trousse de toilette et serviette de bain.
- des bâtons de randonnées sont toujours appréciés quand les dénivelés négatif sont importants.
- une cape de pluie, on ne sait jamais !

Pas besoin de sac de couchage

BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

- Prévoir un sac de voyage souple avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu type sac marin 60 litres environ et de 15 Kg maximum.
- Un petit sac à dos (contenance environ 30 litres) pour vos affaires de la journée : pull, tee-shirt de rechange, gourde,lunettes, petit matériel...

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

PHARMACIE

Nos guides accompagnateurs disposent d'une pharmacie de premier secours comprenant : Antiseptique local, pansements, compresses, pansements double peau, bandes élastoplast.

L'archipel du Cabo Verde a un climat très sain. Aucune vaccination n'est imposée par les autorités caboverdiennes, sauf si le voyageur transite par Dakar. Dans ce cas la vaccination pour la fièvre jaune est exigée.
Néanmoins, comme pour tout voyage les vaccinations contre les hépatites virales A et B sont conseillées. Le Cabo Verde n'est pas une zone d'endémie paludéenne. La mise à jour de la vaccination diphtérie-tétanos-poliomyélite (DTP) est recommandée. Autres vaccinations pouvant être conseillées: fièvre typhoïde, méningocoque. Demandez conseil à votre médecin ou à un centre de vaccinations internationales. Pour plus d'informations, contactez l'Institut Pasteur.

Formalités & santé

PASSEPORT

Valable 6 mois après la date de retour.

Les enfants doivent posséder un passeport individuel. Ils ne peuvent plus être inscrits sur le passeport de leurs parents.
A partir du 15 janvier 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr)
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

NB : cette autorisation peut être requise par certains pays lorsque l'enfant mineur voyage avec un seul de ses parents (par exemple : Algérie, Maroc, Suisse : à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr

VISA

A compter du 1er janvier 2019, les voyageurs français, belges et suisses n'ont plus besoin de visa pour visiter le Cap-Vert. Néanmoins, ils devront s'acquitter d'une taxe aéroportuaire de 31 euros environ (en fonction du taux de change, ou 3400 escudos exactement).
Nous préconisons de vous enregistrer en ligne à l'avance, au moins 5 jours avant le départ, sur le site www.ease.gov.cv. Après avoir complété toutes les informations et réglé votre taxe sur internet, vous recevrez par mail votre numéro de dossier qu'il faudra présenter aux autorités à votre arrivée au Cap vert.

Si l'on vous demande les coordonnées de votre Hôtel :
Residencial Jenny, Alto S.Nicolau C.P. 888, 1234 Mindelo, Cap-Vert Tel : +238 232 89 69

En cas de réservation de dernière minute, vous pouvez payer cette taxe directement sur place lors de votre arrivée dans le pays en liquide ou par CB.

N.B : Attention, pour un séjour de plus d'un mois, il est nécessaire d'avoir un visa avant le départ. Les démarches s'effectuent auprès du consulat du Cap-Vert situé à Marseille.

CARTE D'IDENTITÉ

Non

VACCINS

Depuis la pandémie, la plupart des pays n'accueillent que des personnes vaccinées contre la COVID, pensez à vous informer régulièrement sur les conditions sanitaires, et gardez en tête qu'elles sont évolutives. Assurez-vous cependant que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde) sont encore valables. Vaccins hépatite A et B également recommandés.

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Bien qu'assez rare, la transmission de la dengue causée par des moustiques infectés est possible aux îles Sous-le-Vent (Bravo, Fogo, Santiago et Maio). Prévoir des protections contre les moustiques (produits pour la peau et vêtements longs).
Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs