

# Cap Vert : Sur les chemins du métissage



## *PRESENTATION*

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

# 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 turquoises 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 déchaînetées, 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.**

## 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'hébergement.

**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.**

### **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 Baía 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.

## ***DATES ET PRIX***

Voir toutes les dates de départ des séjours en ligne sur notre site internet : [www.sudrandos.com](http://www.sudrandos.com)

## ***LE PRIX NE COMPREND PAS***

- Le dîner du J14 et le repas du J15
- La taxe aéroportuaire de sécurité (30,50€),
- Les boissons
- L'assurance.