



Au cœur de Santo Antao

Afrique et Moyen-Orient - Cap Vert

Du 23 au 30 NOVEMBRE 2026



Découvrez Santo Antao au rythme nonchalant des Capverdiens ! Au programme, rencontres et partage grâce à des randonnées à travers les hameaux et sur des chemins de pierre, quelques transferts en "aluger" le taxi collectif local et des nuits chez l'habitant. Le charme opèrera à coup sûr, nul doute que vous serez conquis...

En groupe accompagné

8 jours - 7 nuits. 6 jours de marche

Randonnée



Groupe : privatisé



Type d'hébergement : Hôtel, chambre d'hôtes



Type de circuit : A pied



Itinérance : Randonnée itinérante



Niveau :     



Empreinte carbone

VOUS ALLEZ ADORER

- › La grande variété des paysages,
- › les rencontres au quotidien,
- › les balades côtières,
- › la vallée d'Alto Mira et de Paul.






LE VOYAGE EN RÉSUMÉ

Après avoir flâné dans les petites rues colorées de Mindelo propices au vagabondage, nos pas nous rapprocheront du cœur de Santo Antao. De paysages spectaculaires en rencontres touchantes, d'un pique-nique près d'un champ de canne à sucre à la table de nos hôtes le soir, de la visite d'une distillerie de rhum à une soirée en musique, du bateau à l'aluger... ce sont autant d'occasions d'aller à la rencontre de personnages authentiques, chaleureux et très émouvants.

LE PROGRAMME





J1 Toulouse - Mindelo

Vol Toulouse - Sao Vicente via Lisbonne, transfert à votre hébergement dans le centre de Mindelo. Déjeuner libre selon horaire de vol. Découverte de Mindelo avec un guide francophone et / ou farniente sur la plage. Dîner et nuit à Mindelo en residencial.

 Temps de marche :  Distance :  Dénivelé :  Temps de transfert :  Hébergement : pension

J2 Mindelo - Ribeirao - Caibros

Bateau (1h) pour Santo Antao. Rencontre avec votre guide. Transfert pour Cha de Pedra et randonnée pour Caibros. Le sentier s'étire entre champs de canne à sucre, bananeraies et terrasses cultivées ; en chemin, nous pourrions nous arrêter dans une distillerie pour découvrir les secrets de fabrication du « grogue » local. Nuit en residencial à Caibros.

 Temps de marche : 3h  Distance :  Dénivelé : + 450m / - 40C  Temps de transfert : 1h1  Hébergement : Pension


J3 Caibros - Cha de Ingreja

Descente jusqu'à Boca das Ambas Ribeiras puis 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 déchaquetées, les vallées profondes et l'océan avant de redescendre par un chemin pavé au col suivant et atteindre la vallée de Garça et le joli village de Cha di Igreja. Nuit en residencial.

 Temps de marche : 4h  Distance :  Dénivelé : + 600m / - 70C  Temps de transfert :  Hébergement : pension

J4 Cha de Ingreja - Fontainhas

Cours transfert pour Cruzinha, départ pour un extraordinaire chemin en balcon au-dessus de l'océan, taillé dans la paroi qui se jette dans l'océan déchaîné, jusqu'à Fontainhas, certainement le village le plus pittoresque du Cap Vert ; les maisons colorées entourées de cultures en terrasse, sont suspendues sur une montagne impressionnante. En fonction du niveau du groupe, possibilité de continuer jusqu'à Ponto do sol (+1h). Transfert et nuit en residencial à Ribeira Grande.

 Temps de marche : 5h  Distance :  Dénivelé : + 800 m / - 80C  Temps de transfert : 20m  Hébergement : pension

J5 Ribeira Grande - Paul - Alto Mira

Transfert et 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 découvrirez l'intimité de cette vallée très cultivée où les jardins maraîchers côtoient les plantations de café, de goyave et de canne. Transfert pour l'ouest de l'île et la vallée de Ribeira das Patas jusqu'à Alto Mira.

 Temps de marche : 4h  Distance :  Dénivelé : + 400 / - 400 m  Temps de transfert : 1h1  Hébergement : maison d'hôte

J6 Alto Mira - Ribeira da Cruz - Alto Mira

Départ à pied de l'hébergement ; à travers les nombreux villages d'Alto Mira, nous descendons entièrement la vallée cultivée jusqu'à Boca d'Altamiro. Retour à Alto Mira, dîner et nuit.

 Temps de marche : 5h30  Distance :  Dénivelé : + 200m / - 70C  Temps de transfert :  Hébergement : maison d'hôte

J7 Cha de Morte - Porto Novo - Mindelo

Randonnée d'Alto Mira à Cha do Morte en passant par le col de Forquinha, impressionnant passage entre de belles aiguilles volcaniques acérées, pique-nique et transfert pour Porto Novo afin de prendre le ferry pour Mindelo. Nous quittons notre guide avant d'embarquer.

Après 1 heure de traversée, arrivée à Mindelo, accueil et transfert à votre hôtel. Dîner et nuit.

 Temps de marche : 3h  Distance :  Dénivelé : + 400m / - 40C  Temps de transfert : 1h3  Hébergement : hôtel

J8 Sao Vicente - France

Transfert aéroport et vol retour pour la France. Arrivée en fin de soirée.

 Temps de marche :  Distance :  Dénivelé :  Temps de transfert :  Hébergement :

TEXTE DE PRÉCAUTION

La Balaguère ou l'équipe locale se réservent le droit de modifier l'itinéraire ou le programme en cas de force majeure ou d'impératifs d'ordre pratiques ou sécuritaires. Les journées libres pourront être modulées en fonction des vols.

LES INFOS PRATIQUES

NIVEAU

4 à 6 heures de marche avec 400 à 600 m de dénivelé positif et 300 à 600 m de dénivelé négatif. Pas de difficulté technique. Descentes sur sentiers pavés.

PORTAGE

Vous ne porterez que vos affaires de la journée.

ENCADREMENT

Par un accompagnateur francophone sur l'île de San Antao, spécialiste du pays.

HÉBERGEMENT

En hôtel, pension et chez l'habitant en chambre double ou triple ; 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

L'eau minérale, à raison de 2L par personne et par jour, sera fournie durant les randonnées. Elle sera disponible dans de grands bidons achetés par le guide, pour remplir les gourdes.

Les restaurants proposent des plats à base de morue, thon, riz aux fruits de mer, porc, accompagnés de patates douces, carottes et manioc et beaucoup de fruits de saison en dessert.

Le petit déjeuner se compose d'œufs au plat, fromage, pain, quatre-quart, café, tisane...

Pique-nique le midi à base de salade composée (d'où le tupperware) et fruits.

DÉPLACEMENTS

Bateau, Taxi collectif, minibus privé, Avion...

CLIMAT

Le Cap-Vert bénéficie d'un climat tropical sec particulièrement agréable tout au long de l'année. Les températures varient généralement entre 20 et 30°C, avec une mer oscillant entre 23 et 26°C. L'archipel connaît deux saisons distinctes : une saison sèche de novembre à juin et une saison des pluies de juillet à octobre. Cette douceur climatique fait du Cap-Vert une destination prisée des voyageurs en quête d'évasion.

TARIFS

✓ Le prix comprend

- Les vols Toulouse / Mindelo AR,
- la pension complète du dîner du J1 au déjeuner du J7,
- l'eau minérale pendant les randonnées et les repas de groupe,
- l'encadrement par un accompagnateur francophone cap-verdien,
- l'hébergement en hôtel simple, résidenciel ou chez l'habitant,
- les transferts prévus au programme,
- les pourboires.
- les frais d'inscription et l'assurance

✗ Le prix ne comprend pas

- le déjeuner du J1,
- le dîner du J7 et les repas du J8,
- la taxe de sécurité aéroportuaire (TSA : 30,50 €) payable en ligne,
- les boissons,
- tout ce qui n'est pas indiqué dans « le prix comprend ».

L'ÉQUIPEMENT

LES BAGAGES

- Pour votre séjour, prévoyez :
- 1 sac de voyage ou un grand sac à dos pour contenir l'ensemble de vos affaires (sac marin ou sac de sport, valises à roulettes conseillées) ne dépassant pas 15 kg
- 1 petit sac à dos (30 à 40 l) pour les affaires de la journée

LES VÊTEMENTS

- À adapter selon les saisons :
- 1 foulard pour protéger le cou
- 1 chapeau
- 2 chemises, dont une à manche longue pour se protéger du soleil et des moustiques
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche)
- 1 bon pull en laine ou fourrure polaire
- 1 pantalon de randonnée
- 1 ou 2 shorts
- 1 coupe-vent ou une veste type Gore-tex
- 1 maillot de bain pour les éventuelles baignades + serviette (masque pour les amateurs de plongée)
- sous-vêtements et chaussettes de rechange
- 1 cape de pluie (poncho)
- 1 paire de chaussures de randonnée ayant déjà servi
- 1 paire de chaussures d'eau (sandales, si vous désirez vous baigner !)

LE MATÉRIEL À EMPORTER

- Un nécessaire de toilette minimum (produits biodégradables)
- lunettes de soleil de très bonne qualité
- 2 gourdes d'un litre ou une gourde filtrante (type Lifestraw®, Katadyn MyBottle®, Life Saver®...)
- 1 couteau pliable
- des ustensiles de pique-nique (1 boîte hermétique type tupperware et des couverts)
- stylo, briquet, épingles de sûreté*.
- 1 lampe frontale avec ampoule et piles de rechanges
- votre appareil photo
- des bâtons de randonnée
- 1 couverture de survie (modèle renforcé)

- quelques sacs plastiques pour protéger vos affaires en cas de pluie ou un sur-sac étanche
- 1 pochette étanche pour transporter vos papiers d'identité, de l'argent liquide + CB. Votre contrat d'assistance (assurance Balaguère ou autres).

LA PHARMACIE

- Vos médicaments personnels habituels
- médicament contre la douleur
- bande adhésive élastique type Elastoplast
- petits pansements adhésifs
- compresses désinfectantes
- double peau (ampoules)
- traitement pour rhume et maux de gorge
- un anti-moustique efficace
- crème solaire et protection pour les lèvres
- un tube de biafine
- boules Quies (facultatifs), ...

INFO PAYS - CAP-VERT

FORMALITÉS

PASSEPORT

Passeport biométrique en cours de validité, valable au moins 6 mois après la date de retour.

VISA

Plus de visa pour le Cap-vert à compter du 1^{er} janvier 2019 pour les ressortissants européens et UK (pour tout séjour d'une durée maximale d'un mois).

À la place a été instaurée une "Taxe de Sécurité Aéroportuaire" obligatoire de 3 400 escudos (environ 30€) :

- Il s'agit d'un paiement en ligne avec un pré-enregistrement à faire au plus tard 5 jours avant votre départ, sur la plate-forme gouvernementale dédiée : www.ease.gov.cv
- À la fin de votre enregistrement, une fois la taxe réglée, vous recevrez une lettre de confirmation par email, avec un numéro de dossier.
- Nous vous conseillons d'imprimer la lettre de confirmation et le justificatif du paiement. Ils peuvent être exigés à votre arrivée sur le territoire capverdien.

SANTÉ

VACCINS OBLIGATOIRES

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

AUTRES POINTS DE SANTÉ

Présence de la Dengue sur l'île de Fogo et de Praia seulement.

VIE COURANTE

DÉCALAGE HORAIRE

3 heures de moins 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 01/03/2025 est :

1€ = 110, 27 CVE, (ou 100 CVE = 0,91€)

Il ne peut être changé que sur place.

MOYENS DE PAIEMENT

Pour vos achats, il vaut mieux 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 : +00238 puis le numéro de votre correspondant à 6 chiffres. /

Du Cap-Vert vers la France : +0033 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. Les connexions sont moins bonnes en zone rurale.

ÉLECTRICITÉ

Les prises de courants sont les mêmes que les prises françaises (220 volts). 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.

REPÈRES GÉOGRAPHIQUES

LES RÉGIONS VISITÉES

FOGO

Située à l'ouest de l'île de Santiago, l'île de Fogo est dominée par un gigantesque volcan, le pico de Fogo "El Pico", point culminant de l'archipel (2829m) qui offre depuis le sommet un panorama unique. C'est sur les flancs du volcan, à presque 2000 mètres d'altitude, que vivent les vigneron qui produisent le fameux vin local.

SANTIAGO

Santiago est pourtant la plus grande et plus peuplée des îles de l'archipel, c'est sur Santiago que se situe Praia, la capitale administrative du Cap-Vert. Santiago offre une combinaison unique de culture, d'histoire, de paysages naturels et de plages. Que vous soyez intéressé par l'histoire, la randonnée, la musique ou simplement la détente sur la plage, l'île a beaucoup à offrir aux visiteurs.

BOA VISTA

Boa Vista, "l'île aux dunes", est la troisième plus grande île de l'archipel du Cap-Vert. Elle possède de superbes plages de sable blanc. Idéale pour nager, plonger, surfer, mais aussi faire de la planche à voile, du kitesurf, du kayak ou de la pêche en haute mer... Vous pourrez si vous visitez l'île pendant la saison de ponte (juin à octobre) assister à la ponte des œufs et à l'éclosion des bébés tortue (visites guidées).

SAO NICOLAO

Elle se trouve dans une position centrale par rapport aux îles de l'archipel du Cap-Vert et possède de magnifiques plages, idéales pour la baignade, la pêche, le kitesurf..., et pour la détente. Les randonneurs trouveront également du plaisir à parcourir le Parc naturel de Mont Gordo. Situé à l'extrémité de l'île, il offre de nombreux sentiers de randonnée dans les paysages de montagnes, vallées et canyons. Ribeira Brava est la grande ville de l'île, idéale pour découvrir la vie quotidienne. Une île paisible et authentique.

SAO VICENTE

L'île de São Vicente a une forme rectangulaire et elle est plutôt plane. Monte Verde est le point culminant et le seul de l'île ; la vue panoramique y est spectaculaire. Mindelo, la ville principale, est considérée comme la capitale culturelle de l'archipel. Architecture coloniale, marchés animés, musée d'Art, Carnaval, art de la scène..., mais surtout la musique cap-verdienne sont ses points forts. Vous ne manquez pas l'occasion d'écouter la musique en live dans de nombreux endroits de la ville, tout comme vous baignez à Langinha, une petite plage de sable fin située à proximité de Mindelo.

SANTO ANTÃO

C'est l'île la plus occidentale de l'archipel et la plus grande des îles du Barlavento (2^e de l'archipel en superficie). Elle offre de nombreuses possibilités de randonnée dans de belles vallées aux hameaux perdus et villages pittoresques. Le cheminement se fait sur d'incroyables chemins pavés entre terrasses cultivées et rivières asséchées. Elle possède

peu de plages de sable hormis celle de Tarrafal (sable noir). Les criques sont nombreuses et très caillouteuses. Les baignades sont fortement déconseillées sauf à Tarrafal.

SAL

Grâce à ses magnifiques plages de sable blanc et son potentiel d'activités nautiques, Sal fait le bonheur d'un tourisme balnéaire

Sa superficie est de 216 km² et sa densité de 185,19 hab./km². En 2019, la population était de 40 000 hab.

UN COMPORTEMENT RESPONSABLE

US ET COUTUMES

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 durant environ une semaine.

La musique est une partie intégrante de la culture capverdienne, et la Morna, un genre musical mélancolique, est l'un des éléments les plus connus, rendu célèbre par la chanteuse Cesária Évora. Les Capverdiens aiment aussi la coladeira et le funaná, des musiques rythmées et dansantes qui racontent souvent des histoires de la vie quotidienne. 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.

Le portugais est la langue officielle, mais le créole capverdien (Kriolu), une langue à base de portugais et influencée par les langues africaines, est largement parlé et constitue une part importante de l'identité nationale.

ASSURANCES

FORFAIT ASSUR VACANCES

NOUS VOUS PROPOSONS, EN PARTENARIAT AVEC ASSURINCO, UN FORFAIT ASSUR VACANCES : ASSURANCE MULTIRISQUE ANNULATION + ASSISTANCE RAPATRIEMENT OPTION COVID COMPRISE (CONTRAT N° 6783).

Cette assurance comprend le remboursement des sommes engagées, déductions faites du coût de l'assurance. Dans le cas d'une annulation, vous devez nous informer le plus rapidement possible par écrit, afin de ne pas laisser courir les pénalités d'annulation.

Les événements garantis en cas d'annulation : accident, maladie, décès de l'assuré ou de son conjoint, des ascendants et descendants, de licenciement économique, de modifications de congés (voir conditions d'annulation).

Le forfait Assur Vacances vous couvre en plus de l'annulation, pour le rapatriement, le départ et le retour impossible, les bagages et l'interruption de séjour. Elle comprend les causes COVID. Si vous ne choisissez pas d'assurance, vérifiez bien que votre assurance personnelle couvre votre voyage et envoyez-nous une attestation d'assurance. Attention, la plupart des assurances liées aux CB même premium, infinite etc ne couvrent pas en cas de COVID. Voici quelques exemples de couvertures :

- Annulation pour incapacité médicale à la pratique du sport, sans franchise

- Annulation pour toutes causes imprévisibles et justifiées dont COVID, résultats test COVID non délivré à temps, contraction COVID dans le mois précédant le départ
- Remboursement des prestations non utilisées en cas d'interruption de votre programme suite à une maladie/accident ou un retour anticipé
- Prise en charge jusqu'à 2 000 € en cas de vol ou de perte de votre matériel de sport
- Frais de recherche et secours jusqu'à 10 000 € / personne
- Prise en charge des frais réels en cas d'évacuation et d'ambulance

AGIR POUR UN TOURISME RESPONSABLE



La Balaguère est membre fondateur d'ATR « Agir pour un Tourisme Responsable ». À partir de valeurs communes basées sur le respect, la solidarité et la qualité, ATR a pour objectif d'harmoniser les pratiques professionnelles de ses membres. Il impose de respecter des critères exigeants :

- promouvoir un tourisme qualitatif pour une découverte authentique et un développement durable des régions d'accueil;
- veiller au respect de la législation du pays en matière de tourisme et de sous-traitance;
- veiller à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs de nos voyages et assurent une juste rémunération des services ;
- respecter et vous sensibiliser aux usages et différences culturelles des régions d'accueil;
- respecter l'environnement et le patrimoine culturel et naturel;
- vous informer de façon transparente et sincère sur les conditions de votre voyage.

Nous vous invitons à partager nos engagements en vous référant notamment à la Charte Éthique du Voyageur que vous trouverez dans votre ESPACE CLIENT et qui vous accompagnera dans cette démarche.

PLUS D'INFORMATIONS SUR L'ASSOCIATION ATR SUR

www.tourisme-responsable.org