



CAP-VERT

CIRCUIT D'EXCEPTION - 5 ÎLES DE RÊVE À DÉCOUVRIR

Le Cap-Vert s'impose en tant qu'archipel authentique. Ce paradis constitué de neuf îles habitées, nous offre une diversité de paysages et de couleurs comme nulle part ailleurs : volcans, sites arides et montagneux, vallées vertes, plages de sable blanc et noir...

Ce voyage est tout simplement unique ! Il vous fera découvrir les 5 plus belles îles de l'archipel, toutes différentes et plus belles les unes que les autres... Les marcheurs seront comblés par quelques randonnées mythiques comme l'ascension du volcan sur l'île de Fogo, 5 jours de randonnées sur la mythique São Anton, et la découverte d'une île méconnue, São Nicolau, que personne ne propose (car difficile d'accès).

L'océan est omniprésent et la température de l'eau idéale, même en hiver : baignades... et dégustation de poissons frais garantis ! Nous avons même prévu de vous faire partager le quotidien des pêcheurs de Tarrafal, petit village perdu au bout de l'île de Santiago.

Le Cap-Vert c'est aussi un peuple chaleureux avec le cœur sur la main, à la culture unique et une musique de caractère où les plus grands ont puisé leurs inspirations, comme Cesaria Evora, l'enfant du pays. Ce voyage très complet, pendant lequel vous serez très souvent en contact avec la population, vous fera vivre ce qu'il y a de plus authentique et voir ce qu'il y a de plus beau au Cap-Vert. Cet itinéraire est le plus complet du marché...

Circuit TONIQUE

**Du Mercredi
9 au
Dimanche
27 Mars
2022**



19 jours

Tout inclus

12 personnes
max

2500 € +
vol (dès
350€)

Ce document constitue l'offre préalable légale faite aux consommateurs, conformément aux dispositions de l'article R211-4 du code du tourisme. MISE à JOUR : 13/11/2021
ANNULE ET REMPLACE TOUTE VERSION PRECEDENTE



PROGRAMME INDICATIF

J1/Mercredi 9 Mars 2022 Vol Europe > Cap-Vert (Santiago)

Départ de votre aéroport de prédilection vers Praia sur l'île de Santiago. Vol avec la TAP et une escale à Lisbonne, beaucoup de possibilités de Province. Exemple au départ de Lyon : 11h30 > Lisbonne, escale de 7h avec possibilité de visite de la ville. Arrivée dans la capitale du Cap Vert à 1h du matin. Transfert, 2 nuits d'hôtel.

J2/J10 Praia – Cidade Velha

Découverte du centre-ville et du fameux "Plato" où nous séjournons. Mais auparavant nous irons visiter Cidade Velha, première capitale de l'île et ancien comptoir colonial, classé au patrimoine mondial de l'humanité. Petite randonnée au



préalable d'une heure et demie afin d'admirer d'imposants baobabs et une distillerie de rhum dans une petite vallée irriguée.

Déjeuner à Cidade Velha devant la mer. Baignade possible.

J3/V11 Praia > São Filipe (Fogo) > Chã das Caldeiras

Dernières visites de la capitale (marché de Sucupira), puis direction la plage de São Francisco (possibilité de baignade) et une zone agricole où nous ferons un peu d'immersion. Observation de la vie locale, cantine familiale... Un bon moment de partages.

Envol pour l'île de Fogo, 16h15 > 16h45.

Transfert vers le village de Chã Das Caldeiras situé aux pieds du volcan à 1700 m d'altitude. 1h15 de trajet mais quelques mini arrêts photo pour le coucher de soleil.

Installation pour 2 nuits dans des cabanes rustiques au-dessus des coulées de basaltes de 2014. En effet l'éruption tragique de cette année-là a enseveli complètement le



village. Depuis, quelques familles liées à la vigne ou au tourisme reviennent petit à petit et construisent des « cabanes » au beau milieu du champ de lave. C'est le cas d'Alcindo, guide historique du Pico de Fogo, et de son épouse française. C'est avec lui ou l'un de ses frères que vous gravirez (ceux qui le souhaitent) le volcan le lendemain.

J4/S12 Chã das Caldeiras

(ascension volcan Fogo)

Deux randos vous seront proposées : soit l'ascension (très matinale) du Pico, un parfait strato-volcan qui vous demandera jusqu'à 6 heures de marche car il y a 1150 m de dénivelé à franchir. Cette excursion permet d'avoir une vision complète de Chã das Caldeiras et des éruptions successives du volcan



depuis le point culminant de toutes les îles du Cap-Vert (2829 m). Pour ceux qui ne se sentiraient pas « d'attaque », une belle balade au sein de la caldeira,

notamment vers le petit Pico, vous

sera proposée. Tout l'environnement est magique, et hautement minéral. Beaucoup de curiosités, comme ces vignes (excellent vin blanc très minéral) plantées dans le



sable volcanique, des maisons à demi ensevelies, ces premières fleurs qui émergent de cet environnement apocalyptique... Déjeuner à la maison du guide, et après-midi libre.

J5/D13 Randonnée Chã das Caldeiras > Mosteiros > São Filipe

Nous quitterons la caldeira désertique pour une très belle descente dans la plus grande forêt du Cap Vert. Nous progressons entre eucalyptus, mimosas, caféiers, orangers, citronniers, papayers et bananiers jusqu'au village de Mosteiros. Saviez-vous que c'est à Fogo que

l'on fait l'un

des meilleurs cafés du monde ? Entre cette végétation luxuriante et l'univers minéral de la caldeira, le contraste est saisissant. Dénivelé négatif env. 1300 m. Durée env. 5 heures.

Transfert à São Filipe, la jolie ville coloniale qui est la principale cité de l'île.

Découverte libre, baignade possible sur sa plage de sable noir...



J6/L14 São Filipe > PRAIA > São Nicolao

Vol pour Praia à 10h50, courte escale de 30 minutes sans changer d'appareil, puis dans la foulée vous parviendrez à 12h30 à São Nicolau.

Cette assez grosse île n'héberge que 12 000 habitants et n'est desservie par avion qu'une fois par semaine. Il est probable que vous n'y croisiez aucun autre touriste lors de votre séjour. La population locale est d'autant plus accueillante que vous ferez figure de « curiosité » !

Déjeuner et installation à l'auberge de Tarrafal de São Nicolao pour les 3 prochaines nuits. Les visites se feront en étoile depuis cette position centrale. Nous vous indiquons pêle-mêle les différents points d'intérêt, l'ordre de ces découvertes se décidera sur place.

Coucher de soleil à la très belle plage de Baixo Rocha.

J7/Ma15 São Nicolao

- Plage du français, une plage de sable noir connue pour ses vertus réparatrices sur les articulations.



- Carberinho, considérée comme l'une des 7 merveilles du Cap Vert. Après une marche d'approche dans le désert, découverte de cette petite crique cernée de falaises de cinérites dont les formes furent sculptées par le vent et la mer. Baignade dans son lagon.
- Petit musée de la pêche.
- Belles routes pavées le long de l'océan pour visiter les villages côtiers de Praia Branca et Ribeira Prata.



J8/Me16 São Nicolao

Randonnée au parc du Monte Gordo.

Nous nous rendrons à Cachaço ou nous pourrons débiter la randonnée dans le parc du Monte Gordo. Durant cette marche nous pourrons voir de nombreux arbres "dragoeiros". *Les fameux dragonniers qu'on*

voit surtout sur l'île de Socotra au Yémen. Ensuite nous marcherons en direction du village colonial du nom de Ribeira Brava (2h). Sur le chemin nous nous arrêterons dans une rhumerie typique où nous pourrons voir comment est préparé le « meilleur grogue de l'archipel » (selon les dires locaux). Le grogue = appellation locale du rhum. Il s'avère vraiment très bon. Et souvent « arrangée » avec de la coco, ou autre fruits et épices...



J9/J17 São Nicolao > Ferry Mindelo

Visite de Preguiça.

Nous irons voir le canal qui fut réalisé par un ingénieur français et une équipe de Cap verdiens. Grâce à ce canal, l'île est approvisionnée en eau et peut faire diverses cultures. Une petite association de femmes est localisée proche du canal, nous pourrons voir leurs réalisations (savons artisanaux, jus, confitures.)

Dernière soirée et coucher de soleil...

Nous prendrons un des rares ferry qui passe 2 à 3 fois par semaine par l'île. Nous rejoindrons ainsi Mindelo, la ville principale de São Vicente. Départ vers 21h, environ 3h30 de traversée. Arrivée tardive mais hôtel à deux pas du port et 2 nuits sur place.

J10/V18 Visite de Mindelo

Grasse matinée.

Visite accompagnée le matin, jusqu'au déjeuner dans l'un des restaurants emblématiques de cette charmante ville. Puis après-midi libre... Shopping.... Ou plage ! La plage la plus intéressante est sans doute Laginha, située en ville à 15 min de votre hébergement.

Mindelo, ville natale de Cesaria Evora, est la fierté du Cap-Vert. Souvent désignée comme la capitale culturelle du Cap-Vert, elle vit au rythme de sa *morna*, de ses *batucudas* et de son carnaval. Comme la chanson le dit, Mindelo est une Rome antique, riche d'un passé glorieux et qui, perdue au milieu de l'Atlantique, a su attirer entrepreneurs, navigateurs et artistes de toutes origines. La ville se découvre de jour



comme de nuit et regorge de petits bars et restaurants aussi charmants les uns que les autres.

C'est à pied que nous irons nous imprégner de l'atmosphère si particulière qui y règne. RDV en fin de journée afin d'assister au coucher de soleil depuis le sommet de l'île. Magique !

J11/S19 São Vicente > San Anton

A 8h, nous prendrons le bateau, direction l'île de San Anton (la traversée dure entre 30 et 50 minutes). Une fois arrivés à Porto Novo, nous prendrons la route en direction du col de Forquinha. Ici commencera notre randonnée, pendant laquelle nous découvrirons l'extraordinaire "Vallée des dykes", une véritable visite à l'intérieur d'un volcan ! Nous traverserons de nombreuses zones de culture, jusqu'à notre arrivée au village de Chã da Morte, où nous serons accueillis chez l'habitant. Dénivelé positif env. 200 m / négatif env. 400 m. Durée env. 3h30. Nuit chez l'habitant à Chã da Morte.



J12/D20 Randonnée Cova > Paul

Nous prendrons la «route de la corde» en direction du cratère de Cova. D'ici, nous marcherons jusqu'à Paul.

C'est une magnifique randonnée qui descend dans la *ribeira* à travers des paysages parmi les plus verdoyants de tout l'archipel. Dénivelé négatif env. 1200 m. Durée env. 5h.

Ceux qui souhaitent marcher moins auront la possibilité de continuer en voiture jusqu'à Paul, point de départ pour de belles balades à pied à travers la nature. Nuit à Paul.

J13/L21 Randonnée Cruzinha da Garça > Ponta do Sol

C'est encore une randonnée sublime qui nous attend ce jour-là. Le chemin côtier accroché à la falaise traverse plusieurs *ribeiras*, et offre de superbes panoramas sur l'océan. En contrebas, quelques criques abritent des plages léchées par l'eau turquoise.

Dîner de fruits de mer...

J14/Ma22 São Anton > São Vicente

Nous retournerons à Porto Novo afin de prendre le bateau dans l'après-midi. Dernières visites dans l'île, le long de la côte, et sans doute une excursion jusqu'à la côte Ouest, à Tarrafal.

Installation à l'hôtel en fin de journée.

J15/Me23 São Vicente > Santiago > Randonnée Rui Vaz - Jardin Botanique

Nous prendrons un vol dans l'après-midi pour retourner dans la capitale.

Entre temps, vous aurez la matinée pour profiter de la plage de Mindelo, ou flâner dans les rues animées. Déjeuner libre. RDV en début d'après-midi pour se rendre à l'aéroport en faisant de petites découvertes du reste de l'île.



Une fois sur l'île de Santiago, notre minibus nous conduira directement vers Rui Vaz. Nous coucherons en pleine montagne, à Quinta da Montanha, avec une vue panoramique.

J16/J24 Rui Vaz > Tarrafal

Nous quitterons notre nid d'aigle par une petite randonnée en descendant vers un ancien jardin botanique, au creux d'une vallée cultivée. 2 ou 3h de randonnée. Continuation de notre traversée de l'île vers l'autre extrémité, Tarrafal et son fameux port de pêcheurs. Belle route de « l'intérieur », une sorte de route de crêtes qui offre beaucoup de beaux panoramas, en passant par les villes et villages de São Domingos, São Jorge dos Orgãos, et Assomada. 2 nuits en bord de mer.

J17/V23 Tarrafal - Sortie avec des pêcheurs

Le matin, nous effectuerons une sortie en mer avec des pêcheurs locaux pour partager un peu de leur quotidien. Cette sortie est facultative car cela « bouge » un peu. Si vous êtes sujets au mal de mer... Dégustation de poissons fraîchement pêchés dans un restaurant à midi. Reste de la journée libre, afin de profiter de la plage, ou faire une randonnée côtière...



J18/S24 Tarrafal > Aéroport de Praia

Grasse matinée. Nous traverserons l'île par la route du littoral à l'Est. Nous passerons par les villages de Porto Formoso, Calheta de São Miguel et Pedra Badejo. Visite du village reculé des Rabelados. Ses habitants, qui vivent en autarcie, refusent de s'inscrire dans l'évolution de la société et perpétuent les techniques agricoles traditionnelles. Déjeuner en chemin. Dernière soirée (dansante ?) festive à Praia. Puis transfert à l'aéroport. Le vol est à 1h du matin.

J19/D25 PRAIA > FRANCE

Vous prendrez tous le vol de 1h du matin en direction de Lisbonne. 4h de vol. Arrivée à 6h10. Correspondance pour Lyon à 8h20, arrivée 11h45.

CONDITIONS

Ce circuit encadré est ouvert à toute personne, car ceux qui préfèrent les balades tranquilles seront comblés aussi bien que les marcheurs, grâce aux différentes options prévues. Mais attention, le Cap Vert se découvre surtout à pied... Et ce circuit est configuré de manière « tonique ». Bon confort. La majorité des hébergements se feront dans de



petits hôtels, ou des *guesthouses* chez l'habitant. Parfois sanitaires à partager, et chambres à lits multiples.

Circuit limité à 12 participants (minimum 6 participants).

Vous serez accompagnés par Luiza, une accompagnatrice franco-brésilienne d'**Autentika** parlant portugais, et à certaines occasions par des guides locaux.

Nous avons délibérément choisi un « pacing » (rythme) plus reposant qu'habituellement. Un peu de temps libre, des moments de repos... car globalement les marches peuvent être assez éprouvantes... Cela nous permettrait aussi de pouvoir s'adapter si nous rencontrons un problème logistique. En effet, en cette période post-covid, la fréquence des avions a beaucoup diminuée, et nous ne sommes pas à l'abri d'annulation de vol, ou de bateau. Le climat peut aussi être une source de retard (si l'harmattan souffle trop fort, les avions ne décollent plus, et des trajets en bateau peuvent être suspendus). Nous aurons donc une marge de sécurité.

Nous sommes en tout cas très fiers de vous proposer le circuit le plus complet du marché qui vous donnera un aperçu global, et merveilleux, de cet archipel du bonheur !

Hébergements : confortables mais non luxueux. Nous privilégions les hébergements ayant une âme, comme les petits hôtels familiaux et bien situés.

Restauration : chaque fois que cela sera possible, les repas seront pris au restaurant. Là encore nous privilégierons la diversité, donc un large panel de restaurants locaux : du plus simple à midi, à la meilleure table possible certaines soirées. Parfois, notamment lors des excursions à la journée, des pique-niques pourront être préparés. Question boissons, de l'eau minérale en bouteille sera fournie, et les boissons non alcoolisées à table seront incluses. L'accompagnateur pourra, à sa discrétion, offrir des bières ou de temps en temps une bouteille de vin. Idem pour les apéros le soir au moment du briefing. La nourriture est excellente, et surtout à base de poissons frais.



Transports : très variés. 4 vols intérieurs entre les îles. La liaison entre São Vicente et São Anton se fera en bateau, ainsi que le trajet São Nicolau et São Vicente. D'autres trajets s'effectueront en minibus sur les îles. Les villes étant souvent de petite taille, de nombreuses visites pourront s'effectuer à pied. Vous serez ainsi souvent au plus près des réalités locales, grâce à ces différents modes de déplacement.

Les trajets en minibus sont courts mais paraissent longs, car la plupart des routes sont simplement pavées, et sinueuses...

Marches : les marcheurs seront comblés par quelques randonnées mythiques comme l'ascension du volcan sur l'île de Fogo, alors que d'autres options sont prévues pour ceux qui



préfèrent des balades plus tranquilles. Il existera toujours une alternative si un jour vous ne souhaitez pas marcher.

Toutes ces informations pratiques vous seront détaillées dans la fiche technique que nous envoyons aux participants.

Accompagnement : une accompagnatrice franco-brésilienne **Autentika**, assisté de guides locaux, veillera à la cohésion du groupe. *En l'occurrence Luiza.*

Visa : pour entrer au Cap-Vert, le visa n'est plus nécessaire depuis 2019. Nous vous fournirons une autorisation électronique. En revanche ils ont rajouté une taxe aéroportuaire de sortie de 35 \$. Parfois comprise dans les billets d'avion, mais généralement à payer en cash sur place au moment du départ.

Nous ferons le point avant votre départ car ces données changent fréquemment.

Santé : aucun vaccin obligatoire et niveau sanitaire très satisfaisant. Cela ne veut pas dire que vous échapperez automatiquement à une *tourista*... Donc, prémunissez-vous contre les risques et désagréments habituels. **Les détenteurs du Pass sanitaire n'ont pas besoin de faire un test PCR pour entrer au Cap Vert.**

Climat : le Cap Vert est le rêve de tout voyageur, avec un soleil présent toute l'année. La température moyenne annuelle est de l'ordre de 25°C et l'amplitude ne dépasse jamais 10°C à cause de l'influence de l'océan. La température de la mer oscille autour de 24°C. Peu de chance de pluies.

NOS POINTS FORTS

Un programme équilibré et très complet :

Nous sommes les seuls à vous le proposer !

Il vous fera découvrir cinq des plus belles îles de l'archipel, toutes différentes et plus belles les unes que les autres...

Emotions fortes garanties face à des paysages sublimes : volcans, sites arides et montagneux, vallées vertes, plages de sable blanc et noir..

Nous vous ferons vivre des expériences que les autres tour-opérateurs ne vous proposent pas. Par exemple une sortie en mer avec des pêcheurs à Tarrafal !

Tous les hébergements sont simples, mais confortables, pas de nuit sous tente ou en dortoir.



Un séjour où l'on peut s'adapter à tous les niveaux : les marcheurs seront comblés par quelques randonnées mythiques, et d'autres options sont prévues pour ceux qui préfèrent des balades plus faciles.

Taille du groupe volontairement restreinte, pour rester à dimension humaine.





Départs possibles depuis plusieurs grandes villes avec la TAP.

TARIF





De 6 à 12 participants : **2500 €** sans le vol international. Compter environ 350 € pour un vol avec la TAP depuis plusieurs grandes villes.

L'esprit Autentika, c'est d'offrir le meilleur au moindre coût. Notre circuit est de loin celui qui a le plus de contenu sur le « marché » : 5 îles et pas n'importe lesquelles (certains TO privilégient des îles proches, pour leur moindre coût logistique, au détriment de leur intérêt parfois minime), nous avons choisi le meilleur itinéraire possible, avec les plus beaux sites. C'est donc tout simplement le plus beau circuit du marché, en 19 jours (17 sur place). Le tout à un coût très raisonnable.

Le prix comprend

-  Toute la logistique sur place (minibus, vols et ferry locaux...)
-  Tous les repas et quelques boissons (eau en bouteille, certaines boissons non alcoolisées à table...)
-  Une accompagnatrice **Autentika**, Luiza qui vous accompagnera tout au long de cette expérience.
-  Toutes les entrées et droits de visite.

Le prix ne comprend pas

-  Le vol international. Idéalement avec Tap Portugal, à partir de 350 €.
-  Les frais de dossier ainsi que l'Assurance Multirisque (Annulation, Interruption de séjour, Covid...) : 75 €. Frais de dossiers seuls : 40 €
-  Les taxes de sortie à 35 \$ à régler sur place en espèces (nous essaierons de les régler avant afin de pouvoir vous les facturer au préalable).
-  Les boissons alcoolisées et un repas libre à Mindelo.

SAS **AUTENTIKA** -229 Route de Montaguët -
42310 SAIL LES BAINS
axel@autentika.fr – 04.26.24.22.20 –
www.autentika.fr
Siret : 818 398 588 000 33
N° Agrément tourisme : IM042160004

