

## Programme des activités

### Les Vallées perdues du CAP VERT Ile de Sant'Antão



Des informations complémentaires (traces ...) seront communiquées ultérieurement par notre guide.

#### **Jour 1: Nice - île de São Vicente**

Vol matinal pour São Vicente. Accueil à l'aéroport par votre guide et transfert à Mindelo. Installation à l'hôtel pour 1 nuit en centre-ville. Vous profitez de ce premier après-midi avec votre guide pour flâner dans les ruelles de la capitale culturelle du Cap-Vert ou vous rendre à la plage. Les repas de midi et du soir sont libres.



#### **Hébergement- Residencial Che Guevara Hotel**

## Jour 2: Ile de São Vicente - Mindelo - Santo Antão - Porto Novo - Ribeira das Patas - Chã de Morte

Bateau (1h de traversée) pour Porto Novo, sur l'île de Santo Antão. Court transfert pour Ribeira das Patas. Randonnée à la découverte des paysages semi-arides de Ribeira das Patas et Alto Mira, entre oasis de cultures, laves basaltiques et villages d'agriculteurs. Descente à pied jusqu'à votre hébergement à Chã de Morte. Nuit dans une petite pension.



- Heures de marche : 3h/3h30 D+/- : +400m -490m
- Hébergement : Petite Pension

## Jour 3: Le plateau de Norte-Ribeira das Patas



Transfert matinal jusqu'à Cirio, à l'ouest de l'île. Le plateau de Norte est l'un des deux plateaux d'altitude de l'île. C'est aussi le plus aride et sauvage, au bout duquel se dresse le sommet de l'île. On y monte et en redescend par deux sentiers panoramiques en falaise qui sont parmi les plus beaux ouvrages pavés du pays, offrant une vue imprenable sur cette partie de l'île jusqu'aux îles voisines lorsque le temps est clair. Retour à votre hébergement.

- Heures de marche : 5h D+/- : +750m/-1000m
- Hébergement : Petite Pension

## Jour 4: Ribeira das Patas - Ribeira de Janela - Vila das Pombas



Transfert par la route côtière jusqu'à Ribeira de Janela, la pointe est de l'île. La randonnée débute dans cette vallée agricole où les champs de canne à sucre descendent vers le bord de mer. Sans jamais perdre de vue l'océan, le sentier serpente entre les cultures et les hameaux.

Installation pour deux nuits dans le village de Vila das Pombas. Nuit à Paul Mar- Petit hôtel

- **Heures de marche : 4h/5h D+/- : -650m/+650m**
- **Hébergement : Paul Mar**

## Jour 5: Vila das Pombas - Paul - Vila das Pombas



Transfert (20mn) pour remonter la luxuriante vallée de Paul jusqu'à la fin de la route. Les petits sentiers qui vont de hameau en hameau vous font traverser en balcon le cirque très cultivé de Cabo da Ribeira, où, selon les saisons, on récolte café, oranges, goyaves, légumes et tubercules de toutes sortes, et où l'on distille le rhum. Dans le petit vallon isolé de Figueiral une famille vous cuisine les produits locaux. Continuation à pied jusqu'au bord de mer et retour à l'hébergement pour la seconde nuit.

- **Heures de marche : 4h30/5h D+/- : +400m/-600m**
- **Hébergement : Paul Mar**

## Jour 6- Vila das Pombas-Sinagoga - Lombo Branco-Ribeira Grande



Le matin, transfert pour le village de Sinagoga. Randonnée dans plusieurs petits vallons parallèles et suspendus au-dessus de la mer. Cultures tropicales et cyprès cohabitent et rythment la marche de hameau en hameau sur cette étape panoramique. Descente à pied sur la ville de Ribeira Grande, petite capitale de l'île, et installation pour deux nuits à Pedracin village ou Green Place. Après la balade, détente au bord de la piscine de l'hôtel

- **Heures de marche : 3h30 D+/- : -350m/+350m**
- **Hébergement : Pedracin Village**

## Jour 7-Ribeira Grande - Aguada - Pedracin



Transfert en minibus dans la vallée de Chã de Pedras, au cœur de Ribeira Grande. Dernière journée du côté nord et verdoyant de l'île, consacrée à la randonnée dans le vallon d'Aguada, un cirque volcanique encaissé et isolé riche en sources, où de nombreux paysans vivent au plus près de leurs cultures, loin des routes et du rythme effréné des temps modernes. Marche le long d'un canyon et en traversant de nombreux hameaux avant d'atteindre le point culminant de la marche et rencontrer une sympathique famille qui cuisine le repas de midi.

(Déjeuner chez l'habitant). Retour pour une seconde et dernière nuit à l'hôtel Pedracin

- **Heures de marche : 4h/5h D+/- : -750m/+750m**
- **Hébergement : Pedracin**

## Jour 8 : Pedracin-Sentier côtier- Ponta de Sol



Transfert à travers les paysages montagneux des vallées de Ribeira Grande et Garça jusqu'au village côtier de Cruzinha (45mn). Randonnée le long d'un impressionnant chemin pavé surplombant l'océan. Pique-nique dans le paisible et verdoyant vallon de Corvo. L'après-midi, le chemin passe par le village perché de Fontainhas, célèbre pour ses maisons colorées, avant de rejoindre Ponta do Sol, l'ancien port florissant de l'île où il fait bon flâner et où vous pouvez voir un des plus beaux couchers de soleil d'Afrique. Après la balade repos et possibilité de se rafraîchir dans les piscines naturelles du petit Port de Ponta de Sol. Installation en hôtel Tiduca pour 2 nuits.

- **Heures de marche : 5h D+/- : -800m/+800m**
- **Hébergement : Tiduca**

## Jour 9: Ponta de Sol- Ribeira Grande-Ribeira da Torre- Ponta de Sol



Petit transfert matinal (5mn) pour Ribeira da Torre, profonde vallée volcanique entourée de falaises et semée de pitons, où vous passez la journée à la découverte de la vie rurale et des cultures. Le sentier et les canaux d'irrigation vous mènent jusqu'au village de Rabo Curto dont les habitants vous accueillent pour le repas. Descente à travers les champs de canne à sucre et d'ignames. Visite de la cascade de Vinha pendant la randonnée. Retour à Ponta de Sol pour une deuxième nuit.

- **Déjeuner typique.**
- **Heures de marche : 4h D+/- :500m/+500m**
- **Hébergement : Tiduca**

Association bénéficiaire de l'Immatriculation Tourisme fédérale de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64, rue du Dessous des Berges 75013 Paris – Numéro d'immatriculation : IM075100382.

Tél. 01 44 89 93 90 – CENTRE D'INFORMATION : tél. 01 44 89 93 93

La Fédération Française de la Randonnée Pédestre est une association reconnue d'utilité publique. Agréée et délégataire du Ministère chargé des Sports pour la randonnée pédestre et le Longe Côte . Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre Code APE : 9319Z – SIRET : 303 588 164 00051

## Jour 10: Ponta de Sol- Corda- Crêtes- Tarrafal



Accueil par votre guide et votre chauffeur à Ponta de Sol, Transfert (1h) à travers les paysages lunaires des contreforts sud jusqu'au toit de l'île. Randonnée du cratère de Cova, bordé de mimosas et de pins, sur les crêtes d'altitude. Long Transfert (2h) pour Tarrafal après la randonnée.

### Pique-nique dans la nature

- Heures de marche : 3h D+/- :350m/+350m
- Hébergement : Vista Tarrafal

## Jour 11: Tarrafal - Monte Trigo – Tarrafal



Randonnée côtière sous le sommet de l'île, volcan de presque 2000 mètres qui plonge dans l'océan, jusqu'à Monte Trigo, village de pêcheurs coupé du monde, uniquement accessible à pied ou en bateau.

Retour en cabotage avec les pêcheurs (45mn) à Tarrafal pour une seconde nuit.

*\*\*Attention, ce retour en bateau pourra être annulé sans préavis en cas de mauvaise mer ou si votre accompagnateur juge que les conditions de sécurité ne sont pas réunies.*

Possibilité de faire de la plongée à Tarrafal.

### Déjeuner chez l'habitant

- Heures de marche : 3h D+/- :350m/+350m
- Hébergement : Vista Tarrafal

## Jour 13 - île de São Vicente – Mindelo



En début de matinée, tour des marchés de la ville, puis départ pour l'oasis de Madeiral, où débute votre balade dans les paysages lunaires et désertiques de cette île où la pluie ne tombe que très rarement. Étendues minérales, petites oasis, plage de sable bordée de grottes et volcans sont au menu de cette petite journée, le tout face à l'île déserte de Santa Luzia (pique-nique inclus). Au retour en ville, vous aurez le temps de profiter de la plage de Laginha pour vous baigner.

- **Dîner Libre**

Retour à l'hôtel pour la dernière nuit.

Nuit à Mindelo- **Residencial Che Guevara**

- **Heures de marche : 1h30 D+/- :50m/+50m**
- **Minibus : 0h30 et 1h**

## Jour 14- Vol pour Paris