

# CAP-VERT

A l'assaut de Santo Antao

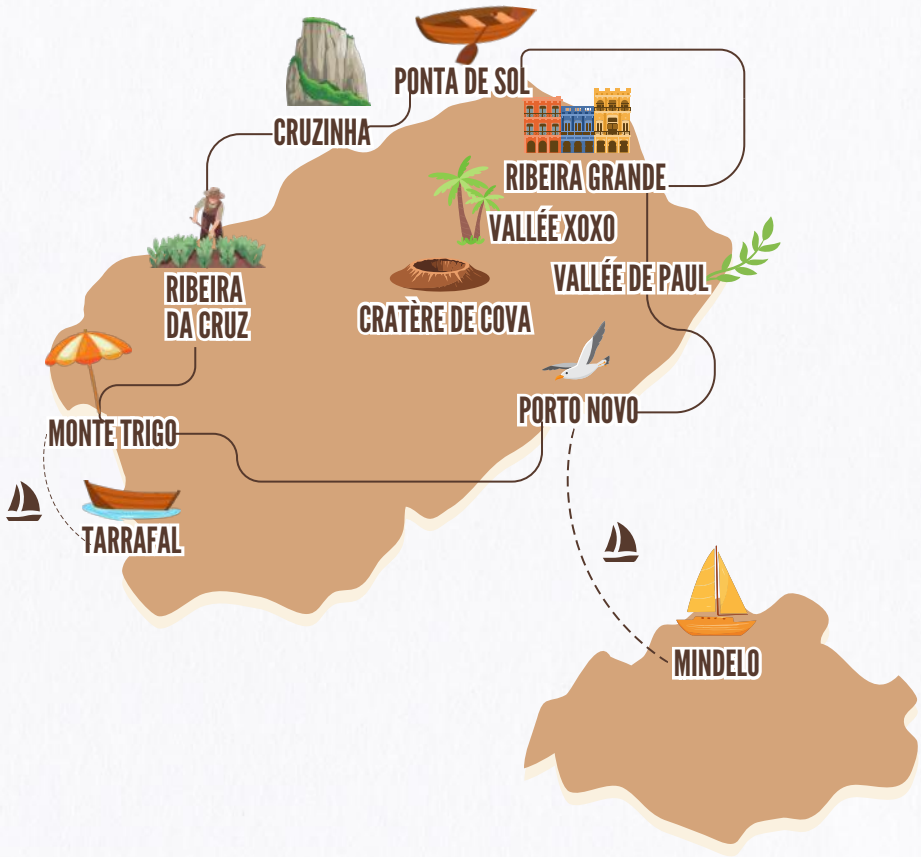
8 jours

Les [Covoyageurs.com](https://www.covoyageurs.com)

Des voyages à partager entre solos

# CAP-VERT

*Itinéraire de 8 jours*



## Randonnée (niveau modéré)



# Partez pour une aventure pleine de charme à travers deux des plus belles îles du Cap-Vert.

Ce voyage vous offrira l'occasion d'allier randonnées accessibles, découvertes authentiques et moments de détente au coeur de paysages spectaculaires.

Vous débuterez par l'île d Santo Antão, île montagneuse aux vallées luxuriantes et aux sentiers pavés serpentant entre villages perchés, cascades et terrasses tropicales. Chaque journée offrira des panoramas grandioses et des rencontres chaleureuses avec ses habitants.

Votre aventure se terminera sur l'île de São Vicente, où vous découvrirez des paysages emblématiques et variés : les dunes dorées de Praia Grande, la lagune turquoise de Baía das Gatas et les reliefs volcaniques de Calhau.

Un itinéraire idéal pour ceux qui souhaitent randonner sans contrainte, savourer la morabeza capverdienne et profiter d'un parfait équilibre entre nature, culture et convivialité !

## Les points forts

- ✓ La découverte des lieux incontournables de l'île de Sao Vicente
- ✓ De superbes randonnées accessibles sur Santo Antão
- ✓ La fin de séjour à Tarrafal, charmant village de pêcheurs
- ✓ La possibilité d'une extension balnéaire sur l'île de Sal

# À L'ASSAUT DE SANTO ANTAO

## ✈ Jour 1 : Vol pour le Cap-Vert

À votre arrivée à l'aéroport de São Vicente, vous serez accueillis par votre chauffeur et rejoindrez votre hôtel à Mindelo. Selon vos horaires de vol, vous aurez un peu de temps libre pour découvrir la ville ou vous baigner sur la plage de Praia da Laginha. Le soir, vous ferez connaissance avec votre guide autour d'un dîner de bienvenue.

🏠 Hôtel Residencial

🍴 Dîner

🚗 15 min

## 📍 Jour 2 : Mindelo - Cratere de Cova - Ribeira Grande

Le matin, vous prendrez la route vers le port de Mindelo pour embarquer en bateau vers Santo Antão.

À l'arrivée, un transfert vous conduira sur la célèbre Route Historique de Corda, réputée pour ses panoramas à couper le souffle, jusqu'au point de départ de votre randonnée. Vous marcherez au coeur du cratère fertile de Cova, avant de poursuivre dans la forêt d'Água das Caldeiras, bercés par les parfums de pins et d'eucalyptus.

En fin de journée, vous rejoindrez la vallée verdoyante de Ribeira Grande, où vous passerez la nuit dans une ambiance conviviale.

🏠 Pension familiale

🍴 Petit-déjeuner - Déjeuner - Dîner

🚗 1h

⚓ 1h

🚶 3h (dénivelés : +200m / -200m)



## 📍 Jour 3 : Cruzinha - Fontainhas - Ponta Do Sol

Après un délicieux petit-déjeuner, un court transfert vous mènera jusqu'au charmant village de Cruzinha. Puis, vous emprunterez un impressionnant sentier taillé à même la montagne, offrant une perspective vertigineuse sur les eaux cristallines qui bordent la côte jusqu'à atteindre Fontainhas où vous déjeunerez sur une terrasse surplombant la mer. Puis, vous traverserez d'autres villages pittoresques, jusqu'à atteindre Ponta do Sol, petit village de pêcheurs où vous passerez la nuit, bercés par les vagues.

🏠 Pension familiale

🍴 Petit-déjeuner - Déjeuner - Dîner

🚗 30 min

👤 4h (dénivelés : +500m / -500m)

## 📍 Jour 4 : Vallée de Xoxo - Vallée de Paul

Après un délicieux petit-déjeuner, vous partirez en randonnée à travers la vallée verdoyante de Ribeira da Torre, avec une pause rafraîchissante à la cascade de Vinha. Vous traverserez des plantations exotiques avant de savourer un déjeuner typique au coeur du vallon.

Après cette belle immersion nature, vous rejoindrez la vallée de Paul pour y passer la nuit et profiterez d'une après-midi libre dans ce cadre apaisant.

🏠 Pension familiale

🍴 Petit-déjeuner - Déjeuner - Dîner

🚗 45 min

👤 3h30 (dénivelés : +300m / -400m)





## 📍 Jour 5 : Vallée de Paul & Route panoramique pour Tarrafal

Vous poursuivrez votre chemin dans les vallées de Cha d'Igeja et de Caibros, qui vous permettront de prendre un peu de hauteur afin de découvrir la région sous un autre angle ! La descente le long de la rivière, à travers les plantations de canne à sucre, vous ramènera à votre maison d'hôtes, où vous serez chaleureusement accueillis pour la nuit.

🏠 Pension familiale    🍴 Petit-déjeuner - Déjeuner - Dîner    🚗 2h

🚶 4h (dénivelés : +400m / -600m)

## 📍 Jour 6 : Tarrafal

Tôt le matin, vous partirez pour une marche côtière, de Tarrafal jusqu'au charmant village isolé de Monte Trigo. Ce sentier sauvage longe la côte sud de Santo Antão et offre des vues à couper le souffle sur l'océan Atlantique. Tout au long du parcours, vous admirerez les paysages volcaniques typiques de l'île et le majestueux Topo de Coroa, point culminant de Santo Antão, qui domine l'horizon du haut de ses 1 979 mètres.

En fin de journée, vous embarquerez avec les pêcheurs locaux pour un retour en cabotage jusqu'à Tarrafal. (Si la mer est trop agitée, le trajet pourra être partiel, pour des raisons de sécurité) Vous profiterez ensuite d'une fin d'après-midi libre avant d'aller savourer de succulentes langoustes grillées, fraîchement issues de la pêche du jour, dans un restaurant offrant une magnifique vue sur la mer.

🏠 Pension familiale    🍴 Petit-déjeuner - Déjeuner - Dîner    ⚓ 45 min

🚶 4h (dénivelés : +400m / -400m)

## 📍 Jour 7 : Tarrafal - Mindelo

Le matin, vous prendrez la route vers Porto Novo pour embarquer à bord du bateau en direction de Mindelo.

À votre arrivée, vous partirez à la découverte des sites emblématiques de l'île de Sao Vicente. Vous commencerez par le Monte Verde, point culminant de São Vicente, d'où s'étend une vue spectaculaire sur l'océan et les îles voisines. Vous poursuivrez ensuite vers la Baía das Gatas, paisible lagune aux eaux turquoise, idéale pour une pause baignade. Puis, la route vous mènera jusqu'à la superbe Praia Grande, longue plage sauvage bordée de dunes dorées, avant de rejoindre le petit village de Calhau, blotti entre mer et volcans.

En fin de journée, vous regagnerez Mindelo, où vous vous installerez à votre hôtel. Vous pourrez profiter librement de l'atmosphère chaleureuse et musicale de cette ville pour votre dernière soirée capverdienne !

🏠 Hôtel Residencial

🍴 Petit-déjeuner

🚗 1h

🚢 1h



## 📍 Jour 8 : Retour en France

Après votre petit déjeuner et selon vos horaires de vols, vous bénéficierez d'un peu de temps libre avant votre transfert à l'aéroport pour votre vol retour en France.

🍴 Petit-déjeuner

🚗 20 min



Cet itinéraire peut être modifié en fonction des conditions climatiques, des capacités des participants et de la disponibilité des hébergements. En cas d'imprévu, le guide reste seul juge du programme. Les aléas font partie intégrante de tout voyage; une attitude ouverte et positive contribuera à la réussite de votre expérience.

## Possibilité d'extension libre sur l'île de Sal



### 📍 Jour 8 : Sao Vicente - Sal

Transfert à l'aéroport pour votre vol intérieur en direction de l'île de Sal. À votre arrivée à l'île de Sal, vous serez accueilli par notre équipe locale et transféré à votre hôtel à Santa Maria. Le reste de la journée est libre pour que vous puissiez vous installer et commencer à profiter de l'île à votre rythme.

 Pension ou appartement  Petit-déjeuner  1h  Vol intérieur (50 min)

### 📍 Jours 9 & 10 : Sal

Ici, aucun programme imposé. Vos journées s'écoulent au rythme que vous choisissez, entre plages immaculées, couchers de soleil flamboyants et ambiance décontractée. Farniente, baignades ou balades en toute liberté... À vous de décider. Pour ceux qui souhaitent explorer davantage, plusieurs excursions optionnelles s'offrent à vous : tour de l'île en 4x4, sortie en buggy, quad ou vélo, croisière en catamaran, snorkeling ou plongée sous-marine (activités non incluses).

 Pension ou appartement  Petit-déjeuner

### 📍 Jour 11 : Sal - Retour en France

Après le petit-déjeuner, et selon vos horaires de vols, transfert à l'aéroport et retour vers la France.

 Petit-déjeuner  30 min

#### TARIF

→ EXTENSION LIBRE (à partir de 4 personnes, sans guide) :

 **600 €** / personne en chambre twin partagée

 **800 €** / personne en chambre single

## Possibilité d'extension libre sur l'île de Sal

L'extension est à demander lors de votre réservation. Le prix de l'extension sera ajouté au prix du voyage lors du traitement de votre réservation. **Certains suppléments peuvent s'appliquer** lors de périodes spéciales ou lors de forte demande.

### LE PRIX COMPREND

Le prix comprend les nuits en pension ou appartement, les repas indiqués comme "compris" dans l'itinéraire, les transferts aéroport-hôtel-aéroport, le vol intérieur entre Sao Vicente et Sal.

### LE PRIX NE COMPREND PAS

Le prix ne comprend pas la chambre individuelle (200€), les boissons et pourboires, toutes prestations non mentionnées au programme.



### INFOS

ATTENTION, SI NOUS SOMMES DANS L'IMPOSSIBILITÉ DE COMPLÉTER VOTRE CHAMBRE DANS LE CAS D'UNE DEMANDE **D'EXTENSION EN CHAMBRE PARTAGÉE**, VOUS DEVREZ RÉGLER LE **TARIF DE L'EXTENSION EN CHAMBRE SINGLE**.

# LE PRIX

## LE PRIX COMPREND

- ✓ Les vols internationaux
- ✓ Les taxes aériennes et la surcharge carburant
- ✓ L'hébergement comme indiqué au programme (en base chambre double partagée)
- ✓ Les repas indiqués comme "compris" dans l'itinéraire
- ✓ 1 bouteille d'eau pour 4 personnes au restaurant pour les diners
- ✓ Les transferts terrestres avec chauffeur indiqués dans l'itinéraire
- ✓ Les transferts maritimes indiqués au programme
- ✓ Les activités indiquées dans l'itinéraire
- ✓ Un guide-accompagnateur francophone

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- ✗ Toutes prestations non mentionnées au programme
- ✗ Les repas non compris dans le programme (de 10€ à 18€ par repas)
- ✗ Les boissons
- ✗ Les pourboires
- ✗ Le supplément single éventuel (400€/personne)
- ✗ Les dépenses personnelles
- ✗ Les frais de visa (30€/personne)
- ✗ Les assurances rapatriement, annulation et multirisques
- ✗ Les frais de dossier

## LE COCO CONSEIL !

Nous vous conseillons de prévoir un budget d'environ 180 à 320€ afin de couvrir toutes les dépenses sur place (pourboires, souvenirs, boissons, petits extras et activités supplémentaires....)

*\*Nos prix sont soumis à modifications en fonction des variations de taux de change, du montant des taxes aéroport et de la surcharge carburant, de la disponibilité et tarifs des sites visités, ainsi que des disponibilités et tarifs aériens et hôteliers au moment de votre réservation.*

# VOTRE VOYAGE

## LE GROUPE

De **4 à 15 participants**.



Sur certaines dates, il sera possible de confirmer le départ dès deux participants

## TRANSPORT

**Véhicules privés et bateau**



## ENCADREMENT

L'encadrement est assuré par **un ou plusieurs guides capverdien francophone**. Selon la date de départ, le circuit peut se constituer de plusieurs guides, qui seront alors spécialisés selon l'île.



## NIVEAU

Circuit randonnée de niveau **modéré**.



Randonnée de niveau modéré. Vous marcherez entre 3h et 4h par jour sur des terrains variés mais escarpés. Les dénivelés oscillent entre 300 et 500 mètres durant tout le circuit, nécessitant d'être en bonne condition physique et d'avoir déjà pratiqué la randonnée. Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et ne tiennent pas compte des temps de pause. Certains passages peuvent être vertigineux.

Les températures plutôt élevées peuvent augmenter la difficulté des randonnées.

## REPAS/BOISSONS



Les **petits déjeuners** seront pris dans votre hébergement.



Les **déjeuners** seront sous forme de pique-nique sur **le terrain** et de repas dans de petits **restaurants locaux**.



Les **dîners** seront pris dans votre **hébergement** ou dans de petits **restaurants locaux**.

## HÉBERGEMENT

Vous serez logés en chambre double (deux lits séparés) ou triple (trois lits séparés) avec sanitaires privatifs ou communs, dans un résidentiel ou une pension.

A titre indicatif, nous proposons généralement les hébergements suivants :

**Mindelo** : Residencial Bezeza ou similaire

**CRibeira Grande** : Pedracin ou similaire

**Ponto do Sol** : Casa Djassy ou similaire

**Vallée do Paul** : Residencial Luz do Sol ou similaire

**Tarrafal** : Pensao Amizade ou similaire

Bien que le confort soit modeste, ces hébergements sont propres, réputés pour leur accueil et emplacement.

# INFOS UTILES

## FORMALITÉS

Pour les formalités d'entrée, veuillez-vous référer au document "Topo pays" ou au site du Ministère des Affaires Étrangères.

Veuillez noter que lors de votre inscription, vous devez décliner votre identité exacte, à savoir les noms et prénoms figurant sur votre passeport. A défaut, la compagnie aérienne se verra dans l'obligation de refuser votre embarquement.

## VOS BAGAGES

Nous vous conseillons, dans la mesure du possible, de prévoir un bagage peu encombrant et facile à transporter. Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac à 15kg.



Env. 30L



15kg recommandés

Durant les balades, vous ne porterez que vos affaires personnelles pour la journée (eau, pique-nique, appareil photo...). Vos autres bagages seront transférés d'un hébergement à l'autre.

## AÉRIEN

✈ Les vols entre Paris et Mindelo s'effectuent sur des compagnies régulières ou des charters. Vous recevrez votre convocation aéroport avec vos horaires d'avion définitifs quelques jours avant le départ.

🚫 Pour vos réservations de pré et post acheminements, nous vous conseillons d'acheter des prestations (avion, train, hôtels, etc.) modifiables ou remboursables afin d'éviter tous risques de perte financière en cas de modification ou annulation de votre voyage.



Attention, pour les contrôles de sûreté à l'aéroport, vous ne devez pas avoir dans votre bagage à main les objets suivants



Si vous avez des médicaments type inhalateur (asthme), traitements insuline, ou autres, munissezvous d'une prescription de votre médecin ou de votre pharmacien.



Pour plus de précision, consultez : <http://www.aeroportsdeparis.fr/ADP/fr-FR/Passagers/Formalites-Infos-Pratiques/Bagage/bagagede-cabine/>

# LISTE ÉQUIPEMENTS

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

## VÊTEMENTS



Chemise légère



Polaire chaude



Short Bermuda



Pantalon de trekking



Tee shirt respirant



Maillot de bain

## ACCESSOIRES



Casquette ou chapeau



Tennis pour le soir



Sandales



Lunettes de soleil



Chaussures de randonnée

## ÉQUIPEMENTS



Gourde 1L minimum



Protection solaire



Serviette microfibre



Appareil photo



Boules Quies



Sac à dos (30L environ)

## EN +

- Linge personnel et pyjama
- Vêtements de rechange
- Batons de marche
- Trousse de toilette

## PHARMACIE +

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de premiers secours, mais nous vous conseillons toutefois d'emporter vos médicaments et traitements personnels : Aspirine, pansements et compresses, désinfectant, bande elastoplast, double peau pour les potentielles ampoules, anti diarrhéique, collyre, pastilles pour la gorge, antibiotique à spectre large, anti-inflammatoire, pastilles d'hydroclonazone pour purifier l'eau et répulsifs anti moustiques.

# L'AVIS DE L'EXPERT !

## MÉLISSA – EXPERTE CAP VERT

Je trouve que ce voyage est vraiment une belle option si vous avez envie de découvrir le Cap-Vert autrement. Ce que j'aime ici, c'est l'équilibre entre randonnée accessible et immersion locale. On ne vient pas juste pour voir des paysages, on prend vraiment le temps de traverser les vallées, de passer par des petits villages et de rencontrer les habitants.

Santo Antão a l'air incroyable pour ça : des sentiers variés, des panoramas très différents d'un jour à l'autre, et des étapes dans des pensions familiales qui rendent l'expérience plus authentique. Et puis la fin à Tarrafal, au bord de l'océan, apporte une vraie pause après les randonnées.

J'aime aussi le fait de terminer par São Vicente, avec une ambiance complètement différente, plus animée, plus culturelle. Ça permet de voir deux facettes du Cap-Vert en un seul voyage.

# Les p'tits + des Covoyageurs



La garantie de partir avec d'autres voyageurs solos.



Des chambres à partager pour éviter le supplément single.



Des voyages authentiques avec des guides locaux francophones.



Les profils des covoyageurs inscrits visibles sur chaque voyage.



Des conseils d'experts et une assistance 24/24.

## TOURISME RESPONSABLE



Depuis leur création, Les Covoyageurs soutiennent un tourisme responsable basé sur des valeurs de respect, de solidarité et de qualité sur un plan humain, environnemental et économique.

Pour connaître l'ensemble de nos valeurs cliquez [juste ici](#) ou flashez ce QR CODE

SCANNEZ - MOI



**CONTACT**



+33 (0)4 30 96 53 90  
[www.les-covoyageurs.com](http://www.les-covoyageurs.com)

Actualisé en avril 2026

