

# ACTOUR TREKKING

# UNE IMMERSION AU CŒUR DES ÎLES DU CAP VERT





# Chers Agents de Voyages

Actour Trekking est une agence 100% locale spécialisée dans le tourisme culturel et d'aventure au Cap Vert.

# Elle propose:

- des circuits de randonnées de type trekking sur les îles de Santo Antão, São Vicente, Santiago, Fogo, Brava et São Nicolau, afin de découvrir les diverses facettes de l'archipel et ses paysages très variés.
- des séjours "farniente" pour profiter des belles et grandes plages de sable blanc des îles de Sal et Boavista.

Ces voyages peuvent comprendre notamment l'accompagnement d'un guide local francophone et/ou anglophone, l'organisation du transport (y compris le transport des bagages durant les randonnées), la réservation des hébergements en hôtel et/ou chez l'habitant, la réservation des vols inter-îles ou encore la réservation des billets de ferrys.

Ils sont destinés aux familles, aux groupes d'amis, voyageur solo et plus généralement à tous ceux qui souhaitent découvrir le Cap Vert!

La plupart de nos randonnées se déroulent sur la sublime île de Santo Antão où vous pourrez découvrir ses paysages tant montagneux que verdoyants, ses cultures en terrasses, ses chaumières perdues et ses plages.



Découvrez le Cap-Vert avec nos circuits accompagnés de guides locaux passionnés et expérimentés, prêts à vous faire découvrir la culture, les paysages et les activités incontournables de cet archipel unique en son genre. Si vous préférez explorer à votre rythme, optez pour nos circuits en autonomie et partez à l'aventure en toute liberté. Nous proposons également la possibilité de personnaliser les circuits pour un voyage surmesure.

Le Cap-Vert n'attend que vous!

# Nos suggestions de voyages en groupe au Cap-Vert

Découvrez les îles du Cap Vert au cours d'un voyage en groupe ou sur mesure de plusieurs jours avec l'agence ACTOUR. Explorez des paysages époustouflants, des villes historiques, des plages de sable blanc /noir et des montagnes majestueuses. Accompagné par nos guides locaux expérimentés, faites de votre séjour au Cap Vert une expérience unique et inoubliable.



# Circuit 1 - Séjour solidaire en immersion Capverdienne : Les îles de Sao Vicente et Santo Antao

C'est sur l'île de Santo Antão que la beauté sauvage du Cap-Vert se dévoile de la façon la plus spectaculaire au visiteur Les volcans gigantesques y ont formé une haute chaîne de montagnes verdoyantes au nord-est, aride et fière face à l'océan Atlantique au sud-ouest. Après avoir découvert Mindelo la « capitale secrète » du Cap-Vert vous prendrez le bateau pour partir à l'assaut de ces paysages qui encouragent autant à la randonnée qu'à la rencontre avec les habitants. Vous ferez connaissance en particulier avec ceux du petit village d'Aguada qui vous accueilleront chez eux pour une exceptionnelle expérience d'immersion.

# **ITINÉRAIRE**

#### Jour 1 - Sao Vicente - Mindelo

Accueil à l'aéroport par votre guide et transfert pour une nuit á l'hôtel, sur les hauteurs du centre-ville. En fonction de votre horaire de vol vous pourrez peut-être profiter de la plage ou vous balader sur la place principale où les familles viennent écouter la fanfare qui y joue régulièrement. Pour vous immerger un peu plus dans l'ambiance si particulière de cette petite ville portuaire où Cesária Évora, la « diva aux pieds nus » a composé ses plus belles chansons, votre guide vous proposera un dîner en musique

Diner inclus.

Hébergement en hôtel.

Transfert en minibus : 0h30





Jour 2 - Mindelo - Île de Santo Antão - Vallée de Paul

Le matin vous prendrez le bateau (ferry 1h) pour un court transfert de 45 mn vers Santo Antão. Dès votre arrivée vous partirez à l'aventure dans la vallée la plus verte et la plus cultivée de l'archipel. Le sentier qui serpente de hameau en hameau au fil des champs de canne à sucre vous conduira au village perché d'Espanadeiro. Vous redescendrez ensuite dans le vallon de Figueiral en suivant une partie du long chemin emprunté par les enfants de la vallée pour se rendre à l'école. Vous vous installerez pour la nuit chez l'habitant ou en hotel selon la disponibilité.

Petit-déjeuner, Déjeuner et diner inclus.

Temps de marche : entre 4h et 4h30

Dénivelé + 450 m /- 690 m

Hébergement : chez l'habitant



Jour 3 - Vallée de Paul - Cascade de Vinha, Ribeira da Torre - Ponta do Sol

Après un court trajet en voiture, vous atteindrez la magnifique Vallée de Ribeira da Torre, une vallée volcanique profonde entourée de falaises et ornée de pics spectaculaires. Au cours de cette journée, vous aurez l'occasion d'explorer la vie rurale et de découvrir les cultures locales au cœur de ce paysage unique. En



descendant à travers des champs de canne à sucre et d'ignames, vous apprécierez la beauté naturelle de la région en visitant une cascade magnifique, LACASCADE DE VINHA. À la fin de votre randonnée, votre chauffeur viendra vous récupérer pour vous ramener à votre hébergement à Ponta do Sol, où vous passerez votre deuxième nuit dans ce charmant village. Petit-déjeuner, déjeuner et diner inclus

Temps de marche : 3h30 / Dénivelé + 400 mètres / Dénivelé - 400 mètres.

## Hébergement. En hotel



# Jour 4 / 5 : Séjour solidaire et participatif dans le village d'Aguada

Après un bon petit déjeuner, départ en minibus pour la vallée de Ribeira Grande, jusqu'à la fin de la route.

Un sentier muletier vous permettra ensuite de rejoindre le village d'Aguada ou vous passerez deux jours. Transfert de vos bagages à dos d'âne. Vous serez hébergés dans une ou plusieurs familles du village. La vie y est simple et sobre, l'ambiance est communautaire. Des petites balades accompagnées vous emmèneront au milieu des cultures d'irrigation du vallon d'Aguada, où les habitants rivalisent d'ingéniosité pour construire leurs terrasses et irriguer leurs plantations.

Au cours de ces journées vous vous initierez aussi à la culture et la récolte, de manioc, patate douce bananier et tous les autres les légumes que l'on cultive dans ce village. Et lors des repas vous ne manquerez pas d'apprécier la façon dont on les accommode en cuisine traditionnelle typique.



Petit-déjeuner, déjeuner et diner inclus

Temps de marche : entre 3h30 et 4h

Dénivelé + 550 m /- 550 m

Hébergement chez l'habitant.



Jour 6 - Aguada - Plateau de l'Este - Espongeiro - Retour à Mindelo

Au départ d'Aguada, nous traversons la zone de cultures irriguées avant d'accéder à la falaise qui surplombe le village et plateau d'altitude que borde une forêt de pins de Canaries. Vous pourrez pour visiter le cratère de Cova. Après la randonnée, transfert en minibus vers le port de Porto Novo, puis bateau pour Mindelo ma 16h. À votre arrivée à Mindelo, vous serez accueilli et conduit à votre hôtel.

Petit-déjeuner, déjeuner et diner inclus

Temps de marche : 4h

Dénivelé + 900 mètres / Dénivelé - 80 mètres.

Hébergement. En hotel

Jour 7 - Tour de l'île de Sao Vicente: Monte Verde - Baia das Gatas - Calhau Mindelo

Départ avec votre chauffeur pour la découverte du Monte Verde, le sommet de l'île et sa représentation sur la ville et les îles aux voisinages.

De Monte Verde, dirigez-vous vers Baía das Gatas. Renommée pour son festival de musique annuel, cette baie offre des eaux



calmes grâce à un récif naturel qui forme une piscine naturelle idéale pour la baignade. Après Baía das Gatas, continuez vers Praia Grande, une longue plage de sable blanc peu développée, parfaite pour ceux qui cherchent à s'échapper des foules. Le dernier arrêt est Calhau, un autre village de pêcheurs avec une plage agréable et des vues sur l'île de Santa Luzia et d'autres îlots déserts. À Calhau, vous pouvez déjeuner dans l'un des restaurants locaux, qui servent souvent du poisson frais pêché le jour même.

Il est possible d'effectuer une courte marche (45 minutes) autour d'un ancien volcan en bord de mer

Terminez votre tour en revenant à Mindelo. La route de retour offre de belles vues sur le vallon de Ribeira de Calhau et des opportunités supplémentaires pour des arrêts photo.

Petit-déjeuner inclus

Hébergement : en hotel



Jour 8 : São Vicente - Vol retour

Après le petit déjeuner transfert à l'aéroport pour les formalités d'enregistrement et l'embarquement sur votre vol retour.

Petit-déjeuner inclus



A p	oartir de 2 pers	onnes	1000	€
	ш			

## Ce prix comprend:

- 7 nuitées comprises
- Les billets de bateau São Vicente/Santo Antão, allerretour.
- Les transferts nécessaires au déroulement normal du voyage
- La taxe de séjour 2 €/personne/nuit.
- Les hébergements
- La pension complète du dîner du J1 au petit déjeuner du J8
- L'encadrement d'un guide francophone durant 8 jours du J1 au J8.
- L'assistance de l'agence 24/24

## Ce prix ne comprend pas

- Les repas non mentionnés comme inclus (prévoyez environ 8€ pour le déjeuner et 13€ pour le dîner, boissons non comprises).
- Les billets d'avion national et international
- Les boissons (eau & autres)
- Les pourboires
- La TSA (Taxe de Sécurité Aéroportuaire)
- L'assurance rapatriement
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans « Les prix comprennent»



# Circuit 2 - Les îles enchantées : Sao

# Vicente et Santo Antao

Ce voyage extraordinaire vous emmène à la découverte de deux des plus belles îles de l'archipel du Cap-Vert, offrant des paysages à couper le souffle, une nature préservée et une richesse culturelle unique.

Après avoir exploré les ruelles pittoresques et goûté aux délices culinaires locaux, vous partirez pour une série de randonnées à travers les paysages variés de l'île de Santo Antao, réputée pour être un paradis des randonneurs.

Ici, vous serez entouré de majestueuses montagnes, de ravins profonds et de vallées fertiles. Vous suivrez des sentiers sinueux à travers les plantations de canne à sucre, les cultures en terrasses et les forêts luxuriantes.

Les panoramas grandioses sur l'océan Atlantique vous laisseront sans voix à chaque tournant.

#### Jour 1 - Arrivée à Sao Vicente

Arrivée à l'aéroport Césaria Evora. Accueil et transfert au centre de ville de Mindelo, puis installation à l'hôtel. **Repas non inclus**.

Hébergement : Hôtel



Jour 2 - île de Santo Antão : Le Col de Forquinha

Le matin, vous serez conduit jusqu'au port pour 1h de traversée en bateau afin de rejoindre l'île de Santo Antão. Un transfert par la route d'Alto Mira, point de départ de votre randonnée à la



découverte des paysages semi-arides, entre oasis de cultures et lames basaltiques affilées. Vous descendrez à pied jusqu'à Chã de Morte où vous passerez la nuit dans une pension familiale.

Petit déjeuner, pique-nique et dîner inclus

Heures de marche: 4h

Dénivelé: + 380 m

Dénivelé : - 490 m

Hébergement : en pension



#### Jour 3 : Village de Corda, Ribeira Grande - Figueiral

Transfert par la route jusqu'au village de Corda. Cette journée vous fait découvrir tout d'abord l'historique route pavée de Corda qui déroule ses pavées sur 36 kilomètres puis la multitude de paysages variés qu'elle traverse. Depuis le village de Corda, descend en direction de Ribeira Grande, traverse les contreforts de la vallée puis rejoint votre hébergement à Figueiral où vous passez une nuit en maison d'hôtes. Petit déjeuner, pique-nique et dîner inclus.

Heures de marche : entre 4h30

Dénivelé + : 550m / Dénivelé - : 750m

Hébergement : Maison d'hôtes.





Jour 4 - Sentier côtier - Cruzinha - Fontainhas - Ponta de Sol

Le matin, vous partirez en direction du village côtier de *Cruzinha* en empruntant la route qui traverse la vallée de *Garça*. Ensuite, vous suivrez un ancien sentier pavé qui borde le littoral. Dans l'après-midi, votre itinéraire vous conduira à travers les charmants villages de *Formiguinhas* puis *Corvo*, avant d'entamer la montée du fameux chemin de croix. Vous atteindrez ainsi le village de *Fontainhas*, réputé pour ses maisons aux couleurs éclatantes, avant de cloturé votre journée à *Ponta do Sol*, le port historique de l'île. Vous séjournerez pour la nuit dans un

établissement hôtelier à Ponta do Sol. Petit déjeuner et piquenique inclus. Dîner non inclus

Heures de marche: entre 5h et 5h30

Dénivelé + : 690m / Dénivelé - : 700m / Hébergement : en pension





# Jour 5 - Vallée de Paul - Vila Das Pombas - Tarrafal de Monte Trigo

Transfert par la route côtière jusqu'à la fin de la route de la vallée de Paul, à la pointe Est de l'île. Par la suite, entamez une superbe randonnée à travers la Vallée de Paul. Vous aurez l'opportunité de contempler des panoramas impressionnants, des cultures en escalier, des sommets imposants et des cours d'eau pittoresques. Explorez le cirque de Cabo de Ribeira, intensément cultivé, où vous plongerez au cœur des traditions locales et aurez la chance de savourer la cuisine locale chez l'habitant. Ensuite, visitez une distillerie régionale où est produit le rhum. À la fin de la randonnée, votre chauffeur vient vous chercher pour un transfer a Tarrafal de Monte Trio. Vous vous installez pour deux nuits en bord de mer.

Petit déjeuner et déjeuner chez l'habitant inclus. Dîner libre.

Heures de marche: 5h / Dénivelé + : 550m / Dénivelé - : 750m

Hébergement : en hôtel



Jour 6 - Randonnée Tarrafal - Monte Trigo - Cabotage retour Tarrafal

Vous partez pour une randonnée côtière sous le sommet de l'île, un volcan s'élevant à près de 2000 mètres d'altitude. Cette aventure vous amène à travers des paysages côtiers sauvages jusqu'à un village de pêcheurs isolé, n'est accessible qu'à pied ou en bateau.



Après avoir savouré l'ambiance de Monte Trigo, il est temps de reprendre votre voyage de retour vers Tarrafal. Mais cette fois, vous embarquerez à bord d'un pittoresque bateau de pêche (45mn), ajoutant une touche d'aventure maritime à votre expérience.

Heures de marche : 4h ; Dénivelé + : 500 m ; Dénivelé - : 500m

Petit déjeuner, déjeuner chez l'habitant et diner inclus :

Hébergement : en hôtel



Jour 7 - Retour à Mindelo -  $\frac{1}{2}$  journée : Le tour de l'île : Monte Verde - Baia das Gatas et Calhau

Le matin, votre chauffeur vient vous chercher pour vous déposer à Porto Novo. Bateau pour Mindelo à 9h. A votre retour, à Mindelo court transfert pour votre hébergement en hôtel au centre-ville, puis départ avec votre chauffeur pour la découverte du Monte



Verde, le sommet de l'île et sa représentation sur la ville et les îles aux voisinages.

De Monte Verde, dirigez-vous vers **Baía das Gatas**. Renommée pour son festival de musique annuel, cette baie offre des eaux calmes grâce à un récif naturel qui forme une piscine naturelle idéale pour la baignade. Après Baía das Gatas, continuez vers **Praia Grande**, une longue plage de sable blanc peu développée, parfaite pour ceux qui cherchent à s'échapper des foules. Le dernier arrêt est **Calhau**, un autre village de pêcheurs avec une plage agréable et des vues sur l'île de Santa Luzia et d'autres îlots déserts. À Calhau, vous pouvez déjeuner dans l'un des restaurants locaux, qui servent souvent du poisson frais pêché le jour même.

Il est possible d'effectuer une courte marche (45 minutes) autour d'un ancien volcan en bord de mer

Terminez votre tour en revenant à Mindelo. La route de retour offre de belles vues sur le vallon de Ribeira de Calhau et des opportunités supplémentaires pour des arrêts photo.

Petit déjeuner inclus. Déjeuner et diner libre.

Hébergement : en hôtel.





## Jour 8 - Vol départ

Transfert à l'aéroport selon les horaires de vol.

## Petit déjeuner inclus

s 900€	A partir de 2 personnes
--------	-------------------------

## Ce prix comprend:

- 7 nuitées comprises
- Les billets de bateau São Vicente/Santo Antão, allerretour.
- Les transferts nécessaires au déroulement normal du voyage
- La taxe de séjour 2 €/personne/nuit.
- Les hébergements
- La pension complète du dîner du J1 au petit déjeuner du J8

- L'encadrement d'un guide francophone durant 8 jours du J1 au J8.
- L'assistance de l'agence 24/24

# Ce prix ne comprend pas

- Les repas non mentionnés comme inclus (prévoyez environ 8€ pour le déjeuner et 13€ pour le dîner, boissons non comprises).
- Les billets d'avion national et international
- Les boissons (eau & autres)
- Les pourboires
- La TSA (Taxe de Sécurité Aéroportuaire)
- L'assurance rapatriement
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans « Les prix comprennent»



# Circuit 3 - La route culturel atlantique

# : entre montagne et mer

Ce programme offre une immersion complète dans la beauté naturelle et la culture fascinante de Santo Antão. Préparezvous à être émerveillé par les paysages époustouflants et à créer des souvenirs inoubliables lors de cette aventure captivante!

# ITINÉRAIRE

Jour 1 - Sao Vicente - Mindelo

Accueil à l'aéroport par votre guide et transfert pour une nuit á l'hôtel, sur les hauteurs du centre-ville. En fonction de votre horaire de vol vous pourrez peut-être profiter de la plage de Laginha. Diner non inclus.

Hébergement en hôtel.



Jour 2 - Bateau pour Santo Antão - Excursion Route de Corda - Cova - Ponta do Sol Fontainhas

Le matin, traversée en bateau vers Santo Antão. Arrivée au port de Porto Novo vous prenez la spectaculaire route de la Corde, à l'ascension des contreforts Sud de l'île pour atteindre les crêtes boisées. Au milieu des crêtes se trouve Cova, grand cratère volcanique dont le fond est cultivé et le pourtour boisé. Continuation jusqu'à Ponta do Sol, un village de pêcheurs qui nous ramène à l'époque de l'outre-mer, et de là, une petite route de montagne nous mènera au village pittoresque de Fontainhas. Creusé au sommet d'une montagne et flanqué de profondes



vallées, il offre un cadre pittoresque surplombant l'océan qui a déjà été élu l'un des meilleurs au monde. Nuit à Ponta do Sol. (Balade de 1h dans le cratere de Cova)

Déjeuner dans un restaurant typique inclus. Diner libre

Hébergement : Hôtel



Jour 3 - Excursion en voiture Ribeira Grande - Xoxo

Au départ de votre hébergement, vous partez à la découverte de Ribeira Grande, la vallée principale de l'île, d'où naissent plusieurs vallons cultivés et parsemés de petits hameaux. Vouz visiterez également Ribeira da Torre, profonde vallée volcanique entourée de falaises et semée de pitons. Possibilité de faire une marche de 2h pour visiter une tres belle cascade dans la vallée, *la cascade de Vinha*. Fin de l'activite transfert a votre hebergement a Paul pour deux nuits.

Petit-déjeuner, déjeuner dans une restaurant typique inclus. Diner libre

Hébergement : Hôtel





Jour 4 - Vallée de Paul

Nous débuterons notre excursion vers l'intérieur de la vallée en voiture. Notre itinéraire nous conduira à la découverte du village administratif de la vallée (cidade das Pombas), ainsi que du village de Passagem. Ensuite, nous poursuivrons notre route jusqu'à l'extrémité de la route de Paul, où se trouve le cirque de Cabo de Ribeira, une région très fertile où l'on cultive une grande variété de produits tels que le café, les oranges, les goyaves, les légumes et les tubercules. De plus, c'est ici que l'on distille le rhum, selon les saisons. Une visite d'une distillerie de rhum est prévu. Nous

prendrons notre déjeuner en cours de visite, pour reprendre des forces avant de poursuivre notre exploration. Petit-déjeuner, déjeuner dans une restaurant typique inclus. Diner libre





## Jour 5 - Tarrafal de Monte Trigo

Le matin, continuation par la route cotiere de Janela jusqu'à Porto Novo. De là nous emprunterons la nouvelle route pavée menant à Tarrafal, qui a remplacé l'ancien chemin de terre éprouvant pour les véhicules et les voyageurs. Cette route pavée nous conduira à la découverte du plateau de Norte, où se dresse majestueusement le sommet, avant de redescendre vers la mer.

À l'approche du village, vous aurez la possibilité de le rejoindre à pied (1 heure de marche possible) par un petit col, offrant ainsi un magnifique panorama sur la baie de sable noir, bordée de champs de cannes à sucre, qui fait face au coucher de soleil.

Nous nous installerons pour 3 nuits en bord de mer. La fin de journée sera libre, vous permettant de profiter de la belle plage de sable noir.

Petit-déjeuner, déjeuner dans une restaurant typique et dîner inclus

Hébergement : Hôtel (Hotel Mar Tranquilidade ou similaire)



Jour 6 - Pêche traditionnelle et cabotage sous le sommet de l'île

Vous embarquez pour une aventure authentique dans les eaux cristallines du Cap-Vert en participant à une excursion de pêche traditionnelle depuis le village de Tarrafal. Peut-être aurez-vous la chance d'apercevoir des dauphins jouer dans les vagues ou des tortues marines nager paisiblement à proximité de l'embarcation.



Pour le déjeuner vous rejoindrez le village isolé de Monte Trigo accessible uniquement en bateau ou en marchant plusieurs heures (4h) sur les petits sentiers de montagne, et qui vit principalement de la pêche. Retour à Tarrafal par la mer.

Petit-déjeuner, déjeuner dans une restaurant typique et dîner inclus

Hébergement : Hôtel (Hotel Mar Tranquilidade ou similaire)



# Jour 7 - Retour à Mindelo - $\frac{1}{2}$ journée : Le tour de l'île : Monte Verde - Baia das Gatas et Calhau

Le matin, votre chauffeur vient vous chercher pour vous déposer à Porto Novo. Bateau pour Mindelo à 9h. A votre retour, à Mindelo court transfert pour votre hébergement en hôtel au centre-ville, puis départ avec votre chauffeur pour la découverte du Monte Verde, le sommet de l'île et sa représentation sur la ville et les îles aux voisinages.

De Monte Verde, dirigez-vous vers Baía das Gatas. Renommée pour son festival de musique annuel, cette baie offre des eaux calmes grâce à un récif naturel qui forme une piscine naturelle idéale pour la baignade. Après Baía das Gatas, continuez vers Praia Grande, une longue plage de sable blanc peu développée, parfaite pour ceux qui cherchent à s'échapper des foules. Le dernier arrêt est Calhau, un autre village de pêcheurs avec une plage agréable et des vues sur l'île de Santa Luzia et d'autres îlots déserts. À Calhau, vous pouvez déjeuner dans l'un des



restaurants locaux, qui servent souvent du poisson frais pêché le jour même.

Il est possible d'effectuer une courte marche (45 minutes) autour d'un ancien volcan en bord de mer. Terminez votre tour en revenant à Mindelo. La route de retour offre de belles vues sur le vallon de Ribeira de Calhau et des opportunités supplémentaires pour des arrêts photo.

Petit déjeuner inclus. Déjeuner et diner libre. Hébergement : en hôtel.



Transfert à l'aéroport selon les horaires de vol.

# Petit déjeuner inclus

A partir de 2 personnes	1200€
A pai III de 2 personnes	12000





#### Ce prix comprend:

- 7 nuitées comprises
- Les billets de bateau São Vicente/Santo Antão, allerretour.
- Les transferts nécessaires au déroulement normal du voyage
- La taxe de séjour 2 €/personne/nuit.
- Les hébergements
- La pension complète du dîner du J1 au petit déjeuner du J8
- L'encadrement d'un guide francophone durant 8 jours du J1 au J8.
- L'assistance de l'agence 24/24

## Ce prix ne comprend pas

- Les repas non mentionnés comme inclus (prévoyez environ 8€ pour le déjeuner et 13€ pour le dîner, boissons non comprises).
- Les billets d'avion national et international
- Les boissons (eau & autres)
- Les pourboires
- La TSA (Taxe de Sécurité Aéroportuaire)
- L'assurance rapatriement
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans « Les prix comprennent»



# VOTRE PARTENAIRE CAP VERT



Tel: (+238) 9587302 | info@actourhiking.com

Mindelo, île de São Vicente, Cap VerT

