

# Le Cap Vert en hiver

du mardi 18 février 2025 au jeudi 27 février 2025

Organisateurs : <b>Maria Dolores Réal, Hélène Battut</b>	Niveau : <b>Moyen+ ▲▲</b>
Avec accord : <b>Oui</b>	Itinérant sans portage
Effectif maximum : <b>10</b>	Gîte. Hôtel.



Fontainhas (Terre Dav)

Situé dans l'océan Atlantique, au large du Sénégal et de la Mauritanie, l'archipel du Cap Vert se compose de dix îles volcaniques qui forment deux groupes bien distincts. Au sud, les îles de Sotavento, au nord, les îles de Barlavento, dont fait partie l'île de Santo Antão, la deuxième île plus étendue de l'archipel.

D'origine volcanique, Santo Antão est divisée en deux par une chaîne de montagnes. Tandis que le nord-est verdoyant et couvert de cultures en terrasses, le sud est minéral et désertique. Montagnes aux sommets déchiquetés culminant à 1979 m (Topo da Coroa), panoramas spectaculaires, sentiers côtiers sauvages, villages isolés perchés, étendues volcaniques arides, mais aussi forêts de pins et champs de canne à sucre, bananeraies, et autres cultures, Santo Antão offre une étonnante diversité de paysages. Le climat y est doux, avec une moyenne des températures située entre 20° et 25°C. C'est un véritable paradis pour le randonneur.

Nous nous limiterons à randonner sur l'île de Santo Antão. Les sentiers étant parfois vertigineux, il faudra avoir le pied sûr et ne pas être sujet au vertige.

Il est possible de prolonger le séjour afin de découvrir d'autres îles.

## Niveau et esprit

Niveau Moyen+ (voir définition sur le site du CAF-IDF) pour randonneurs habitués à randonner sur des chemins de montagne irréguliers et capables de s'adapter aux aléas de toutes sortes (mauvais temps, chemin fermé nécessitant un détour, confort sommaire en gîte...). Les temps de marche effective sont indicatifs, ils peuvent varier selon la météo, l'état du terrain et autres aléas. Notre parcours comprend quelques passages vertigineux sur sentiers qui demandent de l'attention et ne pas être sujet au vertige.

Nous emprunterons certains sentiers de Parcs Naturels ou zones protégées reconnus pour leur biodiversité, et qui abritent une faune et une flore remarquables dont la sauvegarde est essentielle. Nous veillerons à y laisser une empreinte écologique la plus faible possible.

La bonne humeur dans le groupe est requise ainsi qu'un esprit de solidarité entre participants.

## Participation aux frais

**805 € (300 € à l'inscription, 255 € le 29/11/2024, 250 € le 07/01/2025)**

**Incluant** : les transports sur place (ferry, taxis), les frais d'organisation (guides, cartes, frais de téléphone), frais bancaires (si virements payants), une partie des frais de l'organisateur (transport).

**N'incluant pas** : le transport depuis Paris, la taxe aéroportuaire (30 Euros); le transport de l'aéroport au centre-ville si vous arrivez par un autre vol, les repas de midi pris en pique-nique, les en-cas et boissons.

## Transport

**Le transport est libre mais il faut être arrivé à Mindelo (île de São Vicente) le mardi 18 février 2025.**

Les horaires ci-dessous de la compagnie TAP sont donnés à titre indicatif. Vous pouvez choisir une tout autre compagnie et arriver plus tôt et/ou repartir plus tard.

**Aller : Départ mardi 18 février de Paris Orly à 6h40. Arrivée à SAO VICENTE (VXE) à 12h40** (8 h de voyage car escale à Lisbonne). RDV à l'aéroport à l'arrivée de ce vol ou à l'hôtel à Mindelo en fin d'après-midi. (Les coordonnées de l'hôtel vous seront communiquées dès votre inscription).

**Retour : Départ jeudi 27 février de São Vicente (VXE) à 13h30. Arrivée à Paris Orly à 23h** (7h30 de voyage avec escale à Lisbonne).

Le prix *Discount* début septembre est de 368,00 euros AR (sans bagage en soute) avec la TAP.

Rappel. L'île de Santo Antão n'a pas d'aéroport. Décalage horaire : 2 heures en hiver et 3 heures en été.

## Hébergement et repas

Nous serons hébergés à l'hôtel (le premier soir et le dernier) et dans des pensions familiales où les lits sont souvent doubles. Il faut donc accepter de partager le lit avec quelqu'un si nécessaire. Les draps et les serviettes sont fournis.

Nous serons en demi-pension les 3 soirs à Espongeiro. Les autres soirs, nous prendrons le dîner au restaurant (inclus dans le budget). Pour les pique-niques, parfois il sera possible de les commander à l'hébergement. Sinon, on s'approvisionnera dans les petites épiceries locales. Prévoir des espèces car les cartes de crédit sont très rarement acceptées; par contre, les euros sont souvent acceptés.

En raison des problèmes d'eau, il faudra éviter de boire l'eau du robinet (ou bien utiliser des pastilles).

## Programme



Ribeira da Torre © Olivia Le Sidaner



Sur la côte nord. © Olivia Le Sidaner

**JO : Mardi 18 février. Départ de Paris pour Mindelo (île de São Vicente)**

A l'arrivée, formalités à l'aéroport si nécessaire (acquiescement de la taxe aéroportuaire, changer de l'argent, achat d'une carte SIM locale). Il n'y a pas de distributeurs de billets partout ni de banques pour changer de l'argent. On fera un point sur ce sujet avant le départ.

Taxi jusqu'à Mindelo. Installation à l'hôtel et visite de la ville. Baignade possible. Nuit à Mindelo.

### **J1 : Mercredi 19 février. De Mindelo à Ponta do Sol (île de Santo Antão). Rando d'une demi-journée (2h/3h) aux alentours de Ponta do Sol en fonction de l'heure d'arrivée.**

Départ matinal en ferry pour l'île de Santo Antão (1 heure de traversée). Transfert en taxi (2h) jusqu'à Ponta do Sol. Dépose des bagages à la pension de famille où nous passerons 3 nuits. Draps et serviettes fournis.

Depuis **Porto Novo**, porte d'entrée de l'île qui s'anime essentiellement au moment des rotations des ferries, on part en taxi vers le nord. On emprunte la spectaculaire **estrada da Corda**, une route sinueuse et escarpée de 36 km qui fut recouverte de pavés en basalte par des prisonniers politiques du temps du dictateur portugais Salazar au pouvoir de 1933 à 1974. (La Cap Vert proclame son indépendance en juillet 1975 après avoir été sous domination portugaise depuis le XVe siècle).

Les paysages que l'on traverse sont particulièrement arides et rocailleux. Seuls les acacias et les aloé vera semblent capables de survivre sur cette terre rougeâtre.

**Ponta do Sol** est une charmante petite ville au patrimoine architectural remarquable. Son petit port de pêche tout aussi charmant offre une vue époustouflante sur le littoral majestueux du nord de l'île.

1<sup>ère</sup> nuit à Ponta do Sol.

### **J2 : Jeudi 20 février. De Cruzinha da Garça à Ponta do Sol. 12 km. D+ 730 m/ D- 700. 5h/6h de marche effective.**

Dépose en taxi au départ de la randonnée à **Cruzinha de Garça** (1 h). Cette belle et spectaculaire randonnée s'effectue sur un sentier longeant le littoral escarpé et accidenté. Les points de vue offrent des panoramas grandioses sur des *ribeiras* (vallées) sculptées par les cultures en terrasses. Des hameaux ponctuent le parcours. En toile de fond : le bleu outremer de l'océan.

Cette étape nous fera découvrir les villages de **Corvo**, **Forminguinhas** et **Fontainhas** qui figurent parmi les plus beaux et les plus authentiques villages du Cap Vert.

**Fontainhas**, perché sur un éperon enchâssé dans un cirque minéral, surprend par ses maisons colorées. C'est l'un des villages incontournables du Cap Vert.

Au départ du village côtier de Cruzinha de Garça, on rejoint le chemin côtier par une piste. Parcours magnifique en bord de mer avec un relief très escarpé côté montagne. Traversée de plusieurs *ribeiras* en suivant un chemin en grande partie pavé, et bordé de murets. Plus loin le sentier traverse les villages de Forminguinhas, puis de Corvo ; on découvre une vallée spectaculaire couverte de terrasses cultivées. Montée assez raide ensuite pour arriver au village typique de Fontainhas, accroché à la montagne, dans un environnement de cultures en terrasses sur des pentes vertigineuses. Après une dernière montée soutenue, c'est par une piste carrossable pavée que l'on rejoint Ponta do Sol avec quelques passages très aériens dominant la mer.

Ce sentier pavé qui rejoint Ponta do Sol en serpentant à flanc de falaise, suspendu au-dessus des flots puissants dont l'écume bouillonne en s'écrasant sur la roche a été aménagé par les esclaves au 17<sup>e</sup> siècle.

Sur les parois des falaises, on discerne des coulées de lave noires et de *pouzzolane* (roche volcanique légère et poreuse) gris clair.

Sentier 212 (carte Belavista)

2<sup>ème</sup> nuit à Ponta do Sol.

### **J3 : Vendredi 21 février. Ribeira da Torre. De Agua das Caldeiras (1450 m) à Ribeira Grande.**

**11 km D+ 70 m/ D- 1480 m 4h30/5h de marche effective**

Transfert en taxi jusqu'à **Agua das Caldeiras** (Amupal). Départ du panneau Agua das Caldeiras par la route (direction sud). Le sentier, très discret, part sur la gauche (pas d'indication). Petite montée en forêt avec un point de vue sur le **cratère de Cova de Paul**, et début d'une descente impressionnante dans le **Rabo Curto** et la **Ribeira da Torre**. Au départ, la végétation est composée de conifères, puis rapidement on trouve des plantes basses et des cactées, avant d'arriver sur les premières terrasses cultivées avec des paysages grandioses. La dégringolade se poursuit et les cultures sont de plus en plus denses, avec des bananiers, mais également du manioc, canne à sucre, caféiers, etc. On traverse le village de **Rabo Curto** accroché sur un petit éperon, puis on rejoint plus bas le village de **Xôxô**. On poursuit par la route dans le fond de vallée pour arriver à **Ribeira Grande**. Cette dernière partie, très belle malgré tout, se fait sur une route goudronnée sur environ 6 km.

Retour en taxi à Ponta do Sol.

Sentier n° 202/204 (carte Belavista)

Cette randonnée peut se faire aussi à partir d'Espongeiro.

Autre rando possible: De Lagoa à Boca de Ambas Ribeiras D+ 200 m / D- 1160 m / 9,5 km. 4 h

Environ 500 m avant le village de **Lagoa** (1200 m d'altitude) le chemin démarre vers une petite maison, direction nord. Après la traversée du plateau, petite montée sur un chemin bien visible pour atteindre le point haut de la rando (1315m). On entame ensuite une longue descente en traversant des paysages étonnants avec des variétés de roches multicolores. On passe près des maisons très isolées de **Matinho** et **Sebedera**, avant de descendre sur des pentes jamais trop raides en direction de la vallée de **Boca de Ambas**. Plus bas se trouve la bifurcation à gauche vers **Caibros** (pas d'indication). En arrivant en fond de vallée dans le village verdoyant de **Caibros**, on suivra la route jusqu'à **Boca de Ambas**.

Retour vers Ribeira Grande et Ponta do Sol en taxi ou *aluguer (collectivo/hyace)* – taxi collectif qui ne part que lorsqu'il est rempli, et qui emprunte les grands axes ; très répandu et très abordable.

(Sentier 208 – Carte Belavista)

Autre possibilité : De Ribeira Grande à Cha da Igreja. 15 km

Transfert en taxi jusqu'à **Boca das Ambas Ribeiras** en passant par **Ribeira Grande et Coculi**. La route pittoresque en montagne russe offre de larges panoramas sur les divers types d'habitat de l'intérieur de l'île : villages colorés, hameaux accrochés à la montagne, maisons isolées reliées par une multitude de sentiers. Puis le sentier serpente entre Boca das Ambas Ribeiras et Cha da Igreja via Selada do Mocho. Si l'on souhaite continuer, nous pouvons aller jusqu'à Cruzinha. Après le village Cha da Igreja et ses maisons colorées entourant une église blanche, la piste traverse un petit canyon aux faux airs de Hoggar.

3<sup>ème</sup> nuit à Ponta do Sol.

### **J4 : Samedi 22 février. Espongeiro Corda. 11 km D+ 700 m / D- 700 m 3h30 de marche effective**

Transfert en taxi (30 min) par la **estrada corda** pour Espongeiro où nous nous installons pour les 3 nuits suivantes. Draps et serviettes fournis.

Dépose des bagages. Départ du gîte à pied pour une rando en boucle dans les alentours.

**Espongeiro** se trouve à 1300 m d'altitude dans le Planalto Leste, un plateau de collines et de cratères, perché au-dessus de profonds canyons ou ribeiras.

Nombreuses possibilités de randos à partir d'ici.

Pico da Cruz. Randos 103, 105, 106 (carte Balavista) / Ribeira da Torre. Randos 202, 203

João Afonso. Rando 206 / Cha de Pedra. Rando 207

Mais aussi l'ascension du Pico da Cruz (1585 m) (transfert de 20 minutes en taxi).

1<sup>ère</sup> nuit à Espongeiro.

**J5 : Dimanche 23 février. Du village Pico da Cruz à Janela. 10 km D+ 245 m / D- 1600 m / 6 h de marche effective**

Transfert en taxi jusqu'au village de **Pico da Cruz**, village haut perché (1495 m d'altitude).

Ce parcours nous fera découvrir toutes les facettes du Cap Vert avec forêts, vallées arides, sentiers pavés vertigineux, vallée verdoyante pour finir à la mer... Terriblement dépaysant.

Départ sur une route pavée puis un sentier dans une forêt de conifères qui fait place à une autre vallée « tropicale » dans une ambiance très humide et fraîche (le brouillard est souvent présent ici). Notre sentier traverse ensuite des vallées arides désertiques, nous fait cheminer sur des crêtes aériennes avant de plonger vers la **vallée de Janela** par une descente vertigineuse en lacets sur un sentier pavé accroché dans la falaise et nous conduit à travers la vallée verdoyante, ses cultures en terrasse et ses hameaux isolés. Pas de difficulté technique sur cette rando mais parcours avec de nombreuses bifurcations et des vallées arides jalonnées de terrasses et sentiers.

Retour en taxi via Ribeira Grande.

2<sup>ème</sup> nuit à Espongeiro.

**J6 : Lundi 24 février. De Corda à Coculi. D+ 10 m /D- 1200 m. / 10,5 km / 3h de marche effective**

Transfert jusqu'au village de **Corda** (990 m), point de départ de cette balade.

De ce point culminant, on peut contempler de magnifiques vues où les cultures en terrasses dominent.

A la sortie du village de Corda, nous entamerons une descente en pente douce dans une première petite vallée avant de plonger sur un sentier en partie pavé dans la vallée vers Coculi. Ce versant de l'île est très verdoyant, chaque parcelle de terrain est exploitée par les agriculteurs avec des terrasses et murets par centaines. La descente pour rejoindre des villages isolés est assez rapide, puis, plus bas, une route pavée mène à **Coculi**, petit village possédant l'église aux plus grosses cloches de l'île.

Cette randonnée peut se faire en sens inverse :

De Coculi à Corda D+ 1200 m / D- 10 m / 10,5 km / 4h de marche effective (avec un transfert en taxi de Espongeiro à Coculi - 45 minutes environ)

Corda-Coculi. Rando 205 (Carte Belavista)

3<sup>ème</sup> nuit à Espongeiro



Caldeira de Cova © Olivia Le Sidaner



Vallée de Paul © Olivia Le Sidaner

**J7 : Mardi 25 février. Ribeira do Paul. De Cova de Paul à Vila das Pombas. 15 km D+ 150 m / D- 1200 m / 4h/5h de marche effective**

Nous confions nos bagages à un taxi qui les déposera à notre hébergement à **Vila de Pombas-Paul** où nous passerons la nuit suivante.

Le taxi nous dépose à **Cova de Paul** où commence notre rando qui consiste à redescendre la magnifique **vallée de Paul**, un verdoyant jardin d'Eden où la nature est luxuriante et qui est ponctuée de hameaux à l'architecture rurale traditionnelle.

De l'Estrada da Corda, un chemin pavé mène jusqu'à l'immense cratère ou **caldeira** de 400 mètres de profondeur, hissé à 1166 m d'altitude et large de quelque 1000 m. Des cultures maraîchères et de canne à sucre tapissent entièrement cette cuvette à la terre fertile ponctuée de quelques fermes éparses. Sur la piste qui le borde au nord, on admire les montagnes d'un côté et, de l'autre, de splendides vallées que l'on rejoint en suivant un sentier muletier pavé accroché à la falaise, au fil de 77 virages et 650 m de lacets qui serpentent au-dessus du vide. Le sentier traverse ensuite une forêt de conifères et d'eucalyptus. On chemine alors entre les pins de Monterey et des Canaries, jadis plantés par les Portugais. On croise aussi des agaves, du mimosa, des euphorbes endémiques du Cap-Vert (*Euphorbia tuckeyana*), tout comme l'*Artemisia gorgonum*, une espèce d'armoise utilisée dans la médecine traditionnelle. Des hauteurs, on a une vue plongeante sur la vallée agricole de *Ribeira da Torre*, et ses cultures en terrasse, où l'on cultive patate douce, manioc, igname, mangues...

Le parcours comporte un passage un peu vertigineux, avec une descente bien raide.

Dans ce véritable jardin d'Eden, la vallée déborde de fruits et de légumes : bananes, goyaves, mangues, oranges, canne à sucre, manioc, gingembre, ignames, mais aussi tabac et café.

On aura peut-être l'occasion de déguster un savoureux jus de goyave et de mangue au bar Sombra & Chavena profitant d'une magnifique vue.

La **vallée de Paúl** est la région où l'on produit le plus de canne à sucre, et, logiquement, celle où l'on trouve le plus de distilleries de rhum ou **trapiches**, toutes artisanales. Parmi elles, celle de Beth D'Kinha se trouve sur la route menant à Vila das Pombas que nous ne manquerons pas de visiter si possible.

Sentier 101 et 102 (carte Belavista)

Nuit à Vila das Pombas.

**J8 : Mercredi 26 février. Retour sur Mindelo (île de São Vicente)**

Transfert de Vila de Pombas à Porto Novo en taxi, puis traversée en ferry pour Mindelo. Fin de journée et nuit à Mindelo.

**J9 : Jeudi 27 février. De Mindelo à Paris. Transfert à l'aéroport en taxi et retour en France.**

*Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.*

## Équipement

### Papiers

- Carte CAF, pièce d'identité,
- Carte bancaire internationale si besoin et espèces,
- 1 chèque pour régler un éventuel solde,
- Coordonnées téléphoniques de l'encadrant.

### Marche et portage

- Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche,
- Bâtons recommandés. Sac à dos de 30 à 40 litres
- Gourde ou poche à eau à tuyau de 2 litres.

### Alimentation

- Couteau pliant, fourchette, cuillère, gobelet.

### Hygiène

- Effets de toilette, petite serviette.

### Vêtements

- Chemisette ou tee-shirt,
- Pantalon ou short,

## Modalités sanitaires

Chacun devra être en mesure de s'aligner sur les règles sanitaires en vigueur au moment de la sortie.

## En cas d'accident grave

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles avec le lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

## Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de vos règlements ou paiements en ligne. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription y compris les paiements différés.

Les places seront attribuées à partir du **vendredi 11 octobre 2024** selon les règles de priorité du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les conditions d'annulation et de remboursement. À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.

- Tenue de rechange,

### Pluie ou froid

- Polaire, coupe-vent imperméable et respirant,
- Vêtement de pluie,
- Surpantalon de pluie si besoin,
- Guêtres "stop tout",
- Housse de pluie du sac à dos,
- Bonnet, gants, tour du cou ou écharpe,
- Grand sac très léger pour laisser des affaires dans un gîte ou un refuge.

### Sécurité

- Petite pharmacie personnelle, pastilles pour purifier l'eau,
- Sifflet, couverture de survie, lampe frontale (avec des piles neuves)
- Téléphone mobile et chargeur,
- Crème et lunettes de soleil. Chapeau ou casquette,

### Nuitées

- Bouchons d'oreille (selon le confort recherché),
- Sandales.