



SENTIERS DU MONDE
nature • culture • découverte

Cap-Vert - Les charmes de Santo Antão

11 jours / 9 nuits - Niveau Modéré

Projet Fondation Tablée Populaire 2026



VOTRE RANDONNÉE ACCOMPAGNÉE

Longtemps ignorées, les îles du Cap-Vert étaient vêtues autrefois d'une végétation dense, terres fertiles héritées de leur passé volcanique. Si certaines ont gardé un relief très accidenté, aujourd'hui fortement entaillé par l'érosion (Santiago, Santo-Antão ou Fogo), d'autres ne sont aujourd'hui qu'un simple plateau de faible altitude (Sal ou Boavista).

Après leur découverte au XVe siècle par des navigateurs portugais, toutes ont subi une déforestation importante, modifiant le climat et la végétation. Si certaines îles, du fait de leur relief élevé, retrouvent de belles coulées vertes, notamment dans les montagnes (eucalyptus, pins, mimosas...) ou au fond des « ribeiras » très cultivées, d'autres présentent des paysages quasi-désertiques de roches rouges ou dorées ou bien de dunes de sable blond. De nombreux travaux (captages, bassins...) ont été réalisés afin de permettre une agriculture diversifiée indispensable pour nourrir une population en forte croissance.

Les marchés sont colorés de nombreux fruits et légumes exotiques (mangues, papayes, ignames, manioc...) et sur les terrasses accrochées au flanc des montagnes poussent haricots, café, maïs et bien sûr la canne à sucre qui sera transformée en rhum. La pêche, bien que très artisanale, garnit aussi les étals d'une belle variété de poissons.

La population, composée à la fois d'européens (principalement portugais) et d'africains descendant d'esclaves, est aujourd'hui joliment métissée et présente un caractère accueillant et une grande joie de vivre. Les Cap-Verdiens sont très attachés à leur archipel et toute la nostalgie du pays s'exprime dans les « mornas », ces mélodies mélancoliques.

Offrant des paysages à couper le souffle, Santo Antão dresse, sur ses contreforts désertiques, des aiguilles basaltiques semblables à des titans. Entre les sommets dénudés et les crêtes fantastiques, de profondes déchirures s'éclairent d'une végétation luxuriante et de hameaux chaleureux. Voici une rencontre en profondeur des îles de Santo Antão et de São Vicente. Ce voyage permet une escapade atlantique au cœur des vallées les plus emblématiques de l'île de Santo Antão : Ribeira Grande, le cratère de Cova, Paul ; sans oublier Mindelo, la capitale culturelle. Chaque soir, vous retrouverez des hébergements confortables et charmants.

Vous apprécierez

Les vallées agricoles et villages de Santo Antão
La randonnée spectaculaire le long de la côte escarpée
Les couleurs de São Vicente et Mindelo
Des hébergements confortables chaque soir

Programme

JOUR 1 : Vol de Montreal pour Cap vert

JOUR 2 : Vol pour Mindelo

Vol pour Mindelo. Accueil par votre guide à l'aéroport et transfert au centre-ville de Mindelo, jolie ancienne cité coloniale qui fait face à la baie de Porto Grande. Installation en hôtel. Selon l'heure, vous pourrez profiter de la plage ou vous balader sur la place principale où les familles se promènent. Un souper est organisé par votre guide pour une présentation de votre voyage.

Type de transfert : 15 min de minibus

Hébergement / repas : Nuit à l'hôtel sur les hauteurs de la ville.

JOUR 3 : Mindelo - Ile de Santo Antão – Ponta do Sol

Bateau (1 h de traversée) pour Porto Novo, sur l'île de Santo Antão. Transfert (30 min) 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. Transfert et installation pour 3 nuits à Ponta do Sol.

Heure d'activité : de 4 à 4.5 h - Dénivelé positif : 400 m - Dénivelé négatif : 450 m

Type de transfert : 1h de traversée en bateau + 1 h

à 1 h 30 min de minibus Hébergement / repas : Nuit en hôtel

JOUR 4 : Ponta do Sol - Ribeira Grande – Ponta do Sol

Transfert à Coculi et randonnée dans les vallons de la large vallée de Ribeira Grande entourée de pitons et crêtes majestueux. Les chaumières, les terrasses cultivées (bananiers, canne à sucre, manioc et patates douces) et les canaux d'irrigation ponctuent notre marche. Retour à Ponta do Sol.

Heure d'activité : de 5 à 5.5 h - Dénivelé positif : 650 m - Dénivelé négatif : 750 m

Type de transfert : 30 min à 1 h en minibus

Hébergement / repas : Nuit en hôtel

JOUR 5 : Vallée de Ribeira Grande - Cruzinha - vallon de Corvo - Fontainhas - Ponta do Sol

Transfert à travers les paysages montagneux des vallées de Ribeira Grande et Garça jusqu'au village côtier de Cruzinha. Randonnée le long d'un impressionnant chemin pavé suspendu en falaise et surplombant l'océan. 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 nous terminons la marche.

Heure d'activité : de 5.5 à 6 h - Dénivelé positif : 640 m - Dénivelé négatif : 640 m Type de transfert : 1 h à 1 h 30 min de minibus

Hébergement / repas : Nuit en hôtel

JOUR 6 : Vila das Pombas - cirque de Cabo de Ribeira

Petit transfert pour remonter la luxuriante vallée de Paul jusqu'à la fin de la route. Les petits sentiers qui vont de hameau en hameau nous font traverser en balcon le cirque très cultivé de Cabo de Ribeira, où l'on récolte, au gré des saisons, café, oranges, goyaves, légumes et tubercules de toutes sortes, et où l'on distille le rhum. Descente par un vallon sauvage jusqu'à rejoindre le bord de mer et notre hébergement. Installation pour 2 nuits à Vila das Pombas.

Heure d'activité : de 4 à 4.5 h - Dénivelé positif : 400

m - Dénivelé négatif : 750 m Type de transfert : 10 min en minibus

Hébergement / repas : Nuit en hôtel confortable

JOUR 7 : Vila das Pombas – Ribeira da Torre – Vila das Pombas

Petit transfert matinal pour rejoindre 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 paysan de Rabo Curto. Redescente à travers les champs de canne à sucre et d'ignames. Retour dans l'après-midi le long de la côte pour Vila das Pombas.

Heure d'activité : de 4 à 4.5 h - Dénivelé positif : 400 m - Dénivelé négatif : 450 m - Type de transfert : 15 min en minibus

Hébergement / repas : Nuit à l'hôtel.

JOUR 8 : Cascade Neves - Porto Novo - Mindelo

Court transfert au nord-est de l'île puis découverte à pied du vallon de Neves qui débouche sur la mer (en aller-retour) : Au bout de 30 min de marche s'ouvre au détour d'un virage un grand cirque volcanique planté de manguiers et de cannes à sucre, au fond duquel ruisselle le long de la falaise

une des plus hautes cascades du pays, se transformant en un ruisseau que vous remonterez jusqu'à

rejoindre le pied de la cascade.

Heure d'activité : 3 h environ – 5,2 km -Dénivelé positif : 400 m - Dénivelé négatif : 400 m..

L'après-midi, transfert retour à Porto Novo par la nouvelle route côtière puis bateau pour Mindelo.

Type de transfert : environ 1 h de minibus et 1 h de traversée en bateau.

Hébergement / repas : Nuit à l'hôtel sur les hauteurs de la ville.

JOUR 9 : Mindelo et le volcan Calhau

Matinée libre à Mindelo, l'occasion de se rendre au marché, visiter la petite ville, flâner sur la belle plage de sable blanc de Laginha à l'eau turquoise.

L'après-midi, excursion à travers l'île semi-désertique de São Vicente à la découverte du village de pêcheurs Calhau. Petite marche autour d'un ancien volcan sur le bord de mer : laves pétrifiées, souffleurs... Retour , souper et nuit à Mindelo.

Heure d'activité : 1 h - Distance parcourue : 3,5 km - - Dénivelé positif : 30 m - Dénivelé négatif : 30 m

Type de transfert : environ 1 h en minibus

Hébergement / repas : Nuit à l'hôtel sur les hauteurs de la ville.

JOUR 10 : Mindelo

Journée libre pour profiter du bord de mer ou vous détendre à la piscine de l'hôtel . Diner libre , souper inclus .

JOUR 11 : Vol retour

Transfert à l'aéroport selon vos horaires de vols , fin du programme et des prestations .

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.

Hébergement - repas

Hébergement :

Nuits en hôtels confortables.

Attention, l'eau est rare et précieuse au Cap-Vert, elle est issue de la désalinisation dans la plupart des hébergements. Le système de production d'énergie au Cap-Vert est en voie de modernisation, mais il peut encore arriver exceptionnellement que certains jours l'eau vienne à manquer dans les hôtels, ou qu'elle ne soit pas disponible chaude.

Repas :

Locale et variée, à base de produits locaux. Soupers pris dans les hébergements ou au restaurant, cuisine traditionnelle le midi chez l'habitant ou pique-nique préparé par votre accompagnateur.

Pour l'eau de boisson, en dehors des fontaines, vous trouverez de l'eau minérale dans les épiceries des villages.

Le forfait comprend (de l'accueil à la dispersion)

- L'hébergement en pension complète du souper du jour 2 au petit déjeuner au jour 11 (sauf le diner du jour 10 – libre)
- L'encadrement
- Le transport des bagages

- Les transferts terrestres et maritimes
- L'eau minérale à raison de 2,5 L par personne et par jour pendant la randonnée (l'eau sera fournie pour le groupe dans des jerrycans de 5 L, vous devrez donc avoir votre gourde)

Le forfait ne comprend pas

- Le repas de midi du jour 10 à Mindelo: environ 15 euros pour un repas simple, 35 euros pour des plats plus recherchés comme la langouste
- Les dîners des jours 1, 9 et 10
- Les pourboires du guide et du chauffeur
- Les boissons (hors l'eau à raison de 2,5 L par personne et par jour pendant la randonnée) et dépenses personnelles
- La taxe aéroportuaire : 30 euros (voir rubrique Accès) tarif 2024
- L'assurance annulation

Niveau

Niveau modéré : 3 à 6 heures de marche par jour sur de larges chemins muletiers pavés (un réseau et des ouvrages fabuleux) reliant les villages et sur des sentiers de montagnes. La nature du terrain est volcanique, parfois caillouteuse, avec quelques "raidillons". Nous vous conseillons des chaussures de marche tenant bien la cheville.

Une découverte nature et culturelle de deux îles contrastées du Cap-Vert. São Vicente, île désertique, et Santo Antão, île montagneuse, jardin du Cap-Vert.

Les trajets s'effectuent en véhicule (type minibus local), en bateau et en avion sur lignes régulières.

Encadrement

Accompagnateur de Sentiers du Monde et Cap-Verdien francophone

Groupe

De 15 à 25 personnes (si plus d'inscriptions nous formerons 2 groupes)