



LES RANDONNEURS D'ETIOLLES
1, rue Thouars – 91450 ETIOLLES
Association Loi de 1901
SIRET : 503 855 918 00010
www.lesrandonneursdetiolles.fr
Mail : bagneres65@yahoo.fr

Garantie financière : GROUPAMA
Assurance-crédit & caution
132 rue des Trois Fontanot
92000 Nanterre
Tel 33(0)149313131
ct. n° 4000716162 /0

Assurance R.C.P. Willis
Tower Watson Département
Sport et Évènement Immeuble
Quai 33 33/34 quai De Dion
Bouton - CS70001 – 92814
Puteaux Tél. : 09 72 72 01 19
ffrandonnee@grassavoie.com
Contrat n° :41789295M / 0002

Validé par la FFRP sous le N° FFR SN 016411

Les Randonneurs d'Étiolles

Louis vous propose un séjour de 15 jours au :

CAP VERT

Du mardi 3 juin 2025 au mardi 17 juin 2025 « retour et arrivée à Paris Orly le mercredi 18 juin 2025 au matin » (vol de nuit)

Ce séjour est ouvert aux adhérents des Randonneurs d'Étiolles titulaires de la licence : IRA et FRA OU SUPERIEURE ANNEE 2024 / 2025

Situées au large du Sénégal, à 600 kms de la côte ouest Africaine, les îles du Cap Vert vous accueillent pour une découverte de cet archipel regroupant 10 îles toutes très différentes les unes des autres. Ancienne colonie Portugaise le Cap Vert est aujourd'hui une République indépendante métissée et ouverte sur le monde. Votre périple vous permettra une approche authentique et spectaculaire. Après un passage rapide par Praia (île de Santiago) et capitale administrative, vous continuerez sur Sao Filipe au sud de l'archipel, avec l'île emblématique de Fogo et de son volcan. Point culminant du Cap Vert. A l'issue, vous découvrirez Sao Vicente, l'île natale de Cesaria Evora avant de reprendre un bateau qui vous emmènera sur Santo Antao, la Mecque de la randonnée au Cap Vert... Après avoir randonnée dans des secteurs très différents les uns des autres, votre séjour se poursuivra par une découverte de Tarrafal, havre de paix sur les bords de l'océan.

Les randonnées se font à la journée, sans portage autre que vos effets personnels. Le temps de marche et le dénivelé varie selon le programme mais ne présente jamais de difficultés techniques majeures. Vous randonnerez la plupart du temps sur des chemins muletiers pavés et sur des sentiers de montagne reliant les villages les uns aux autres. Le terrain est volcanique. 2 à 5 heures de marche effective par jour. Pour profiter pleinement de votre séjour, il est important de prendre en compte les petits problèmes logistiques pouvant être rencontrés au quotidien (transport, approvisionnement) et étant un reflet de la réalité de la vie au Cap Vert. Ces problèmes d'organisation n'en sont jamais vraiment et les Cap Verdiens ont une véritable capacité d'adaptation à ces situations. Les imprévus seront toujours gérés afin de préserver au maximum votre confort et le bon déroulement de votre séjour et nécessiteront sans doute de votre part de la patience et de la bonne humeur mais seront le reflet du quotidien de cette population particulièrement attachante.

PROGRAMME

Comité 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 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 1, mardi 3 juin 2025 : Paris - Santiago - Praia

Départ de Paris Orly le **mardi 3 juin 2025** sur vol direct Transavia à 15h40, arrivée à Praia sur l'île de Santiago à 19h05. Accueil par votre guide, puis transfert à Praia, installation en hôtel. **Repas et soirée libre.**

Type d'hébergement : en hôtel

Jour 2, mercredi 4 juin 2025 : Santiago – Fogo : Chã das Caldeiras - Petit Pico

Vous partez pour l'aéroport et vol pour Fogo. Vous êtes déposés au cœur du cratère, à **Cha das Caldeiras**. Installation deux nuits en pension familiale. En fonction de l'heure d'arrivée, vous pourrez monter le Petit Pico (lieu de la dernière éruption volcanique de 2014, dont les traces sont encore bien visibles). **Déjeuner et diner inclus, soirée libre.**

- Heures de marche : entre 2h30 à 3h (aller et retour)
- Dénivelé + : 200 m
- Dénivelé - : 200 m

Type d'hébergement : en pension familial

Jour 3, jeudi 5 juin 2025 : L'ascension du Pico de Fogo

Exploration à pied du cratère. Ascension **du volcan Fogo (2800m)**. L'ascension du pico est une très belle et spectaculaire randonnée. L'ascension du volcan se fait avec un guide local : 1000 mètres de dénivelé positif sur les pentes du volcan pour en atteindre le sommet. Compter 3 heures de marche en montée à un rythme tranquille. La redescente se fait dans les pentes de scories et est beaucoup plus rapide et ludique. **Pique-nique et diner inclus, soirée libre.**

- Heures de marche : 6h30
- Dénivelé + : 1000 mètres
- Dénivelé - : 1000 mètres

Type d'hébergement : en pension familial

Jour 4, vendredi 6 juin 2025 : Chã das Caldeiras - Mosteiros – São Filipe

Nous quittons le cratère par le nord, où les pieds de vigne et de maïs le disputent aux coulées de lave. Nous rejoignons la mer en descendant à travers une grande forêt d'eucalyptus, de mimosas et d'agaves. Les orangeries et les caféiers nous signalent les premières habitations. **De Mosteiros**, la route côtière nous mène à **São Filipe** (1h de transfert) pour la nuit, jolie ville colorée aux maisons coloniales préservées regardant l'océan.

Pique-nique et diner inclus, soirée libre.

- Heures de marche : entre 4h30 et 5h
- Dénivelé + : 100 m
- Dénivelé - : 1200 m

Type d'hébergement : en hôtel

Jour 5, samedi 7 juin 2025 : Fogo – São Vicente : Mindelo

Transfert à l'aéroport selon l'horaire du vol pour **São Vicente via Praia**. Transfert en ville et installation en hôtel. Visite de la ville à adapter à l'heure d'arrivée. L'architecture coloniale et les ruelles pavées et colorées tout autour de la baie donnent à **Mindelo** un charme d'outre-mer, agrémenté par Comité 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 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

les marchés aux légumes et aux poissons, et par la petite plage de Laginha. Pour une arrivée le dimanche, la ville sommeille et l'animation se concentre autour de la plage et dans les villages de **São Pedro, Salamansa, Calhau et Baia.**

Déjeuner et diner inclus, soirée libre.

Type d'hébergement : en pension

Jour 6, dimanche 8 juin 2025 : Santo Antão : Alto Mira et Col de Forquinha

Bateau pour **Porto Novo** (1h de traversée), sur l'île de **Santo Antão**. Accueil au port par votre chauffeur et transfert pour **Ribeira das Patas** à l'ouest de l'île. Aujourd'hui vous randonnez à la découverte des paysages semi-arides de Ribeira das Patas, entre oasis de cultures, lames basaltiques et villages d'agriculteurs. Descente à pied jusqu'à votre hébergement à **Chã de Morte**.

Pique-nique et diner inclus, soirée libre.

- Heures de marche : entre 3h et 3h30
- Dénivelé + : 380 m
- Dénivelé - : 490 m

Type d'hébergement : en pension Familiale

Jour 7, lundi 9 juin 2025 : Ribeira das Patas – Janela e Penedo - Paul

Transfert par la route côtière jusqu'à **Ribeira de Janela**. Janela et Penedo sont les vallées de la pointe de l'île, à proximité du phare qui renseigne les marins. Le sentier s'élève depuis le bord de mer et remonte Penedo par le fond, alternant replats et montées, jusqu'à traverser en balcon sur les hauteurs pour rejoindre **Janela** où s'effectue la redescente, en traversant les cultures de cafés et les hameaux de montagnes, mais sans jamais perdre de vue l'océan en contrebas, jusqu'ou déroulent les champs de canne et sur lequel on voit tanguer les barques colorées des pêcheurs. Transfert dans l'après-midi, en fin de randonnée, pour le village de **Vila das Pombas** où vous passerez deux nuits.

Pique-nique et diner inclus, soirée libre.

- Heures de marche : 4h30
- Dénivelé + : 550 m
- Dénivelé - : 550 m

Type d'hébergement en Hôtel

Jour 8, mardi 10 juin 2025 : La vallée de Paul

Court transfert matinal afin de 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 d'Ribeira**, où au gré des saisons on récolte café, oranges, goyaves, légumes et tubercules de toutes sortes, et où l'on distille le rhum. Dans le petit vallon de **Figueiral**, **une famille cuisine pour vous les produits locaux**. Retour à pied à votre hébergement en bord de mer.

Pique-nique et diner inclus, soirée libre.

- Heures de marche : entre 4h et 4h30
- Dénivelé + : 400 m
- Dénivelé - : 620 m

Comité 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 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

Type d'hébergement : en hôtel

Jour 9, mercredi 11 juin 2025 : Vila das Pombas – Ribeira da Torre – Ponta do Sol

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. Transfert dans l'après-midi pour **Ponta do Sol**, l'ancien port florissant de l'île où se dégage une langoureuse atmosphère "d'outre-mer". Installation en hôtel pour deux nuits.

Pique-nique et diner inclus, soirée libre.

- Heures de marche : entre 4h et 4h30
- Dénivelé + : 450 m
- Dénivelé - : 450 m

Type d'hébergement : en hôtel

Jour 10, jeudi 12 juin 2025 : Ponta do Sol - Sentier Côtier– Ponta do Sol

Transfert au village côtier de **Cruzinha**, à travers les paysages montagneux des vallées de Ribeira Grande et Garça. Randonnée le long d'un impressionnant chemin pavé surplombant l'océan. L'après-midi, le chemin passe par Fontainhas, village perché célèbre pour ses maisons colorées, avant de rejoindre à pied **Ponta do Sol** pour la deuxième nuit.

Pique-nique et diner inclus, soirée libre.

- Heures de marche : entre 5h00 et 5h30
- Dénivelé + : 620m
- Dénivelé - : 620m

Type d'hébergement : en hôtel

Jour 11, vendredi 13 juin 2025 : Ponta do Sol - Tarrafal

Transfert à **Porto Novo** puis transfert à **Tarrafal** par la nouvelle route pavée ayant remplacé l'ancien chemin de terre qui mettait voiture et voyageurs à rude épreuve. Le pavage nous emmène à la découverte du plateau de **Norte** où trône le sommet, avant de redescendre sur la mer. Arrivée au village à pied depuis un petit col et installation pour 2 nuits en hôtel.

Pique-nique et diner inclus, soirée libre.

- Heures de marche : entre 1h30 et 2h
- Dénivelé + : 10 m
- Dénivelé - : 480 m

Type d'hébergement : en hôtel

Jour 12, samedi 14 juin 2025 : Tarrafal - Monte Trigo - Tarrafal

Comité 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 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

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

Retour en cabotage avec les pêcheurs (45mn) à **Tarrafal** pour une deuxième 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.

Pique-nique et diner inclus, soirée libre.

- Heures de marche : entre 3h30 et 4h
- Dénivelé + : 350 m
- Dénivelé - : 350 m

Type d'hébergement : en hôtel

Jour 13, dimanche 15 juin 2025 : Tarrafal - Porto Novo - Mindelo

Randonnée matinale dans les cultures du vallon de **Tarrafal** où les habitants rivalisent d'ingéniosité pour construire leurs terrasses et irriguer leurs plantations.

L'après-midi, transfert retour pour **Porto Novo**, puis bateau pour **Mindelo**. Nuit en ville.

Pique-nique et diner inclus, soirée libre.

- Heures de marche : entre 2h30 et 3h
- Dénivelé + : 250 m
- Dénivelé - : 250 m

Type d'hébergement : en pension

Jour 14, lundi 16 juin 2025 : Santiago : Visite de Cidade Velha

Vol pour **Praia**. Continuation jusqu'à **Cidade Velha**, ancienne capitale de l'île, ancien comptoir colonial, classé au patrimoine mondial de l'humanité. Visite du fort de **Sao Filipe** qui protégeait la ville, puis visite du village, le **Pilori** où étaient enchaînés les esclaves, l'ancienne cathédrale, l'église et le couvent, possibilité d'une petite balade à pied dans le vallon cultivé qui remonte derrière le village.

Retour à **Praia**, visite du plateau, centre historique (Place Albuquerque, église catholique, marché municipal...). **Déjeuner et diner inclus, soirée libre.**

Type d'hébergement en hôtel

Jour 15, mardi 17 juin 2025 :

Jour libre : Puis transfert à l'aéroport dans l'après-midi, et retour pour Paris Orly sur vol direct Transavia, départ décollage à 19h55 vol de nuit, arrivée à Paris Orly à 07h00 du matin (jour 16

Et fin de nos services

Conditions

Pour les heures des petits déjeuners, des pique-niques, des repas du soir et des transferts sur place, je vois cela avec le guide qui nous donnera toutes les informations jour après jour.

Difficulté : Bonne condition physique et bon marcheur

Nombres de participants mini 15 et maxi 18 personnes.

Comité 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 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

Prix du séjour pour 15 personnes : 2168 € par personne « hors assurance qui est de 71 € »

Prix du séjour pour 18 personnes : 2113€ par personne « hors assurance qui est de 71€ »

Le prix du séjour comprend :

- Les vols internationaux au départ et retour de Paris Orly sur Praia.
- Les transferts en véhicule privé du J1 au J15
- La traversée en bateau pour Santo Antão AR
- L'encadrement d'un guide francophone du J1 au J15
- L'hébergement en nuit + petit-déjeuner
- La pension complète du déjeuner du J2 au dîner du J14
- Le cabotage du J12
- La taxe touristique en vigueur
- Les vols inter îles

Le prix du séjour ne comprend pas

- Les pourboires
- Les repas du J1 et J15
- Les boissons (eau et autres)
- Les dépenses personnelles
- La taxe de sécurité aéroportuaire (TSA) 31 € environ
- **Le matériel dont vous avez besoin pour les randos :** Un petit sac à dos (30 à 35 litres) pour les randonnées à la journée. Tee-shirts de randonnée et sous-vêtements respirants. Short et pantalon de randonnée. 1 paire de chaussures de trekking (chaussures à tiges basses ou hautes suivant vos souhaits. Des chaussettes de randonnée. 1 maillot de bain. 1 veste coupe-vent imperméable. 1 veste polaire. 1 sweat de randonnée. 1 ou 2 Gourdes. Protections solaires (crème, chapeau, lunettes). 1 lampe frontale. Petite pharmacie personnelle, appareil photo, papiers d'identité. 1 petit « Tupperware » pour les pique-niques ainsi qu'une fourchette, cuillère et couteau de poche, verre plastic.

Pré-inscriptions : Auprès de l'animateur à compter **du 9 novembre 2024** après la mise sur le site des Randonneurs d'Etiolles, et information par mail aux adhérents, aucun acompte ne sera accepté avant la validation du séjour par la FFRP et l'agrément tourisme

Inscriptions : Du 1^{er} décembre 2024 au 1^{er} janvier 2025

Inscriptions Définitives : Après accord du séjour par la FFRP et de l'agrément tourisme et accord de l'animateur et après réception d'un premier acompte, vous aurez aussi la possibilité de souscrire lors de l'inscription définitive aux assurances individuelles facultatives qui est de **71 €** au moyen du bulletin de souscription assurance, joint avec le bulletin d'inscription du séjour à notre envoi.

Paielements :

1^{er} acompte qui est : **De 542 €** à l'inscription » entre le 1^{er} décembre 2024 et le 1^{er} janvier 2025, primes d'assurance facultatives lors de l'inscription, qui est : **De 71 €**

2eme acompte qui est : **De 542 €** pour le 28 février 2025

3eme acompte qui est : **De 542 €** pour le 31 mars 2025

Le solde du séjour qui est : **De 542 €** pour le 28 avril 2025

Avant le départ, possibilité d'annuler son inscription selon les conditions ci-dessous ou de se faire remplacer. Les primes des assurances souscrites et les contributions EIT et UEIT seront systématiquement dues.

Tous ces règlements doivent être faits par chèque bancaire à l'ordre des Randonneurs d'Etiolles ou bien par virement : Adresse du trésorier : Charpies Claude 50 rue de Robinson 91100 Corbeil-Essonnes

Frais de résolution ou d'annulation de l'inscription :

Le participant peut annuler son séjour à tout moment aux conditions financières suivante :

-Annulation faite avant le « 1^{er} janvier 2025, restitution des sommes versées »

-Annulation faite entre le « 2 janvier 2025 et le 28 avril 2025, restitution des sommes versées dans la limite des frais engagés «

-Annulation postérieure au « 28 avril 2025, retenue de 100% du montant total du séjour, dans la limite des frais engagée »

-Sauf si annulation grave sur justificatif et prise de l'assurance annulation qui est : De **71 €**

Cession du Séjour : Avant le départ, un voyageur peut céder son voyage à un autre participant titulaire d'une licence FF Randonnée valide ou d'un Pass-Rando-Découverte valide. Les sommes versées seront remboursées au participant démissionnaire. Cependant, les contributions EIT et UEIT ainsi que les primes d'assurances éventuellement souscrites resteront acquises à la structure organisatrice. Le participant remplaçant devra remplir aussitôt un bulletin d'inscription en double exemplaire et s'acquitter sans délai du montant du séjour, des contributions EIT et UEIT et éventuellement de primes d'assurances facultatives Conditions générales de vente et notice sur les assurances consultables sur le site de l'association vous pouvez y accéder en appuyant sur la touche Ctrl et en cliquant sur le lien suivant : <https://www.lesrandonneursdetiolles.fr/voyages-et-sejours/>

Pour tous renseignements et Pré-inscriptions, voir avec Louis par téléphone ou SMS au 06 09 22 14 80 et par mail ; bagneres65@yahoo.fr

- **Tout au long du séjour, les participants devront respecter toutes les mesures sanitaires en vigueur.**

Les conditions générales de vente (annexe 12 bis) et la notice assurances (annexe 10) sont consultables sur le site de l'association à l'adresse :

<https://www.lesrandonneursdetiolles.fr/voyages-et-sejours/>