

CAP VERT

Séjour solidaire

Du 14 au 21 mars 2026

8 jours/7 nuits

A la pointe Nord de l'archipel, entre mer et montagne



L'immersion

Vous vivez au rythme de la vie locale à **Salamansa**, au nord-est de l'île de São Vicente, lieu de votre action solidaire. Ce petit **village de pêcheurs** situé face à la mer est paisible et ensoleillé. Notre équipe locale et votre famille d'accueil vous ouvrent les portes de leur quotidien et de leur culture. À la maison, vous partagez des repas avec vos hôtes en goûtant aux spécialités locales et notamment en vous régaland avec le poisson fraîchement pêché, les fruits exotiques naturels et bien-sûr les petits punch fait-maison !

Dimension solidaire

À **Salamansa**, vous prenez part à une tradition ancestrale : la **peinture colorée des façades** de maisons. Permettant pour les pêcheurs de repérer leur habitat depuis l'océan, mais également d'encourager un flux touristique dans les villages, cette tradition s'est perdue avec le déclin économique de la région. **Pour chaque groupe venant au village, une nouvelle façade est peinte avec nos équipes locales. Nos actions sont accessibles à tous, sans compétence particulière.** Ils nécessitent simplement une grande ouverture d'esprit et une envie de partage dans la bonne humeur !

VOTRE ITINÉRAIRE AU CAP VERT



LES ETAPES DE VOTRE SEJOUR

- **JOUR 1** Paris / Mindelo / Salamansa (île Sao Vicente) **20 mn de trajet**
- **JOUR 2 ET 3** : Votre pôle d'action, Salamansa (île Sao Vicente)
- **JOUR 4** : Salamansa / Mindelo (île Sao Vicente) **20 mn de trajet**
- **JOUR 5** : Mindelo ➡ Cha De Morte (traversée en ferry île Sao Vicente / Santo Antao)
- **JOUR 6** : Vallée de Paul (île Santo Antao)
- **JOUR 7** : Route de la Corde ➡ Mindelo (traversée en ferry île Santo Antao / île Sao Vicente)
- **JOUR 8** : Mindelo / Paris

- ❖ *Salamansa (Ile Sao Vicente – 03 nuits) : En famille d'accueil avec tout le confort de base nécessaire, maisons en dur*
- ❖ *Mindelo (Ile Sao Vicente - 01 nuit) : Hôtel Chez Loutcha*
- ❖ *Cha De Morte (Ile Santo Antao – 01 nuit) : Chez l'habitant*
- ❖ *Vila Das Pombas (Ile Santo Antao – 01 nuit) : Pension familiale Takrida*
- ❖ *Mindelo (Ile Sao Vicente - 01 nuit) : Hôtel Chez Loutcha*





VOTRE PROGRAMME

JOUR 1 Paris / Mindelo / Salamansa (île Sao Vicente)

Rendez-vous à l'aéroport. Formalités d'enregistrement et envol pour **Mindelo**.

Vols réguliers Tap Air Portugal (via Lisbonne) au départ de Paris Orly. Horaires à titre indicatif :
Paris Orly / Lisbonne – Lisbonne Sao Vicente : 06h / 08h25 – 09h15 / 12h40

A votre arrivée. Transfert et installation dans votre famille d'accueil à **Salamansa**. Le trajet de l'aéroport jusqu'à Mindelo se déroule en moins d'une heure sur des routes pavées sans grande circulation. Mindelo est une jolie **ville coloniale** construite sur les collines entourant la baie de Porto grande, située entre l'aéroport et Salamansa (à 20 minutes de chaque).

Dîner et nuit à Salamansa dans votre famille d'accueil.

JOUR 2 ET 3 : Votre pôle d'action : Salamansa (île Sao Vicente)

Salamansa est un village de pêcheurs qui donne sur une baie magnifique, n'oubliez pas votre maillot de bain pour les temps libres !

Vous serez hébergés dans une famille du village. La vie y est simple et sobre, l'ambiance conviviale et communautaire. A vous de respecter la vie de familiale au sein de la maison comme au village où tous se connaissent. Soyez libres de participer aux tâches quotidiennes, en sachant qu'un « coup de main » est toujours le bienvenu, notamment pour aller chercher l'eau à la source !

- Chaque **matinée** est **dédiée au projet**.
- Les **après-midis**, vous êtes **libres**, et vous pouvez profiter pour vous balader, ou flâner. Le temps vous appartient ! Dans l'après-midi du jour 2 (ou 3 selon la météo sur place), vous partirez à la **découverte du Monte Verde**, point-culminant de l'île (750m) qui offre un panorama imprenable sur l'île et ses voisines lorsque le temps est dégagé.



JOUR 4 : Salamansa / Mindelo (île Sao Vicente)

Matinée consacrée à l'action, avec la dernière couche de peinture et les finitions. Déjeuner à la paillote d'Elvis, qui donne sur la plage.

Départ de Salamansa pour rejoindre Mindelo. « Celui qui ne connaît pas Mindelo ne connaît pas le Cap Vert ». On prend le musicien Manuel de Novas au mot et on part à la **découverte de la ville**, et de ses rues animées. Installation à votre hôtel en centre-ville. Puis, sortie pour une **soirée en musique**. Laissez-vous vibrer sur les rythmes afro-cubain-brésiliens !

Dîner et nuit à l'hôtel.

JOUR 5 : Mindelo Porto Novo, Cha de Morte (île Sao Vicente / île Santo Antao)

Deuxième île, deuxième ambiance !

Traversée en **ferry** pour rejoindre **Porto Novo, sur l'île de Santo Antao**.

Passée la première impression d'une terre aride et peu hospitalière, l'île révèle ses montagnes imposantes et ses vallées verdoyantes coupées du monde.

À votre arrivée, transfert à **l'ouest de l'île, pour une première randonnée** à la découverte des paysages propres à cette région semi-aride, faits de lames de basaltes hérissant les montagnes, témoins du passé volcanique, d'oasis de cultures tropicales et de petits villages dispersés.

Le sentier pavé passe un col avant de longer des cultures, descend dans un canyon et rejoint enfin le **village de Cha de Morte**.

Nuit chez l'habitant.

3h à 4h de marche (dénivelé + : 380 m / dénivelé - : 490 m)



JOUR 6 : Paul (île Santo Antao)

Transfert par la route côtière jusqu'à Paúl, réputée comme la **vallée la plus verte de l'île**. Large et profonde, elle bénéficie de précipitations généreuses dues à la proximité du **Pico da Cruz**, imposante montagne qui la surplombe et retient les nuages. Le contraste avec le versant aride de l'île est saisissant. En suivant les petits sentiers qui vont de chaumière en chaumière, vous **découvrez le cœur de la vie rurale** créole : plantations de canne à sucre, café, bananes, arbres fruitiers et plantes maraîchères en tous genres

Le guide adaptera l'itinéraire en fonction de la forme du groupe pour faire le **tour du cirque volcanique de Cabo De Ribeira** puis redescendre à **Vila das Pombas**.

Nuit en pension familiale

3h à 3h30 de marche (dénivelé + : 200 m / dénivelé - / 400 m)

JOUR 7 : Route de la Corde 🚢 Mindelo (île Santo Antao / île Sao Vicente)

Dernière journée à Santo Antão en forme de bouquet final avec l'intégralité de la **route de la corde**, ouvrage pavé de 36 kilomètres qui se joue des lois de la physique en **parcourant le relief vertigineux du cœur de l'île**, offrant à chaque virage un panorama changeant, depuis les vallées vertes du nord en passant par les crêtes d'altitude bordées de pins et de mimosas, le **cratère cultivé de Cova** et enfin brutalement les grandes landes désertiques du sud de l'île. Selon la météo et la forme du groupe, **visite de Ribeira da torre** le matin avant de prendre la route, spectaculaire pour le grand **piton volcanique** qui se dresse en son sein, **ou randonnée panoramique sur les crêtes en cours de route**. **Traversé en Ferry** en fin de journée pour **Mindelo**. Dans les coulisses de la musique cap-verdienne. Mindelo n'est rien d'autre que la ville natale de la grande Cesaria Evora, et de fait une vibrante capitale culturelle et musicale. On part à la rencontre d'artistes du cru, dans un quartier populaire, pour une soirée tout en musique, à la découverte de leur univers et de leurs instruments, pour partager un moment d'échange festif, unique et enrichissant. Nuit à l'hôtel.

1h à 1h30 de marche

JOUR 8 : Mindelo / Paris

Petit déjeuner et transfert à l'aéroport. Formalités et **envol à destination de Paris**.

Vois réguliers Tap Air Portugal (via Lisbonne) au départ de Paris Orly. Horaires à titre indicatif :

Sao Vicente / Lisbonne – Lisbonne / Paris Orly : 13h30 / 18h30 – 19h30 – 23h00

Fin de nos prestations.



CAP VERT, 8 JOURS / 7 NUITS

TARIF : 1890 €* par personne

Base de 10 à 15 personnes*

possibilité de faire un groupe de 30, divisé en 2 sous-groupes de 15 sur place

Le prix comprend

- La réunion pré-voyage organisée sur Nantes/Rezé (disponible en visio ou par Whatsapp)
- Les vols réguliers Tap Air Portugal (via Lisbonne) ou Transavia au départ de Paris Orly (taxes incluses),
- L'assistance et les transferts vers et de l'aéroport de Mindelo,
- Les transports locaux (véhicule privatisé),
- Hébergement chambre double : famille d'accueil (3 nuits), hôtel (2 nuits), chez l'habitant (1 nuit), pension familiale (1 nuit),
- Pension complète du dîner du jour 1 au petit déjeuner du jour 8 + eau potable incluse aux repas,
- L'équipe locale (le guide accompagnateur + le coordinateur + le chauffeur),
- Achat des matières premières et mise en place du projet d'aide au développement,
- Les visites mentionnées,
- Le bon sens carbone avec notre partenaire Microsol !
- L'assistance rapatriement

Le prix ne comprend pas

- L'assurance multirisques (en option + 3,00% du montant total du voyage),
- Les boissons et dépenses personnelles,
- Le supplément chambre individuelle : +105 € par personne,
- La taxe de service d'aéroport : + 30 € par pers. à régler individuellement à votre arrivée,
- Le pré-acheminement

Départ Garanti base 10 personnes minimum
INFORMATIONS PRATIQUES



Climat

Chaud et sec, avec une température qui varie entre 20 & 30°, selon les vents.



Décalage horaire

En hiver : 2 heures de moins

En été : 3 heures de moins



Devise

Escudo



Capitale

Praia

Formalités d'entrée sur le territoire

Passeport valable 6 mois après la date de retour + Taxe de service d'aéroport (+30 € à régler individuellement à l'arrivée).

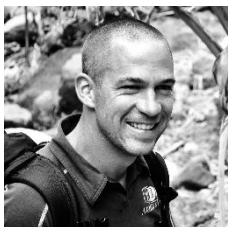
Formalités sanitaires

Le Cap Vert ne présente pas de risque sanitaire particulier, **aucun vaccin n'est obligatoire**. Les îles de São Vicente & Santo Antão ne sont pas touchées par le paludisme et le vent régulier vous préserve des moustiques la plupart du temps (prévoyez une protection anti-moustiques par précaution).

Repas et boissons

Pension complète du dîner du jour 1 au petit déjeuner du jour 8 + eau potable incluse aux repas. A Santo Antao, prévoir une gourde à remplir pour les randos.

Encadrement



Notre responsable pays au Cap-Vert : **Théo**

Notre responsable sur place dans l'archipel depuis 2016. Pour lui, l'un des piliers du voyage est la rencontre de l'autre : le tourisme doit profiter à ceux qui sont la valeur ajoutée d'un pays et qui le rendent attractif - les pêcheurs, les agriculteurs, tous ces anonymes qui le font vivre... Ce baroudeur dans l'âme est un passionné,

prêt à vous offrir la meilleure expérience du Cap-Vert à travers nos séjours.

+ Votre guide-accompagnateur francophone pendant tout le séjour

+ Elvis votre coordinateur d'action à Salamansa.

RAPPORT D'IMPACT DU VOYAGE (base 15 participants)

Retombées économiques partagées :

- Sur les 7 nuitées du séjour, **5 sont reversées directement aux communautés locales**.
- Ce voyage permet de soutenir **9 familles** qui vont toucher environ **+50 % de revenu complémentaire**.

Empreinte carbone :

- **Contribution 100 % bas carbone**
- **40% des trajets réalisés sur place sont en mobilité douce** (ferry/déplacements à pied).
Ce chiffre est calculé sur le total des kilomètres réalisés.

Impact social et partage du temps sur place :

- Pour un groupe de 15 participants, **notre partenaire reversera 1 500 € pour le financement du projet solidaire** (rénovation des façades des maisons capverdiennes).
- **64% du temps sur place est dédié aux moments de partage, et d'échanges avec les habitants** (immersion dans les familles à Sao Vicente, initiation au créole avec les locaux, soirée musicale à Mindelo etc.). Le reste du séjour est consacré aux visites culturelles et aux randonnées (Mindelo, la vallée de Paúl, marche à travers les plantations locales, le cirque volcanique de Cabo de Ribeira etc.)

75% des repas sont préparés et partagés avec l'habitant (moments de partage uniques !), le reste des repas est exclusivement pris dans des restaurants typiques locaux

NOS ENGAGEMENTS



MEMBRE D'ATR ET LABELLISÉ « AGIR POUR UN TOURISME RESPONSABLE » PAR ECOCERT ENVIRONNEMENT

Parmi les pionniers du tourisme durable en France, nous mettons en avant l'attitude responsable de nos voyageurs et de nos équipes. Tous nos séjours se déroulent en petits groupes afin de privilégier les échanges avec les populations locales. Sur place, nous favorisons la création d'emplois locaux. Toutes les activités sont sous la responsabilité de nos équipes locales qui bénéficient d'une rémunération juste, dans les valeurs du tourisme équitable. Au-delà des retombées économiques logiquement partagées entre le concepteur de voyages et les communautés d'accueil, Double Sens soutient 2 initiatives parallèles pour aller encore plus loin : Microsol et Double Sens + (infos ci-dessous)

BON SENS CARBONE AVEC NOTRE PARTENAIRE MICROSOL

Depuis 2017, Double Sens finance la mise en place de cuiseurs à bois économes à hauteur de 48€ par voyageur pour nos voyages longs courriers, 18 € par voyageur pour nos voyages moyens courriers et 10 € par voyageur pour nos voyages accessibles en train/ferry. Cette somme permet de financer 100% des réductions d'émissions de gaz à effet de serre nécessaires pour parvenir à contrebalancer notre impact écologique. Nous contribuons ainsi à un développement bas carbone des communautés ciblées. Nous avons choisi de soutenir cette action via l'expertise de **Microsol** au Pérou afin d'avoir un impact significatif auprès d'un groupe de communautés accompagnées sur le long terme. Leur équipe nous assure un suivi cohérent qui permet de soutenir 3 axes de développement durable :



L'impact environnemental : les bénéficiaires réduisent jusqu'à 60% de leur consommation de bois

L'impact économique : les emplois créés et l'usage de matériaux locaux renforcent l'économie locale

L'impact social : les bénéficiaires ne souffrent plus des fumées toxiques générées par les foyers de cuisson traditionnel