

POINTS FORTS DU VOYAGE

VOUS AIMEREZ ...

- La diversité des paysages entre São Vicente et Santo Antão
- De belles randonnées accessibles au cœur d'une nature contrastée
- Les nuits chez l'habitant et les rencontres avec les Capverdiens
- L'ambiance culturelle et chaleureuse de Mindelo
- Un voyage authentique, à rythme doux et hors des sentiers battus

ans

Meilleure période de départ :
Janvier, Février, Mars, Avril, Mai,
Juin, Novembre, Décembre

Nature ●●●●○ Rencontre ●●●●○
Sportivité ●●●●○ Culture ●●○○○

EN RÉSUMÉ

Ce voyage d'immersion au Cap-Vert propose une découverte approfondie de deux îles complémentaires de l'archipel : São Vicente et Santo Antão. En combinant vie culturelle, randonnées et hébergement chez l'habitant, ce circuit met l'accent sur la rencontre, le quotidien des Capverdiens et la diversité des paysages, pour une approche authentique et humaine du Cap-Vert.

SÃO VICENTE : MINDELO, CAPITALE CULTURELLE DU CAP-VERT

Le voyage débute sur l'île de São Vicente, autour de Mindelo, capitale culturelle et musicale du pays. Ville portuaire animée, Mindelo séduit par son atmosphère créole, ses marchés, ses places et ses quartiers vivants. Cette première étape permet d'entrer en contact avec la culture capverdienne urbaine, entre musique, échanges et scènes de vie quotidienne, tout en découvrant l'histoire récente de l'archipel.

TRAVERSÉE VERS SANTO ANTÃO : CHANGEMENT DE DÉCOR

Depuis São Vicente, la traversée maritime vers Santo Antão marque un tournant dans le voyage. Dès l'arrivée, le contraste est saisissant : reliefs escarpés, montagnes volcaniques et vallées profondes remplacent l'ambiance urbaine de Mindelo. Santo Antão est souvent considérée comme l'île la plus spectaculaire du Cap-Vert, tant par la variété de ses paysages que par son caractère rural préservé.

SANTO ANTÃO : RANDONNÉES ET PAYSAGES VOLCANIQUES

Le séjour à Santo Antão est rythmé par des randonnées accessibles, permettant de découvrir les multiples visages de l'île. Les sentiers traversent des vallées verdoyantes, longent des cultures en terrasses et offrent des panoramas impressionnants sur les montagnes et l'océan. Des secteurs emblématiques comme la vallée de Paul illustrent parfaitement le contraste entre végétation luxuriante et décors minéraux.

VILLAGES RURAUX ET IMMERSION CHEZ L'HABITANT À SANTO ANTÃO

L'un des fils conducteurs du voyage est l'immersion chez l'habitant, principalement sur l'île de Santo Antão. En séjournant dans les villages, vous partagez le quotidien des familles capverdiennes : repas, échanges, observation des activités agricoles et de la vie communautaire. Cette proximité permet de comprendre les réalités de la vie rurale capverdienne, marquée par la solidarité, la simplicité et un fort lien à la terre.

VIE LOCALE, AGRICULTURE ET TRADITIONS CAPVERDIENNES

Les étapes dans les villages offrent une lecture concrète de l'agriculture de montagne à Santo Antão : cultures en terrasses, canne à sucre, bananiers, caféiers et petits jardins vivriers. Les rencontres avec les habitants permettent d'aborder les traditions locales, la place de la musique, la transmission orale et les défis quotidiens liés à l'isolement et au relief de l'île.

UN VOYAGE IMMERSIF ET CONTRASTÉ AU CAP-VERT

Ce voyage "Immersion Cap-Vert : chez l'habitant, de São Vicente à Santo Antão" propose une approche complète de l'archipel, en reliant culture urbaine et vie rurale, paysages volcaniques et rencontres humaines. Accessible et profondément authentique, il s'adresse aux voyageurs désireux de découvrir le Cap-Vert autrement, au rythme de la marche, du partage et de la vie quotidienne, au plus près de celles et ceux qui font l'âme de ces îles.

PROGRAMME JOUR PAR JOUR

J1. France → Mindelo, île de São Vicente

■ Visite de ville, Artisanat, Baignade,
Balade à pied
🏠 Chez l'habitant 🍴 Déjeuner, Dîner

Accueil à l'aéroport de São Vicente par notre guide. Transfert vers Mindelo, la capitale culturelle du Cap-Vert où la vie pétille au rythme des fêtes et des concerts. Installation et départ pour une balade en ville, jusqu'à une longue et belle plage de sable blanc. Déjeuner (ou un en-cas, café ou rafraîchissement, selon l'heure d'arrivée de notre vol).

Après-midi libre pour découvrir les charmes des petites rues de Mindelo, grimper sur les hauteurs et jouir d'une superbe vue sur la baie, profiter d'une baignade dans ses eaux turquoises ou tout simplement nous accorder un moment de farniente. Visite à Luis, musicien et luthier de profession et découverte de son atelier et des secrets de fabrication du « cavaquinho », une guitare locale (selon disponibilité).

Dîner et nuit chez l'habitant.

J2. Mindelo → Mindelo

■ Rencontres, Marché, Balade à pied 🏠 Chez l'habitant
🍴 Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit-déjeuner. Ce matin, votre hôte vous emmène au marché, situé dans un ancien bâtiment colonial, au centre-ville, à la rencontre des femmes de la région qui viennent y vendre les productions de São Vicente et des îles voisines. Choix du poisson frais, des légumes et des fruits de saison pour le déjeuner. Préparation de l'un des plats typiques cap-verdiens. Déjeuner chez l'habitant.

Découverte de l'île et de ses habitants : ses petits villages de pêcheurs, ses longues plages désertes (où il est possible de se baigner) et ses oasis où des agriculteurs cultivent les légumes que nous retrouvons dans nos assiettes.

Dîner chez l'habitant. Partie de belote locale ou d'awalé...

J3. Mindelo → Ribeira das Patas

↗ +500m / -500m 🚶 04h30

■ Rencontres, Savoir-faire local, Randonnée

🚗 Bateau 🏠 Chez l'habitant

🍴 Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit-déjeuner. Traversée en bateau jusqu'à Porto Novo (+/- 1h) et transfert à l'ouest de Santo Antão. Découverte de l'île par sa partie semi-aride. Visite d'une coopérative de femmes fabriquant des liqueurs et des confitures à partir de fruits produits localement et dégustation.

Départ pour une randonnée parmi les majestueuses dykes (coulées de lave en relief) et diverses cultures. Pique-nique. Continuation de la randonnée jusqu'à Ribeira das Patas. Accueil par votre hôte et installation. Participation à la préparation du repas.

Dîner et nuit chez l'habitant.

J4. Ribeira das Patas → Coculi

↗ +200m / -200m 🚶 04h00

■ Site naturel, Randonnée 🏠 Chez l'habitant

🍴 Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit-déjeuner. Retour vers Porto Novo pour rejoindre l'ancienne route de Corda qui mène au sommet de l'île. Marche jusqu'au haut du plateau et balade sur la crête à plus de 1 000 mètres d'altitude, au milieu des pins des Canaries, des mimosas et des acacias. Point de vue exceptionnel sur les deux côtés de l'île. Pique-nique.

Continuation de la randonnée jusqu'à Coculi, un ancien petit village colonial doté d'une vieille église. Installation chez l'habitant pour deux nuits.

Dîner et nuit chez l'habitant.

J5. Coculi → Ponta do Sol

↗ +500m / -500m 🚶 04h30

■ Rencontres, Visite de village, Randonnée

🏠 Chez l'habitant 🍴 Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit-déjeuner. Départ pour une randonnée sur les petits sentiers entre la montagne et l'océan, chemin pavé douanier, qui rappelle l'importance du travail de la roche basaltique, utilisée pour la construction des routes. Après deux heures de marche, arrêt dans un petit restaurant familial. Déjeuner face à l'océan.

Continuation de la randonnée sur le chemin le long duquel s'égrènent les stations d'un très beau chemin de croix. Arrêt dans l'école du village de Cruzinhas pour un moment d'échange avec les élèves et leur professeur. Visite de l'église de Cha d'Igreja et de Ponta do Sol, village de pêcheurs. Installation chez l'habitant.

Dîner et nuit chez l'habitant.

J6. Ponta do Sol → Paul

↗ +400m / -400m 🚶 03h00

■ Rencontres, Savoir-faire local, Randonnée
🏠 Chez l'habitant 🍴 Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit-déjeuner. Journée consacrée à une immersion au cœur de la vallée la plus verdoyante et la plus tropicale de tout l'archipel, la divine vallée de Paul, un cadre bucolique. Départ pour une randonnée sur un chemin pavé, au milieu des champs de canne, d'ignames, de café, de tabac, de bananiers, manguiers, papayers,... et en chemin, rencontre avec les agriculteurs aux champs et pourquoi pas vous essayer à la culture de produits exotiques si l'occasion se présente. Déjeuner sur la terrasse de cultivateurs. Ils vous feront découvrir leurs différentes plantations, ainsi que les étapes de la culture et de la préparation de l'excellent café cap-verdien.

Continuation de la randonnée* et visite d'un « *trapiche* » (distillerie) pour une découverte de la fabrication du grog local suivie d'une dégustation de punches aux fruits et au sirop de canne. Installation chez l'habitant au village de Paul. Après le dîner sur la terrasse, balade près de la mer toute proche. Nuit chez l'habitant.

*Option : possibilité d'activité avec les agriculteurs en réduisant le temps de randonnée.

J7. Paul → Mindelo

■ Observation d'animaux, Snorkeling 🚗 Bateau
🏠 Chez l'habitant 🍴 Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit-déjeuner. Retour sur Mindelo en bateau. Au cours de la traversée, vous apercevrez peut-être des dauphins ou des poissons volants ! Déjeuner à São Pedro.

Vous profiterez de la plage et ferez une sortie snorkeling avec les tortues.

Dîner et nuit chez l'habitant.

J8. Mindelo → France

■ Shopping/Emplettes  Petit déjeuner

Petit déjeuner. Matinée libre. Vous pourrez faire les éventuels dernières emplettes avant votre transfert à l'aéroport.

Transfert à l'aéroport selon l'heure de votre vol retour.

Le programme peut être soumis à modifications.

INFORMATIONS PRATIQUES DU PAYS (CAP-VERT)



FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

PASSEPORT

Vous devez détenir un passeport en cours de validité, valable 6 mois après la date de retour.

NB : Si vous prévoyez de voyager avec vos enfants, il est important de savoir que désormais, tous les mineurs, quel que soit leur âge, doivent être titulaires de leur propre passeport. Selon la législation française, un enfant qui voyage avec ses deux parents ou avec l'un d'eux n'a pas besoin de présenter une autorisation de sortie du territoire. Toutefois, ce document est obligatoire (depuis le 15 janvier 2017) si l'enfant voyage sans être accompagné de l'un de ses parents. Dans ce cas, il devra fournir les documents suivants : un passeport (ou une carte d'identité, selon les exigences du pays visité), le formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents ayant l'autorité parentale (disponible sur le site www.service-public.fr), ainsi qu'une copie de la pièce d'identité du parent signataire.

Si un mineur voyage avec un parent dont il ne porte pas le nom de famille, il est vivement recommandé de pouvoir prouver la filiation (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F15392>) ou de présenter une autorisation de sortie du territoire (formulaire Cerfa n° 15646-01) signée par l'autre parent, accompagnée d'une copie de sa pièce d'identité. Cette autorisation n'exempte pas des autres formalités spécifiques qui peuvent être exigées pour l'entrée des mineurs dans certains pays.

VISA

Depuis le 1er janvier 2019, les ressortissants des pays de l'Union Européenne sont exemptés de visa pour des séjours de moins de 30 jours. Aussi, **un pré-enregistrement sur [le site officiel gouvernemental](#) doit être effectué de préférence 5 jours avant le départ.** Au cours de cet enregistrement, le règlement de la TSA (taxe de sécurité aéroportuaire) d'un montant de 3 400 CVE, soit 31 €, doit être effectué.



SANTÉ

VACCINS

Afin d'être certain de ne pas avoir déjà reçu des injections pour vos voyages antérieurs, vérifiez votre carnet de santé ou de vaccination. Vérifiez également que vous êtes bien à jour de vos vaccins classiques (Diphtérie, Tétanos, Poliomyélite, Coqueluche, Hépatite B, Méningite, Rougeole, Oreillons, Rubéol) selon les préconisations du [calendrier vaccinal](#).

Aucun vaccin n'est obligatoire pour voyager au Cap-Vert.

Vaccins conseillés :

- Hépatite A
- Typhoïde



PRÉSENTATION DU PAYS

GÉOGRAPHIE

Le Cap-Vert, archipel situé dans l'océan Atlantique au large des côtes du Sénégal, est composé de dix îles principales et de plusieurs îlots. Cet État insulaire se trouve à environ 570 kilomètres à l'ouest de la côte africaine et fait partie de la région géographique des îles du Cap-Vert. L'archipel est connu pour ses paysages variés, mêlant montagnes volcaniques, plages de sable blanc et vallées verdoyantes, ainsi qu'un climat tropical semi-aride.

RELIEF ET VOLCANISME

Les îles du Cap-Vert sont d'origine volcanique, ce qui se reflète dans leur relief accidenté. L'île de Fogo abrite le plus haut sommet de l'archipel, le volcan Pico do Fogo, qui s'élève à 829 mètres d'altitude. Ce volcan est toujours actif, avec sa dernière éruption remontant à 2014. Les autres îles, telles que Santo Antão et São Nicolau, présentent également des montagnes escarpées et des plateaux élevés, tandis que d'autres, comme Sal et Boa Vista, sont relativement plates et plus arides.

CLIMAT ET PRÉCIPITATIONS

Le climat du Cap-Vert est tropical semi-aride avec des variations selon les îles. Le courant froid des Canaries influence le climat, entraînant une faible pluviométrie sur la plupart des îles. La saison des pluies, bien que brève, se situe entre août et octobre, mais les précipitations restent limitées. L'aridité rend certaines îles, notamment Sal et Boa Vista, presque désertiques, tandis que d'autres, comme Santiago et Santo Antão, peuvent avoir des zones plus fertiles grâce à des précipitations légèrement plus importantes et à l'agriculture en terrasses.

CLIMAT

Le climat du Cap-Vert est de type tropical sec, avec des températures douces tout au long de l'année. Cependant, il varie légèrement en fonction des saisons et des îles. Voici les principales caractéristiques :

1. Températures :

- Le Cap-Vert bénéficie d'un climat relativement constant, avec des températures généralement comprises entre **22°C et 30°C** toute l'année. Les variations de température entre l'hiver et l'été sont minimales, grâce à l'influence de l'océan Atlantique.

2. Saisons :

- **Saison sèche (novembre à juin)** : C'est la période la plus longue de l'année, marquée par des vents secs, notamment les alizés venant du nord-est. Pendant cette période, le climat est très sec, surtout dans les îles du nord.
- **Saison des pluies (août à octobre)** : C'est une période courte avec des précipitations variables, souvent faibles, concentrées entre août et octobre. Les averses sont généralement sporadiques et irrégulières. Certaines années, il peut y avoir très peu de pluie, voire pas du tout.

3. Précipitations :

- Les précipitations annuelles sont faibles, en moyenne entre **100 mm et 300 mm** par an. Les îles les plus montagneuses, comme Santiago, reçoivent plus de pluie que les îles plus plates comme Sal ou Boa Vista.
- La saison des pluies est courte et imprévisible. Les averses sont souvent de courte durée mais intenses. Cependant, certaines années, il peut y avoir des sécheresses prolongées.

4. Vents :

- Les alizés soufflent régulièrement, surtout pendant la saison sèche, créant un climat venteux, en particulier sur les îles du nord comme Sal et Boa Vista. Ces vents modèrent la chaleur, ce qui rend les températures plus supportables.

5. Océan :

- L'océan Atlantique a un effet rafraîchissant, maintenant les températures agréables toute l'année. La température de l'eau varie entre **22°C et 27°C**, idéale pour la baignade et les activités nautiques.

RÉSUMÉ :

- **Températures** : Entre **22°C et 30°C** toute l'année.
- **Saison sèche** : De novembre à juin, avec des vents secs et peu de pluie.
- **Saison des pluies** : D'août à octobre, avec des précipitations faibles et irrégulières.
- **Précipitations** : Faibles dans l'ensemble, plus importantes sur les îles montagneuses.

Le Cap-Vert offre donc un climat agréable et relativement constant, avec peu de variations saisonnières, mais il est marqué par une longue saison sèche et une courte saison des pluies.

FAUNE ET FLORE

Le Cap-Vert, un archipel de dix îles volcaniques situé dans l'océan Atlantique au large des côtes de l'Afrique de l'Ouest, présente une biodiversité unique malgré son climat sec et aride. La faune et la flore du Cap-Vert sont marquées par un mélange d'espèces endémiques et d'espèces migratrices. Voici un aperçu de la richesse naturelle de cet archipel.

FLORE DU CAP VERT

L'archipel du Cap-Vert, bien que largement aride, possède une diversité végétale intéressante. Les différences de climat entre les îles, qui vont des zones désertiques aux régions plus humides, influencent la variété de la flore.

1. Végétation des zones arides et semi-arides :

- **L'acacia** : une espèce résistante qui pousse dans les sols secs.
- **Le dragonnier** (*Dracaena draco*), une plante endémique qui ressemble à un arbre avec des feuilles épaisses et pointues.
- **Le tamarinier** (*Tamarindus indica*), un arbre fruitier qui tolère bien la sécheresse.
- **Les figuiers sauvages** : adaptés aux conditions arides des îles.

2. Végétation des zones montagneuses et humides :

- Dans les zones plus élevées et humides des îles comme Santiago et Santo Antão, on trouve des forêts subtropicales.
- **Le café et les bananiers** sont cultivés dans les vallées fertiles de ces îles.
- **Les poivriers, les goyaviers et les manguiers** poussent dans des zones plus humides et irrigables.

3. Plantes endémiques :

- Le Cap-Vert abrite plusieurs espèces de plantes endémiques, notamment certaines espèces de **campanules**, de **succulentes** et de **marguerites** qui sont adaptées aux conditions locales.
- **Echium vulcanorum** : une plante florissante endémique, surtout visible sur l'île de Fogo.

FAUNE DU CAP-VERT

La faune terrestre du Cap-Vert est relativement limitée en raison de l'isolement géographique des îles et de leur climat rigoureux. Cependant, les îles sont d'une grande importance pour les oiseaux marins et migrants, ainsi que pour la biodiversité marine.

1. Oiseaux :

- Le Cap-Vert est une destination importante pour les **oiseaux migrants**, et on y trouve plusieurs espèces d'oiseaux marins endémiques.
- **Le pétrel gongon** (*Pterodroma feae*) : un oiseau marin endémique en danger critique d'extinction.
- **Le faucon du Cap-Vert** (*Falco tinnunculus alexandri*), une sous-espèce endémique du crécerelle.
- **Le râle du Cap-Vert** (*Rallus alexandri*) : un autre oiseau endémique.
- Les côtes abritent également des espèces d'oiseaux marins comme les **fous de Bassan** et les **macareux**.

2. Reptiles et amphibiens :

- **Les geckos** sont courants sur les îles, avec plusieurs espèces endémiques comme le **gecko de Santo Antão**.
- **Les tortues marines** : le Cap-Vert est un site de pont important pour les **tortues caouannes** (*Caretta caretta*), qui viennent sur les plages pour pondre leurs œufs.
- **Les serpents** sont absents de l'archipel, ce qui est typique des îles isolées.

3. Mammifères :

- Les mammifères terrestres sont peu nombreux. On y trouve principalement des espèces introduites, comme les **chèvres**, **chats**, **chiens**, et certains rongeurs.
- Les **chauves-souris** sont les seuls mammifères indigènes.

4. Vie marine :

- La biodiversité marine autour du Cap-Vert est particulièrement riche, avec de nombreuses espèces de poissons, de coraux et d'invertébrés.
- **Les requins**, notamment le **requin citron**, et les **raies manta** fréquentent les eaux capverdiennes.
- **Les dauphins** et les **baleines** (notamment les baleines à bosse) sont régulièrement observés au large des côtes du Cap-Vert, attirant les amateurs d'observation marine.

MENACES POUR LA BIODIVERSITÉ

Malgré sa richesse naturelle, la biodiversité du Cap-Vert est menacée par plusieurs facteurs :

- **La désertification** : L'aridité croissante affecte les écosystèmes, en particulier sur les îles les plus sèches.
- **La surexploitation des ressources** : L'agriculture, la déforestation pour le bois de chauffage, et la pêche excessive mettent en danger certaines espèces.
- **Le développement touristique** : Bien que le tourisme soit une source de revenus, il exerce une pression sur les habitats naturels, notamment les plages où nichent les tortues marines.
- **Les espèces envahissantes** : Certaines espèces introduites, comme les rats, ont un impact négatif sur la faune locale, notamment en perturbant la nidification des oiseaux.

CONSERVATION

Le Cap-Vert a mis en place des **aires protégées** pour conserver sa biodiversité, avec des initiatives locales pour la préservation des tortues marines et des oiseaux endémiques. Des ONG et des institutions locales travaillent également à sensibiliser la population à la protection de l'environnement et à la gestion durable des ressources naturelles.

En résumé, malgré son climat aride et ses défis écologiques, le Cap-Vert abrite une faune et une flore uniques, notamment grâce à sa position géographique et à ses écosystèmes marins riches. La préservation de cette biodiversité est essentielle pour maintenir l'équilibre naturel.

FÊTES ET TRADITIONS

Le Cap-Vert, un archipel de dix îles situé dans l'océan Atlantique, possède une culture riche et variée, fortement influencée par son histoire de métissage entre les cultures africaine, européenne et sud-américaine. Voici quelques-unes des principales coutumes et traditions du Cap-Vert :

1. LA FAMILLE ET LES RELATIONS SOCIALES

La famille joue un rôle central dans la société capverdienne. Les familles sont souvent nombreuses et les liens intergénérationnels sont forts. Le respect des aînés est une valeur importante, et les décisions importantes sont généralement prises en concertation avec les

membres de la famille. La solidarité familiale s'exprime aussi par l'entraide entre les générations et la forte présence des émigrés capverdiens, qui soutiennent souvent leur famille restée sur les îles grâce aux **remesas** (envois d'argent).

2. LA MUSIQUE ET LA DANSE

La musique est l'une des expressions culturelles les plus emblématiques du Cap-Vert. Elle reflète la diversité de l'archipel, mêlant des influences africaines, portugaises et brésiliennes. Parmi les styles les plus connus :

- **La morna** : Genre musical lent et mélancolique, souvent comparé au fado portugais, il est accompagné d'instruments tels que la guitare et le cavaquinho (petite guitare). Les paroles évoquent la saudade (mélancolie, nostalgie). **Cesária Évora**, une chanteuse capverdienne mondialement connue, a popularisé ce style.
- **Le coladeira** : Une musique plus joyeuse et dansante, proche de la samba, elle exprime l'optimisme et la fête.
- **Le funaná** et le **batuku** : Ces danses, d'origine africaine, sont marquées par des rythmes rapides et des mouvements de hanches. Elles sont très populaires dans les îles de Santiago et Brava. Les fêtes et rassemblements sont souvent l'occasion de jouer de la musique traditionnelle et de danser, renforçant ainsi le sentiment d'unité communautaire.

3. LES FÊTES ET CÉLÉBRATIONS RELIGIEUSES

Le Cap-Vert est un pays majoritairement catholique, et les célébrations religieuses y tiennent une place importante. Les fêtes religieuses sont souvent marquées par des processions, des messes, des danses et des repas en famille.

- **Pâques et Noël** : Ces fêtes chrétiennes sont largement célébrées, avec des processions dans les rues, des messes spéciales et des repas copieux en famille.
- **Les fêtes de saints** : Chaque île et village a son propre saint patron, qui est célébré avec des processions, des danses et des festivités. Par exemple, la fête de **Saint Jean** à Porto Novo et la fête de **Notre-Dame de la Grâce** à Praia sont des événements majeurs.

4. MARIAGES ET COUTUMES FAMILIALES

Le mariage est une institution importante au Cap-Vert. Les cérémonies de mariage, qu'elles soient civiles, religieuses ou traditionnelles, sont des événements joyeux qui rassemblent la famille et les amis pour des festivités. Après la cérémonie, une fête suit généralement avec

des danses, des chants et un repas partagé. Les repas lors des mariages incluent souvent des plats traditionnels tels que le **catchupa**, un ragoût à base de maïs, de haricots, de légumes et parfois de viande ou de poisson.

5. LE CONCEPT DE « MORABEZA »

La **morabeza** est un terme difficile à traduire, mais qui représente l'hospitalité, la gentillesse, et l'accueil chaleureux des Capverdiens envers les étrangers. Cette attitude bienveillante envers les visiteurs et les membres de la communauté est au cœur de la culture capverdienne. Il est courant d'être invité à partager un repas ou un verre lorsque l'on visite les îles.

6. COUTUMES FUNÉRAIRES

Les rites funéraires au Cap-Vert sont empreints de respect et de solidarité. Après le décès d'un proche, il est d'usage de tenir une veillée funèbre, où famille et amis se réunissent pour prier et se soutenir mutuellement. Les cérémonies religieuses sont suivies d'une procession vers le cimetière. Un an après l'enterrement, il est courant de commémorer le défunt avec une messe spéciale en son honneur.

7. FÊTES NATIONALES ET CULTURELLES

En plus des fêtes religieuses, le Cap-Vert célèbre plusieurs fêtes nationales :

- **Le jour de l'Indépendance** (5 juillet) est un jour de grande importance, marqué par des célébrations à travers tout le pays, avec des discours officiels, des défilés, des concerts et des fêtes.
- **Le Carnaval de Mindelo** : Cette fête est une explosion de couleurs et de musique, où les Capverdiens et les visiteurs se rassemblent pour célébrer avec des costumes somptueux, des danses et des parades animées.

En somme, les coutumes et traditions du Cap-Vert sont un reflet de l'identité métissée de l'archipel, où se mêlent influences africaines, portugaises et créoles. La musique, la danse, la gastronomie, et le sens profond de la famille et de la communauté sont au cœur de la vie capverdienne, créant une culture chaleureuse et vibrante, unique.

ARTISANAT

L'artisanat au Cap-Vert, est le reflet de la diversité culturelle et de l'héritage unique de ce pays. Influencé par les cultures africaine, portugaise et créole, l'artisanat capverdien est un mélange de savoir-faire traditionnels et d'innovations modernes. Il joue un rôle important

non seulement dans la préservation des traditions, mais aussi dans la promotion du tourisme local.

L'un des éléments les plus emblématiques de l'artisanat capverdien est la **vannerie**. Les artisans fabriquent des paniers, chapeaux et nattes à partir de fibres naturelles comme la paille, le palmier ou l'aloès. Ce savoir-faire, principalement transmis dans les zones rurales, est utilisé pour créer des objets utilitaires et décoratifs qui trouvent aujourd'hui un marché dans le secteur touristique.

La **sculpture sur bois** est également très présente au Cap-Vert. Les artisans utilisent des bois locaux pour sculpter des figurines, des masques ou encore des instruments de musique traditionnels comme le **cavaquinho**, une petite guitare à quatre cordes typique de l'archipel. Ces créations sont souvent décorées avec des motifs inspirés de la nature, des croyances religieuses et de la vie quotidienne des insulaires.

La musique étant au cœur de la culture capverdienne, la fabrication artisanale d'instruments de musique a une grande importance. Outre le **cavaquinho**, des tambours et des maracas, utilisés dans les styles musicaux traditionnels comme la **morna** et la **funaná**, sont fabriqués à la main par des artisans locaux.

La **broderie** et le **tissage** sont aussi des formes d'artisanat prisées. Les artisans, souvent des femmes, créent des tissus colorés et des vêtements traditionnels, ainsi que des nappes et des accessoires. Ces textiles, ornés de motifs typiques et de symboles culturels, sont un témoignage du savoir-faire artisanal transmis de génération en génération.

Enfin, l'artisanat capverdien inclut la fabrication de **bijoux**, souvent réalisés à partir de matériaux locaux comme des coquillages, des coraux ou du verre recyclé. Ces pièces uniques sont très populaires auprès des visiteurs et symbolisent l'harmonie entre la nature et la culture locale.

Ainsi, l'artisanat au Cap-Vert incarne non seulement la créativité et le talent des habitants, mais aussi leur capacité à fusionner tradition et modernité. Il contribue à l'identité culturelle de l'archipel tout en jouant un rôle clé dans le développement économique, notamment à travers le tourisme.

GASTRONOMIE

La gastronomie capverdienne est le reflet d'un métissage unique entre les influences africaines, portugaises et brésiliennes, combinées aux produits locaux de l'archipel. Situé au large de la côte ouest de l'Afrique, le Cap-Vert a développé une cuisine simple mais riche en saveurs, façonnée par son histoire insulaire et ses ressources limitées.

Le plat national du Cap-Vert est sans conteste la **cachupa**, un ragoût nourrissant à base de maïs, de haricots, et souvent accompagné de viande (porc, bœuf) ou de poisson. La

cachupa peut se décliner en plusieurs versions : la **cachupa rica**, plus généreuse avec de la viande et du poisson, et la **cachupa pobre**, une version plus simple consommée quotidiennement. Ce plat symbolise le partage et la convivialité, souvent préparé pour des repas en famille ou lors de fêtes communautaires.

Le poisson occupe une place centrale dans la cuisine capverdienne, en raison de l'abondance des ressources marines autour de l'archipel. Le **buzio**, un ragoût de coquillages, et le **grogue de peixe**, un bouillon de poisson épicé, sont parmi les plats les plus appréciés. Le poisson est également souvent grillé ou frit, servi avec des accompagnements comme le riz, la patate douce ou le manioc.

La cuisine capverdienne utilise aussi des légumes et des tubercules locaux. Les plats de maïs, comme le **xerém** (une sorte de polenta), ainsi que les plats à base de manioc ou de banane plantain, sont très courants. Les légumes secs, comme les haricots et les pois chiches, font partie intégrante de nombreux ragoûts et soupes.

Les influences portugaises sont également visibles dans les douceurs et pâtisseries du Cap-Vert, comme les **pastéis de milho** (gâteaux à base de maïs) ou les **fidjós**, des beignets souvent parfumés à la banane ou à la patate douce.

Côté boissons, le **grogue**, une eau-de-vie produite à partir de la canne à sucre, est emblématique du Cap-Vert. Le grogue est souvent consommé pur ou utilisé comme base pour des cocktails. Le café capverdien, cultivé dans les îles de Fogo et Santo Antão, est également réputé pour sa qualité.

La gastronomie capverdienne, malgré son caractère humble et simple, offre une grande diversité de saveurs, ancrées dans une tradition de partage et d'hospitalité. Elle témoigne d'une identité insulaire forte, où les plats sont souvent le reflet des paysages arides et de la richesse des eaux environnantes.



INFOS PRATIQUES

DEVISE

Au Cap-Vert, la monnaie officielle est l'**escudo capverdien (CVE)**. Voici un aperçu des informations essentielles sur la monnaie et le change dans ce pays insulaire :

1. MONNAIE ET BILLETS

- **Escudo capverdien (CVE)** : Symbole \$ ou parfois **CVE** , code ISO **CVE** .
- **Billets** : 200, 500, 1 000, 2 000 et 5 000 escudos.
- **Pièces** : 1, 5, 10, 20, 50, 100 escudos.

2. TAUX DE CHANGE

- L'escudo capverdien est **fixé à l'euro** . Le taux de change est stable : **1 EUR = 110,265 CVE** .
- Le taux peut varier légèrement si vous changez dans des bureaux non officiels, mais reste proche de ce taux.

3. OÙ ÉCHANGER LA MONNAIE ?

- **Banques et bureaux de change** : Les banques locales et les bureaux de change dans les villes et zones touristiques offrent des services de change. Cependant, il est plus courant de changer directement des euros en escudos, car c'est la devise étrangère la plus largement acceptée.
- **Aéroports** : Il est possible de changer de l'argent dans les aéroports, mais les taux sont souvent moins avantageux.
- **Distributeurs automatiques (DAB)** : Les distributeurs automatiques permettent de retirer des escudos avec une carte bancaire internationale (Visa, MasterCard), mais assurez-vous de vérifier les frais de retrait appliqués par votre banque.

4. CONSEILS POUR LES VOYAGEURS

- **Euros acceptés** : Dans de nombreux hôtels, restaurants et commerces, les euros sont acceptés, mais vous recevez souvent la monnaie en escudos.
- **Cartes bancaires** : Les cartes de crédit sont acceptées dans les zones touristiques (hôtels, restaurants, etc.), mais il est conseillé d'avoir des espèces pour les petites transactions, notamment dans les régions plus rurales ou sur les petites îles.
- **Précaution** : Il est recommandé de retirer des espèces dès que vous arrivez dans une ville principale, car les distributeurs peuvent être rares voir inexistantes dans les zones peu touristiques.

5. RESTRICTIONS SUR L'IMPORTATION ET L'EXPORTATION

- Il n'y a pas de restrictions strictes sur l'importation ou l'exportation de devises, mais tout montant supérieur à l'équivalent de 1 million de CVE doit être déclaré.

INTERNET

L'accès à Internet et au Wi-Fi au Cap-Vert est en pleine expansion, mais il existe des variations de qualité en fonction des îles et des régions. Voici un aperçu de la situation actuelle concernant la connexion et l'accès au Wi-Fi au Cap-Vert :

1. ACCÈS WI-FI DANS LES PRINCIPALES VILLES ET ÎLES

- Dans les grandes villes et les zones touristiques des principales îles comme **Sal**, **Boa Vista**, **Santiago** (Praia, la capitale), et **São Vicente** (Mindelo), vous trouverez généralement un accès Wi-Fi dans les **hôtels, restaurants, cafés, et bars**.
- Les hôtels de gamme moyenne à supérieure offrent souvent le Wi-Fi gratuit à leurs clients, mais la vitesse peut varier selon l'emplacement et l'infrastructure.
- Certaines îles ou villages plus éloignés peuvent avoir un accès limité au Wi-Fi, ou une connexion plus lente.

2. COUVERTURE MOBILE ET DATA

- Le Cap-Vert dispose de plusieurs opérateurs de télécommunications, les principaux étant **CVTelecom**, **Unitel T+**, et **Movitel**. Ils offrent des forfaits data accessibles et de bonne qualité.
- Il est facile d'acheter une **carte SIM locale** à l'aéroport ou dans les boutiques locales pour accéder à Internet via le réseau mobile. Les prix des forfaits data sont généralement abordables.
- Le réseau 3G et 4G est disponible dans les grandes îles, mais comme pour le Wi-Fi, la qualité et la vitesse peuvent varier en fonction de la région. Sur les îles plus éloignées, la couverture mobile peut être plus faible et les vitesses plus lentes.

3. QUALITÉ DE LA CONNEXION

- **Dans les zones touristiques** (Sal, Boa Vista, Praia), la qualité de la connexion Wi-Fi et mobile est généralement bonne, bien que pas toujours au niveau des standards européens. Vous pourrez naviguer sur Internet, utiliser des réseaux sociaux et travailler à distance avec quelques limitations de vitesse.
- **Dans les zones rurales ou isolées**, l'accès à Internet peut être plus difficile, avec des vitesses plus lentes ou des pannes occasionnelles. Les opérateurs mobiles comme CVTelecom peuvent offrir une couverture plus étendue sur ces îles.

4. ACCÈS AUX SITES WEB

- Le Cap-Vert n'impose pas de restrictions majeures sur les sites web, et vous aurez un accès libre aux plateformes de réseaux sociaux, services de streaming, et autres sites internationaux.
- Si vous utilisez des réseaux publics, il peut être recommandé d'activer un **VPN** pour plus de sécurité, bien que cela ne soit pas strictement nécessaire.

5. CONSEILS PRATIQUES

- Si vous avez besoin d'une connexion Internet fiable, il peut être judicieux de vous procurer une **carte SIM locale avec un forfait data**. Cela garantira une meilleure connectivité lorsque le Wi-Fi sera de mauvaise qualité ou indisponible.
- Dans les hôtels et hébergements, demandez des informations sur la qualité du Wi-Fi avant de réserver, surtout si vous prévoyez de travailler ou de réaliser des activités nécessitant une bonne connexion.
- Préparez-vous à des vitesses de connexion variables, en particulier en dehors des centres touristiques majeurs.

6. DÉVELOPPEMENT DES INFRASTRUCTURES

- Le Cap-Vert investit dans l'amélioration de ses infrastructures numériques, et on observe des progrès constants dans la couverture mobile et l'accès à Internet, surtout dans les zones touristiques en croissance.

En résumé, le Cap-Vert propose une couverture Wi-Fi correcte dans les grandes îles et les zones touristiques, mais il est recommandé d'opter pour une carte SIM locale avec un forfait data pour assurer une connexion stable, surtout si vous voyagez dans des îles moins développées.

TÉLÉPHONE

Pour passer des appels au Cap-Vert depuis un téléphone français, suivez les étapes suivantes :

1. AJOUTER L'INDICATIF INTERNATIONAL DU CAP-VERT :

- L'indicatif international du Cap-Vert est **+238**.

- Lorsque vous appelez un numéro cap-verdien depuis la France, vous devez composer **+238**, suivi du numéro de téléphone cap-verdien sans ajouter de zéro au début.
- **Exemple** : Si le numéro local est **991 2345**, vous devez composer **+238 991 2345**.

2. UTILISATION DE VOTRE TÉLÉPHONE FRANÇAIS AU CAP-VERT :

- **Itinérance internationale (Roaming)** : Si vous utilisez votre carte SIM française au Cap-Vert, assurez-vous que l'option d'itinérance internationale est activée. Contactez votre opérateur pour vérifier les tarifs et les conditions, car l'itinérance peut entraîner des frais élevés pour les appels, SMS, et données.
- **Forfaits internationaux** : Certains opérateurs français offrent des options ou forfaits internationaux qui incluent les appels vers le Cap-Vert. Vérifiez auprès de votre opérateur pour souscrire à ces options et éviter des frais d'itinérance élevés.

3. ACHETER UNE CARTE SIM LOCALE AU CAP-VERT :

- Si vous séjournez longtemps au Cap-Vert, il peut être plus économique d'acheter une **carte SIM locale**. Les principaux opérateurs locaux sont **CVTelecom** et **Unitel T+**.
- Les cartes SIM locales sont disponibles dans les magasins ou kiosques locaux. Assurez-vous que votre téléphone est **débloqué** afin qu'il puisse accepter une carte SIM d'un autre opérateur.

4. UTILISER DES APPLICATIONS VOIP (APPELS VIA INTERNET) :

- Si vous avez accès à une connexion Wi-Fi ou un forfait de données, vous pouvez passer des appels via des applications de VoIP comme **WhatsApp**, **Skype**, **Telegram**, ou **Viber**. Cela permet souvent de réduire considérablement les coûts des appels internationaux.

5. UTILISATION D'UNE ESIM :

Si vous préférez activer une eSIM avant votre départ, il existe des fournisseurs d'eSIM internationaux qui proposent des forfaits pour de nombreux pays, y compris le Cap-Vert :

- **Airalo** : Airalo offre des eSIM pour divers pays. Vous pouvez acheter une eSIM pour le Cap-Vert et l'activer directement depuis leur application.
- **Holafly** : Ce fournisseur propose également des eSIM pour les voyages, et vous pouvez vérifier s'ils couvrent le Cap-Vert.
- **Nomad eSIM** : Un autre fournisseur d'eSIM avec des options pour différents pays, y compris potentiellement le Cap-Vert.

Activation de l'eSIM :

Une fois que vous avez acheté une eSIM auprès d'un fournisseur, l'activation est généralement facile via un code QR que vous scannez avec votre téléphone compatible eSIM. Assurez-vous que votre appareil supporte bien les eSIM avant d'acheter.

Avantages de l'eSIM :

- Pas besoin de changer physiquement de carte SIM.
- Facilité de gestion des forfaits internationaux.
- Activation rapide dès votre arrivée.

DÉCALAGE HORAIRE

Le Cap-Vert utilise le fuseau horaire **UTC-1** et ne change pas d'heure au cours de l'année. Le décalage horaire avec la France dépend donc de l'heure d'été en France.

- **Heure standard** (en hiver, de fin octobre à fin mars) : Le Cap-Vert a **2 heures de retard** par rapport à la France.
- **Heure d'été** (de fin mars à fin octobre) : Le Cap-Vert a **3 heures de retard** par rapport à la France.

DURÉE DU VOL

La durée de vol direct entre Paris et le Cap-Vert est en moyenne le vol dure entre 5h00 et 6h00, selon l'île d'arrivée.

ELECTRICITÉ

Au Cap-Vert, les types de prises électriques couramment utilisés sont de type **C** et **F** :

1. **Type C** : Prise européenne standard avec deux broches rondes, utilisée dans de nombreux pays européens.
2. **Type F** : Semblable à la prise C mais avec des clips de mise à la terre sur les côtés.

DÉTAILS TECHNIQUES :

- **Tension** : 230V
- **Fréquence** : 50Hz

Les prises électriques en France sont de type E et F, vous ne devriez donc **pas avoir besoin d'un adaptateur** pour brancher vos appareils. Si par contre vos appareils ne sont pas adaptés à cette tension, vous aurez besoin d'un convertisseur de tension.

DIALOGUER POUR MIEUX PARTAGER

Parler quelques mots dans la langue locale est un signe de respect et d'ouverture envers la culture d'un pays. Même si l'on ne maîtrise pas la langue, connaître des expressions simples comme « bonjour », « merci », ou « s'il vous plaît » facilite les interactions et crée un lien de proximité avec les habitants. Cela démontre un effort d'intégration et peut susciter des échanges plus chaleureux et authentiques. En plus de montrer une curiosité pour les coutumes locales, cela permet souvent de mieux comprendre la culture et d'enrichir son expérience de voyage.

Voici un lexique cap-verdien (créole cap-verdien, ou kriolu) / français pour vous aider à communiquer avec les locaux lors de votre voyage au Cap-Vert. Ce lexique couvre les bases essentielles pour communiquer lors de situations courantes. Avec un peu de pratique, vous pourrez engager des conversations simples et profiter pleinement de votre expérience sur place :

SALUTATIONS ET EXPRESSIONS COURANTES

Cap-verdien (Kriolu)	Français
Ola / Oi	Bonjour
Bon dia	Bonjour (le matin)
Boa tarde	Bon après-midi
Boa noite	Bonsoir / Bonne nuit
Tchau	Au revoir
Obrigadu (m) / Obrigada (f)	Merci
Di nada	De rien
Sim	Oui
Não	Non
Por favor	S'il vous plaît
Disculpa	Excusez-moi / Pardon

QUESTIONS DE BASE

Cap-verdien (Kriolu)	Français
Módi bu sta ?	Comment ça va ?
Nhos ta dretu ?	Vous allez bien ?

Cap-verdien (Kriolu)	Français
Kusa es é ?	Qu'est-ce que c'est ?
Undi é ... ?	Où est... ?
Kantu kusta ?	Combien ça coûte ?
Es podê ?	Puis-je ?

NOMBRES

Cap-verdien (Kriolu) Français

Un	Un
Dôs	Deux
Três	Trois
Kuátro	Quatre
Sinku	Cinq
Sês	Six
Sét	Sept
Oitu	Huit
Nóvi	Neuf
Dêz	Dix

DIRECTION ET TRANSPORT

Cap-verdien (Kriolu)	Français
Diritu	Tout droit
Dreita	Droite
Esquerda	Gauche
Parada	Arrêt (bus par exemple)
Onibus	Bus
Sta longi	C'est loin
Pê pertu	C'est proche

À LA TABLE

Cap-verdien (Kriolu) Français

Kome	Manger
------	--------

Cap-verdien (Kriolu) Français

Bébe	Boire
Kumida	Nourriture
Péskadu	Poisson
Karne	Viande
Ága	Eau
Vinh	Vin
Sedu	Sucré
Salgadu	Salé