**Infos Pratiques**

1. ***Détails du Voyage***
   1. ***Les repas***

* Les petits déjeuners sont servis dans les hébergements (boisson chaude, jus de fruits, pain, beurre et confitures).
* Les déjeuners sont pris dans des petits restaurants, chez l’habitant ou sous forme de pique-nique que vous portez dans votre sac personnel pendant la journée (salades composées, sandwiches).
* Les dîners sont pris dans les hébergements ou au restaurant.

Tous les repas sont préparés à base de produits locaux: poissons, haricots secs, maïs, poulet, manioc, patates douces, carottes.

Merci de nous préciser à l’inscription toute allergie alimentaire ou régime spécial ; nous ferons au mieux pour adapter vos repas.

Durant votre séjour les boissons, y compris l’eau minérale, sont à votre charge. Pour la journée, de l'eau du robinet est à disposition chaque jour. Vous pouvez remplir vos gourdes d’eau dans les villages, les sources, les hôtels, mais il est indispensable de la traiter avec des pastilles purifiantes (de micropur ou d’hydrochlonazone). Évitez autant que possible l’achat de bouteilles en plastique qu’il faut ensuite recycler.

* 1. ***Hébergement***

En fonction des lieux et des îles, vous êtes hébergés en gite (hébergement collectif avec sanitaire communs), en chambre double en residencial (assimilable à un hôtel) ou en chambre d’hôte (petit residencial tenu par une famille).

Sur certains séjours, pour privilégier le contact avec l'habitant et pour vous permettre d'accéder à des lieux isolés, vous dormez chez les habitants.

* 1. ***Déplacement***
* Binter Cabo Verde (compagnie des îles Canaries) et Cabo Verde Airlines (compagnie capverdienne) sont les deux compagnies qui gèrent les vols domestiques. La franchise bagage est limitée à 20 kilos sur les vols domestiques. Veillez à respecter cette limite de poids afin de ne pas avoir à payer de supplément au moment de l’enregistrement de votre bagage.
* Traversée en ferry entre les îles de São Vicente/Santo Antão et Fogo/Brava
* Transferts terrestres en minibus, véhicule 4X4 (voiture ou petit camion) ou aluguer (taxi local), selon la taille du groupe.

NB : sur toute liaison aérienne, il y a toujours un risque de bagage qui n’arrive pas à destination à votre arrivée (souvent égaré et arrivant plusieurs jours après). Il est donc prudent de porter sur soi le minimum indispensable pour la randonnée (chaussures de randonnée et veste notamment), ainsi que vos médicaments personnels indispensables.

#### Le transport des bagages

* Pendant la marche, chaque participant se déplace avec un petit sac contenant les affaires personnelles nécessaires pour la journée (gourde, appareil photo, quelques vivres…).
* Pendant les transferts (aéroports, ports, hôtels, etc.), chacun est responsable de ses bagages. Le transport des bagages collectifs et individuels est effectué par véhicule réservé au groupe.

1. ***Équipement***
   1. **Les bagages**

* Sac à dos (contenance environ 35-40 litres) contenant vos affaires pour la journée. Si l'itinéraire nécessite le portage de vos affaire personnelles pour une ou plusieurs nuits, un sac à dos de 45 à 50 litres est nécessaire.
* Sac de voyage souple ou sac à dos (60 à 80 litres) contenant le "gros" de vos affaires personnelles et qui vous suivra durant tout le séjour.
  1. **Les vêtements**  
     A adapter suivant la saison:
* Casquette ou chapeau pour le soleil
* 1 foulard pour protéger le cou
* T-shirts manches courtes (et/ou en fonction de la saison, sous pulls à manches longues) en matière respirante. Quantité : 1 pour 2 à 3 jours de marche
* 1 veste en fourrure polaire
* 1 veste coupe-vent imperméable et respirante
* 1 sursac à dos
* 1 pantalon de montagne (trekking) déperlant
* 2 shorts de randonnée
* 1 maillot de bain (facultatif) chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnées. Évitez le coton (ampoules)
* 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps
* 1 pantalon confortable pour le soir
* 1 paire de chaussures de détente très légères pour le soir
  1. **Le materiel à emporter**
* 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale
* 1 paire de bâtons
* 1 gourde (1,5 litre minimum)
* 1 thermos si vous voulez garder l'eau fraîche
* Très important : 1 boîte plastique hermétique (volume 0,5 à 0,75 litre environ) pour le pique-nique
* 1 couteau de poche type Opinel
* Couverts + gobelet, nous ne fournissons pas de couverts en plastique
* 1 petite pochette étanche pour mettre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance
* Nécessaire de toilette + 1 serviette de bain
* crème solaire + écran labial
* 1 frontale ou lampe de poche
* des guêtres si vous faites l'ascension du Pico de Fogo
  1. **Pharmacie**

Votre accompagnateur dispose d`une pharmacie de premiers soins. Toutefois, il est recommandé d'apporter votre pharmacie personnelle qui sera validée avec votre médecin en tenant compte des caractéristiques de votre circuit :

* Un antalgique.
* Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
* Un antibiotique à large spectre.
* Un antispasmodique, un antidiarréique, un antibiotique intestinal, un antivomitif.
* Un antitussif (en comprimés).
* Un désinfectant, des pansements (tailles variées) et double peau, des compresses stériles, de la bande adhésive, du Steri-strip, du tulle gras, une bande de contention.
* Un antiseptique.
* Un veinotonique.
* De la crème solaire et de la Biafine.  
  Un collyre.
* Des pastilles pour purifier l’eau.
* Un répulsif contre les moustiques

En complément : pince à épiler, ciseaux, 2/3 épingles de nourrice, un tire-tique, une paire de gants, somnifère léger et/ou bouchons d’oreilles, vos médicaments personnels.

**Autres**

***Les devises***

La monnaie est l’escudo capverdien (CVE).  
Taux de change (cours indicatif) : 1 € = 110 CVE ; 1 CVE = 0,009 €.  
  
Les cartes de crédit sont peu ou pas acceptées dans les commerces et hébergements. Il vaut mieux partir avec de l’argent liquide et faire le change à votre arrivée en monnaie local.

Il existe des guichets automatiques dans toutes les villes principales : Mindelo (Sao Vicente), Porto Novo, Vila das Pombas, Ribeira Grande, Ponta do Sol (Santo Antao, Praia (Santiago), Santa Maria et Espargos (Sal, Sao Felipe (Fogo). Vous trouverez des guichets automatiques aussi dans tous les aéroports internationaux à savoir celui de Sao Vicente, Sal et Praia. Il peut arriver que pour diverses raisons, ils ne fonctionnent pas ou que votre carte soit refusée, il faut alors retirer de l’argent aux guichets des banques. Les banques sont ouvertes seulement le matin, de 8 à 15h, du lundi au vendredi.

Si vous arrivez le dimanche, vous aurez des difficultés à trouver une banque ou un bureau de change ouvert. Nous vous conseillons de retirer des escudos capverdiens à votre arrivée à l’aéroport (un distributeur automatique de billets est disponible)

***Pourboires***

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire, dépendant de votre satisfaction. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. En règle générale pour un service correct, vous pouvez vous baser sur les montants suivants :

- 2 à 3€ par jour et par participant pour votre accompagnateur (Guide ou Guide-Chauffeur)

- 1€ par jour et par participant pour un chauffeur

#### Photos

Discrétion, confiance et respect sont les maîtres mots du photographe responsable. Demandez l’autorisation avant d’appuyer sur le déclencheur, également auprès des parents pour les enfants. Et si vous promettez l’envoi d’un cliché, honorez votre engagement dès votre retour, ou ne promettez rien !  
Si les Capverdiens aiment généralement se faire prendre en photo, il est toutefois recommandé de leur en demander la permission au préalable, par un sourire ou par un signe de tête. Dans certains villages reculés, l'arrivée d'un appareil photo peut déclencher l'arrivée massive des enfants. Si vous en avez la possibilité, prenez une adresse pour leur envoyer des portraits par courrier à votre retour, vous laisserez derrière vous une marque (presque) indélébile. (Ne décevez pas, si vous ne comptez pas leur envoyer, ne demandez pas d'adresses !).

Vous faites de belles photos ! N’hésitez pas à nous envoyer un lien [Dropbox](https://www.dropbox.com/) ou [WeTransfer](https://wetransfer.com/) de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (site internet, fiche technique, etc…).