AFRIQUE UNIE · CARNET DE VOYAGE

Cap-Vert en 10 jours : quatre îles jour par jour

On réduit souvent le Cap-Vert à ses plages de Sal et de Boa Vista. Ce circuit de dix jours montre l'autre visage de l'archipel : l'histoire de Santiago, le volcan de Fogo, la musique de Mindelo et les vallées vertigineuses de Santo Antão. Quatre îles, deux vols intérieurs et un ferry, pour un voyage qui mêle randonnée, culture et douceur de vivre.

Jour par jour

Jours 1-2 · Praia et Cidade Velha (nuit : Praia)
Arrivée à Praia, la capitale, sur l'île de Santiago. Installez-vous sur le Plateau, le quartier historique perché au-dessus de la ville, avec ses façades colorées, sa place centrale et son musée ethnographique. Le lendemain, rejoignez Cidade Velha, à une quinzaine de kilomètres à l'ouest. Fondée au XVe siècle par les Portugais, ce fut la première ville coloniale européenne sous les tropiques, et un carrefour de la traite atlantique ; elle est classée à l'UNESCO. Montez à la forteresse Real de São Filipe pour la vue, puis parcourez la rue Banana, l'une des plus anciennes de l'archipel, le pilori et les ruines de la cathédrale. Au retour, plongez dans l'animation du marché de Sucupira.

Jour 3 · L'intérieur de Santiago et Tarrafal (nuit : Tarrafal)
Traversez l'île du sud au nord, par une route de montagne d'une heure et demie à deux heures, à travers vallées agricoles, champs de maïs et villages perchés. Arrêtez-vous à Assomada, dont le marché est l'un des plus vivants de l'île, puis dans le parc naturel de la Serra Malagueta pour une courte randonnée sur les crêtes, souvent dans la brume. À l'arrivée, Tarrafal offre une jolie plage de sable clair bordée de cocotiers, l'une des plus agréables de Santiago pour la baignade. Visitez aussi l'ancien camp de prisonniers politiques de l'époque coloniale, devenu musée, un lieu sobre et émouvant. Le soir, dînez de poisson grillé face à la baie.

Jours 4-5 · Le volcan de Fogo (nuit : Chã das Caldeiras)
Revenez à Praia pour un vol très court, ou un ferry plus long, vers São Filipe, sur l'île de Fogo. La petite ville aux maisons coloniales domine une plage de sable noir. Montez ensuite, en une heure environ, à Chã das Caldeiras, village installé dans la caldeira, en partie détruit par l'éruption de 2014 et 2015 puis reconstruit par ses habitants, qui y cultivent la vigne. Le lendemain, partez à l'aube avec un guide local pour l'ascension du Pico do Fogo, à 2 829 mètres : une montée raide de plusieurs heures, puis une descente rapide dans les cendres. Moins sportif, le tour du Pico Pequeno, le cratère de la dernière éruption, est aussi impressionnant.

Jours 6-7 · Mindelo, capitale de la musique (nuit : Mindelo)
Redescendez à São Filipe pour un vol vers São Vicente, avec en général une correspondance à Praia. Mindelo, ville natale de Cesária Évora, s'étire autour d'une baie superbe, avec ses maisons coloniales aux couleurs pastel. Le lendemain, flânez sur la place Nova, au marché municipal et au marché aux poissons, puis montez au Monte Verde, point culminant de l'île, pour la vue sur l'archipel. L'après-midi, la plage de Baía das Gatas, protégée par une barrière de roches, se prête à la baignade. Le soir, c'est le meilleur moment : de nombreux bars et restaurants accueillent des musiciens qui jouent morna et coladeira. Si vous venez en février, le carnaval est mémorable.

Jours 8-9 · Les vallées de Santo Antão (nuit : Ponta do Sol ou Paul)
Le ferry relie Mindelo à Porto Novo, sur Santo Antão, en une heure environ ; la traversée peut être agitée. Prenez ensuite la route pavée de la Corda, qui escalade les montagnes entre crêtes et pinèdes, jusqu'à la côte nord. Le lendemain, faites la randonnée la plus célèbre de l'île : du cratère de Cova, on descend à pied dans la vallée de Paul, entre cultures en terrasses, canne à sucre et bananiers, en trois à quatre heures. Ou bien suivez le sentier côtier entre Ponta do Sol et Cruzinha, par le village de Fontainhas, accroché à flanc de falaise. Logez dans une maison d'hôtes, où l'on vous servira la cachupa, le plat national.

Jour 10 · Retour à Mindelo et départ (nuit : Vol retour)
Prenez le ferry du matin depuis Porto Novo pour revenir à Mindelo, en prévoyant une marge : les horaires peuvent changer selon la météo et la saison. Profitez des dernières heures pour faire quelques achats en ville, comme du grogue, l'eau-de-vie de canne locale, du café de Fogo ou des disques de musique capverdienne. L'aéroport de São Vicente, à une quinzaine de minutes du centre, propose quelques vols internationaux directs, mais la plupart des voyageurs rentrent avec une correspondance via Praia, Sal ou Lisbonne. Vérifiez bien les horaires de votre correspondance à l'avance : il est souvent plus prudent de dormir une nuit sur l'île de départ de votre vol long-courrier.

Se déplacer

Entre les îles, deux moyens existent : les vols intérieurs, rapides mais aux horaires changeants, et les ferries, bon marché mais parfois lents et dépendants de la mer. La liaison entre São Vicente et Santo Antão est la plus régulière. Sur les îles, les aluguers, des minibus et pick-up collectifs, relient les villages ; les taxis et la location avec chauffeur sont pratiques pour les étapes en montagne.

Quand partir

De novembre à juin, la saison sèche offre un temps ensoleillé et agréable, avec un vent souvent soutenu de décembre à mars. C'est la meilleure période pour randonner à Santo Antão et monter au Pico do Fogo. D'août à octobre, quelques pluies tombent, il fait plus chaud et plus humide, mais les vallées deviennent très vertes. La mer reste fraîche en hiver.

Infos pratiques

Cap-Vert

Formalités	Selon votre passeport : visiterafriqueunie.com/visa/cap-vert/
Fièvre jaune	Certificat exigé si vous arrivez d'un pays à risque
Paludisme	absent
Monnaie	Escudo cap-verdien (CVE)
Langues	Portugais, créole
Prises	type C, F · indicatif +238 · UTC−1
Urgences	police 132 · ambulance 130 ou 139 · pompiers 131
Ambassade de France	Praia · +238 260 45 35 · urgence +238 991 21 29

Check-list du départ

Documents

☐ Passeport valide au moins six mois après le retour, avec des pages vierges
☐ Visa ou e-visa (imprimé si demandé)
☐ Carnet de vaccination international (fièvre jaune si exigée)
☐ Attestation d'assurance voyage et numéro d'assistance
☐ Copies papier et numériques du passeport et des réservations
☐ Billets, réservations et adresses enregistrés hors ligne
☐ Permis de conduire international si vous louez un véhicule

Santé

☐ Consultation voyage faite et vaccins à jour
☐ Traitement antipaludique si votre médecin le recommande
☐ Trousse : pansements, désinfectant, antidiarrhéique, sels de réhydratation
☐ Répulsif anti-moustiques adapté aux tropiques
☐ Crème solaire, chapeau et lunettes de soleil
☐ Médicaments personnels et ordonnances

Argent et connexion

☐ Banque prévenue, carte Visa ou Mastercard (et une carte de secours)
☐ Espèces en euros ou en dollars, billets récents et en bon état
☐ eSIM ou carte SIM locale prévue
☐ Adaptateur de prise adapté au pays
☐ Batterie externe et câbles
☐ Cartes hors ligne téléchargées
☐ Application Afrique Unie installée

Dans le sac

☐ Vêtements légers et couvrants (soleil, moustiques, lieux de culte)
☐ Une polaire pour les soirées, les safaris à l'aube et l'altitude
☐ Chaussures de marche et sandales
☐ Lampe frontale
☐ Gourde (idéalement filtrante)
☐ Petit sac de jour et pochettes étanches
☐ Cadenas pour les bagages

Avant de fermer la porte

☐ Conseils aux voyageurs de votre pays relus
☐ Voyage déclaré au service consulaire de votre pays (s'il le propose)
☐ Itinéraire et contacts laissés à un proche
☐ Enregistrement en ligne fait et franchise bagages vérifiée

Carnet créé à partir de visiterafriqueunie.com/itineraires/cap-vert-en-10-jours/ · informations vérifiées en novembre 2026 sur les sources officielles. Les règles d'entrée, de santé et de sécurité changent : revérifiez-les avant le départ (conseils officiels de votre pays, ambassade du pays visité).