

Printemps 2025

14-17 ans

8 jours

Ville de regroupement  
**PARIS**

Vol Paris - Praia  
(vol régulier, escale possible)



# CAP VERT

## UNE AVENTURE INOUBLIABLE

### L'ESPRIT DU VOYAGE

Prêt pour une aventure épique au cœur de l'Atlantique ? Cap l'île de Santiago où culture, histoire et activités en bord de mer se rencontrent, une expérience captivante. Embarquez pour des souvenirs inoubliables au rythme envoûtant de cette destination magique !

### LES TEMPS FORTS



Surf ou  
body board



Soleil et  
plage



snorkeling

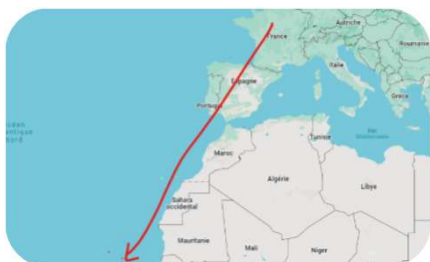


Culture  
locale

#### NIVEAU PHYSIQUE



#### NIVEAU ECO RESPONSABILITE



### INFOS PRATIQUES



Hôtel ou petits bungalows simples.



On alterne entre préparation collective des repas, pique-nique et petits restaurants. On privilégie les saveurs locales.



Transports en commun et marche à pied.



Directeur et animateurs diplômés (1 pour 8), jusqu'à 24 participants.



Passeport valide 6 mois après le retour. Autorisation de sortie du territoire. Test d'aisance aquatique. Consulter la fiche destination. Formalité de pré enregistrement par le participant, en supplément.

### LE PROGRAMME

**Jour 1 :** Arrivée et Installation

**ETAPE 1, PRAIA (2-3 nuits) :** Bienvenue dans la jungle urbaine de Praia, la capitale pleine de vie du Cap-Vert ! Plonge dans l'ambiance vibrante du marché de Sucupira, où les couleurs et les sons africains nous entraînent dans une aventure sensorielle. Pour les amateurs d'histoire, direction le musée Amilcar Cabral pour un voyage dans le temps. Après, direction la plage de Quebra Canela pour des baignades de soleil et de mer rafraichissants.

Journée à **Cidade Velha**, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, avec ses maisons colorées, ses ruelles

pittoresques et sa **forteresse** (optionnel) offrant une vue imprenable sur l'océan.

**ETAPE 2, TARRAFAL (4-5 nuits) :** Bienvenue dans le paradis des sensations fortes ! À Tarrafal, c'est l'heure de dompter les vagues sauvages de l'Atlantique. Séances de surf ou de bodyboard (optionnel) On embarque pour une expédition en bateau (optionnel) à la découverte des meilleurs spots de snorkeling. On complète le programme avec une courte rando le long du littoral pour des vues à couper le souffle. Le soir, ambiance cool de la ville musique locale.

**Jour 8 :** Retour en France

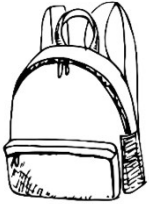


# TROUSSEAU CAP VERT

Retrouve tous nos conseils sur notre site [www.sans-frontieres.fr](http://www.sans-frontieres.fr)

## LES JOURS DE TRANSPORT

Le sac à dos que tu as pour les cours ira très bien !



### JE GARDE SUR MOI

Un sac à dos standard de 20 litres max avec :

- un **change complet** pour un jour et une brosse à dents
- les **papiers et objets personnels.**
- Ma gourde

### MON BAGAGE PRINCIPAL

Sac à dos de **50 litres maximum** contenant l'essentiel de tes affaires (maximum 15kg).



## DANS MON BAGAGE PRINCIPAL

**IMPORTANT :** Le climat est doux en avril, comme un printemps dans le sud de la France. C'est la saison sèche, il ne devrait pas pleuvoir. Par contre, il peut y avoir du vent, classique des îles dans l'Atlantique. Dans ce cas il fera plus frais. N'oublie pas une veste coupe vent et une tenue chaude pour le cas où.

## VÊTEMENTS

- 1 casquette, 1 bonnet et 1 tour de cou
- Une veste de mi saison coupe vent
- 7 sous-vêtements
- 7 paires de chaussettes

### Pour les journées

- 2 pantalons de marche
- 1 short
- 1 pull ou polaire
- 6 T-shirts
- 1 paire de chaussures de marche confortables
- 2 maillots de bain
- 1 haut type lycra pour le surf

### Pour les soirées

- 1 pyjama
- 1 pantalon chaud et confortable
- 1 pull
- 2 sous-pull ou sous-vêtements de ski
- une paire de tongs

## TROUSSE DE TOILETTE

Privilégier des produits non polluants !

- brosse à dents et dentifrice
- shampoing et savon
- crème solaire (indice 50)
- stick à lèvres
- serviette type microfibre
- répulsif anti-moustique

## ACCESSOIRES

- Une popote de trekking (cf internet)
- lunettes de soleil
- pochette bandoulière ou ventrale (argent, papiers d'identité)
- sac de linge sale
- lampe frontale
- masque de nuit et bouchons d'oreilles
- une gourde isotherme 1L

L'argent de poche, le matériel du participant ainsi que les papiers d'identité restent sous la responsabilité du participant. La société Sans Frontières ne peut en aucun cas être tenue responsable de la perte ou détérioration des affaires personnelles du participant. Il est vivement déconseillé de voyager avec des objets de valeur.