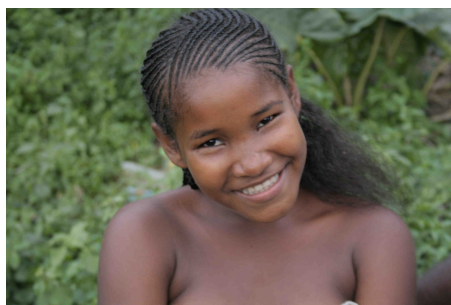
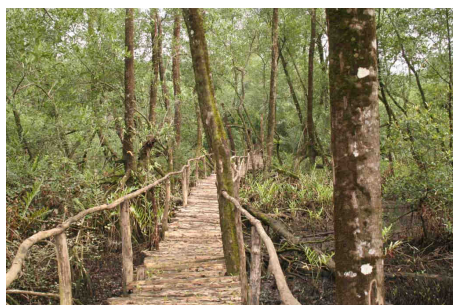


Le Circuit « Ecotourisme »



A travers forêts et cascades... vers l'Équateur !

Un circuit de 7 nuits en itinérance à travers la forêt équatoriale du Parc naturel Obô jusqu'à l'extrême sud, vers l'équateur.

Le juste équilibre entre balade/randonnées à pieds et excursions découvertes. Au programme : ornithologie, cascades, Jale Ecolodge, traversée de la mangrove en pirogue, découverte du programme de protection des tortues marines...



Prix par personne

Au départ de Lisbonne : à partir de 1 584 €* TTC

Au départ de Paris : à partir de 1 819 €* TTC

Supplément Single => 155 € TTC

Sur la base de 2 participants

Possibilités départ Nice, Marseille, Lyon, Toulouse, Bruxelles, Genève...

** selon dates de départ, prix susceptible de modification*

Jour après jour

Jour 1 : Envol pour São Tomé & Príncipe

Départ pour Lisbonne en fin de journée de la ville de votre choix.
Continuation dans la soirée pour São Tomé & Príncipe. Nuit à bord.

Jour 2 : Premiers contacts

A l'arrivée, tôt le matin, accueil à l'aéroport de São Tomé et transfert à la Residencial Avenida, établissement de bon confort agrémenté d'un petit jardin fleuri et situé dans un quartier calme de la capitale.

Journée "détente et loisirs" avec déjeuner et promenade dans São Tomé en toute liberté.
Dîner et nuit à l'Avenida.



Jour 3 : Randonnée des Roças

Le matin une courte visite de la Roça Agostinho Neto est prévue. Cette grande plantation de cacao à l'architecture des plus typiques de l'ère coloniale portugaise. Rapidement, votre évasion écotourisme sous la conduite d'un guide professionnel commence. Cette première marche, sur le thème des Roças vous conduira vers Bom Sucesso, site d'un merveilleux jardin botanique aux plantes et fleurs endémiques avec de nombreuses variétés d'orchidées. En chemin, vous découvrirez la forêt secondaire et celle d'altitude aux portes de la zone protégée du Parc Obô et ferez étape pour un moment de détente autour d'un bon pique-nique.



A l'arrivée à Bom Sucesso, accueil au campement où votre dîner et une nuit de repos sont prévus.

(* à noter : 6h de marche environ, en partie en montée, nécessitant un bon état physique.)

Jour 4 : Randonnée des cascades

Départ du campement de Bom Sucesso pour une journée "Randonnée des Cascades" *, sous la conduite de votre guide. Vous cheminerez ainsi, au-delà du Parc Ôbo, du Lagoa Amélia et de Mirante, à travers les sites des Roças Nova Ceilão et de Zampalma, puis le long du Rio Abade, avant d'aboutir à la Roça de Bombaim. Cette promenade sera aussi l'occasion de découvrir, outre les vestiges des plantations traversées, la beauté de fleurs endémiques allant des orchidées sauvages... aux fameux bégonias géants !



Moment de détente avec rafraîchissements et pique-nique prévus en cours de route. Dîner et nuit à Bombaim, ancienne plantation de café/cacao, aujourd'hui plus particulièrement spécialisée dans l'élevage (bovins, moutons, chèvres...). Autre particularité de cette Roça, ses plants de mangoustan, fruit particulièrement savoureux !

(* à noter : 5 à 6h de marche nécessitant un bon état physique.)

Jour 5 : Randonnée des forêts

Départ le matin de Bombaim, en compagnie de votre guide, pour une journée "Randonnée des Forêts" * en direction du sud, à travers forêts primaire et secondaire, toutes bruissantes des cours d'eau et cascades qui font le charme de la région parcourue, afin de rejoindre la petite plantation Claudino Faro, ancienne dépendance de la grande Roca Agua Izé.

A l'arrivée, rendez-vous avec votre chauffeur-guide pour continuer la promenade en 4X4 vers le lieu-dit - la Boca do Inferno - site d'un spectaculaire geyser naturel créé par le mouvement incessant des vagues s'engouffrant dans un chenal rocheux. Un sympathique pique-nique y est prévu en bord de mer.

Après ce moment de détente, continuation par la route vers le Pays Angolar et la Roça São João.



A l'arrivée à la Roça, installation pour le dîner et la nuit.

Charmes particuliers de cette étape : la découverte d'une plantation de cacao au panorama exceptionnel abritant une exposition permanente d'œuvres (peintures et sculptures) d'artistes santoméens et le plaisir de déguster un convivial "dîner gourmand" aux saveurs santoméennes !

(* à noter : 3h de marche environ.)

Jour 6 : En pays Angolar



Le matin, départ en 4X4 vers l'extrême sud en longeant la route côtière depuis le Pays des Angolares. A hauteur de la petite ville de Malanza, continuation en pirogue traditionnelle pour une descente au cœur de la mangrove de la rivière du même nom.

Toute cette zone protégée forme un écosystème bien particulier. Une faune très diversifiée, notamment marine et ornithologique, vient s'y reproduire, faisant de cet endroit un formidable sanctuaire écologique.

A l'arrivée à la pointe de l'île, déjeuner prévu à Porto Alegre, avant la continuation en 4X4 vers Praia Jalé, site exceptionnel qu'offre la nature de cette côte, restée à l'état sauvage. Praia Jalé s'inscrit parmi les lieux protégés pour la ponte des tortues. Agrémentant ce coin de paradis, loin de tout, le "Jalé Ecolodge" avec ses jolies structures en rondins, est le cadre idéal proposé pour une nuit d'étape avec au menu dîner traditionnel, baignade et promenade le long de cette plage magique !



Jour 7 : La cathédrale des bambous et la capitale

Le matin, retour en 4X4 vers la capitale. En chemin visite de la "cathédrale de Bambous", impressionnante voûte naturelle de verdure, avant l'étape-déjeuner prévue dans la petite ville de São João, chez Nézo, artiste peintre, sculpteur et musicien réputé. Suivra la visite de son atelier avant de reprendre la route vers São Tomé et l'Avenida.

A l'arrivée, installation, dîner et nuit à l'Avenida.

Jour 8 : Déjeuner chez Filomar, la Praia Lagarto



Dans le courant de la matinée, départ pour une promenade guidée à travers la capitale : découverte de ses monuments et bâtiments administratifs, de son musée, de son marché municipal animé et coloré, de ses quartiers populaires, de ses plages et port environnants.

Déjeuner prévu chez "Filomar", restaurant de spécialités Santoméennes et Capverdiennes au cadre pittoresque dominant la jolie Praia Lagarto.

L'après-midi, visite "shopping" avec la découverte d'échoppes d'artisans et d'ateliers de sculpteurs et peintres santoméens. Dîner et nuit à l'Avenida.

Jour 9 : Retour en Europe

Le matin, transfert à l'aéroport pour les formalités d'enregistrement en vue du retour pour l'Europe.

Ce forfait comprend :

- les transports aériens sur les vols STP Airways pour un départ de Lisbonne ou TAP Portugal pour départ de France (taxes d'aéroport et surcharge carburant incluses - susceptibles de modification jusqu'à l'émission des billets)
- l'accueil, l'assistance et les transferts selon programme
- l'hébergement selon le programme :
 - la Residencial Avenida en chambre double, avec demi-pension (3 nuits)
 - à Bom Sucesso en chambre double avec dîner/petit déjeuner (1 nuit)
 - à Bombaim en chambre double avec dîner/petit déjeuner (1 nuit)
 - à la Roça São João en chambre double avec dîner/petit déjeuner (1 nuit)
 - au Jalé Ecolodge en chambre double avec dîner/petit déjeuner (1 nuit)
- les 6 journées avec randonnées, excursions, visites, pique-niques ou déjeuners comme définis dans le programme (avec assistance, transport, chauffeur, guide inclus)
- la taxe gouvernementale Santoméenne de séjour
- l'assurance assistance-rapatriement

Ce forfait ne comprend pas :

- les boissons
- le déjeuner libre du premier jour
- le visa de tourisme São Tomé
- la taxe aéroport à São Tomé (Départ international - 17 € par personne payable sur place)
- les dépenses d'ordre personnel

Formalités :

- Passeport en cours de validité
- Visa Tourisme São Tomé / Príncipe (40 € - Consulat à Marseille)
- Traitement antipaludéen recommandé

mistral
VOYAGES

111, Rue du Commandant Rolland
13008 Marseille

Tél : 33 (0) 4 91 54 73 71

Fax : 33 (0) 4 91 53 95 72

Mail : contact@mistralvoyages.com

Licence 13960033

Mise à jour Novembre 2009