



Planeta First 

Écotourisme solidaire

Circuit culturel au Cap-Vert

Une semaine à Tarrafal pour vivre le Cap-Vert de l'intérieur : cours de kriolu, poterie, vannerie, cachupa à préparer soi-même et sorties en mer avec les pêcheurs du village.

Cap-Vert 5 jours **Dès 550 € par personne**

Le circuit

Entre montagnes, vallées et plages, le village de **Tarrafal** est le point de départ de cette semaine tournée vers les traditions et le quotidien du Cap-Vert. Chaque jour, vous apprenez quelques mots de **kriolu**, la langue que parlent la plupart des habitants, pour pouvoir échanger avec eux plus facilement.

Le reste du temps, vous mettez la main à la pâte : **poterie** traditionnelle, héritée des savoir-faire d'Afrique de l'Ouest et centrale, tressage de feuilles de cocotier et de palmier, bracelets à rapporter chez vous, **cachupa**, le plat emblématique des îles. Vous visitez aussi le musée et l'ancien **camp de concentration de Tarrafal**, la chapelle São José, des champs cultivés selon des méthodes adaptées au manque d'eau, et vous partez en mer avec des **pêcheurs locaux**.

Ce circuit s'adresse aux voyageurs, seuls, entre amis ou en famille, qui veulent découvrir le Cap-Vert de manière authentique et responsable, au plus près de ses habitants.

Ce qui le rend différent

- Cours de kriolu tout au long de la semaine
- Cuisiner la cachupa
- Visite de l'ancien camp de concentration de Tarrafal
- Ateliers de poterie, de tressage et de bracelets
- Sorties en mer avec des pêcheurs de Tarrafal



Jour par jour

○ Lundi : Découverte de Tarrafal

Introduction aux traditions et à la culture cap-verdiennes, puis tour à pied du village pour repérer les commerces et les distributeurs. Visite du musée, de l'ancien camp de concentration de Tarrafal et du marché. Après le déjeuner, atelier de fabrication de bracelets au marché.

○ Mardi : Kriolu, poterie et pêche

Premier cours de kriolu, puis atelier de poterie traditionnelle en terre et visite de la chapelle São José. L'après-midi, pêche artisanale et snorkeling avec des pêcheurs locaux.

○ Mercredi : La cachupa

Cours de cuisine pour apprendre à préparer la cachupa, le plat le plus célèbre des îles, puis deuxième cours de kriolu pour les mots du quotidien.

Jeudi : Tressage

Une heure de kriolu pour commencer à faire des phrases, puis atelier de tressage de feuilles de cocotier et de palmier, d'où sortent chapeaux et paniers.

Vendredi : Pêche et terres agricoles

Dernier cours de kriolu, puis sortie de pêche avec les pêcheurs locaux. Visite de champs cultivés pour comprendre comment les agriculteurs s'adaptent au relief volcanique et au manque d'eau. Pour ceux qui enchaînent sur une mission, visite du projet qui commence le lundi suivant.

Le programme peut être adapté selon la météo et les conditions locales.

Sur place

Logement

Hébergement en maison partagée à Tarrafal pendant toute la semaine.

Repas

Trois repas par jour en semaine et deux le week-end ; les déjeuners se prennent au centre.

Arrivée

L'accueil à l'aéroport et le transfert jusqu'à Tarrafal sont compris ; le transfert retour ne l'est pas. Le programme commence le lundi matin.

Départs

Départ chaque semaine, le lundi

Compris

- ✓ Accueil à l'aéroport et transfert
- ✓ Hébergement en maison partagée
- ✓ Repas (trois par jour en semaine, deux le week-end)
- ✓ Toutes les activités prévues au programme
- ✓ Assistance et encadrement 24 h sur 24

Non compris

- ✗ Billets d'avion
- ✗ Assurance voyage et rapatriement
- ✗ Transfert retour

Envie de partir ?

L'équipe Freepackers organise votre voyage et répond à vos questions, sans engagement.

freepackers.com/fr/planeta-first/circuit-culturel-au-cap-vert/, info@freepackers.com

Prix et dates indicatifs au 31 octobre 2026, confirmés par l'équipe au moment de votre demande.