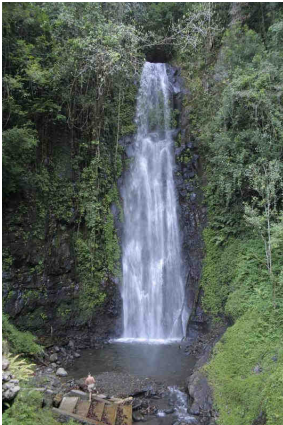


Nos Excursions...



Visites et Excursions en 4X4, à pied ou en bateau, sur la base de 2 personnes, sous la conduite d'un chauffeur-guide parlant français. Avec déjeuner en restaurant typique ou pique-nique à saveur locale.

Laissez-vous entraîner à travers les « Roças » (plantations), les plages, édifices historiques...Partez à la découverte de sites exceptionnels à travers cet archipel gorgé de richesses tant naturelles que culturelles.

Les circuits, excursions sur plusieurs jours avec retour à l'hôtel le soir:

L'Essentiel de São Tomé...

Jour 1 : Visite guidée dans la Capitale puis pause déjeuner au restaurant « Filomar ».

Jour 2 : Départ à la découverte des rythmes du Sud. Visite et repas découverte gastronomique à la « Roça São João ».

Jour 3 : Découverte du centre de l'île avec la visite de la « Roça Monte Café ». Puis balade naturaliste dans le jardin botanique de Bom Sucesso et petite pause pique-nique.

Jour 4 : Visite de la majestueuse « Roça Agostinho Neto », suivi d'une promenade à Lagoa Azul où vous pourrez également vous baigner. Pause déjeuner au restaurant « Celvas » puis continuation des visites du nord de l'île.

Jour 5 : Excursion en bateau le long de la cote nord de l'île et de l'île des Cabras. Au programme, baignades, « snorkelling » et pique-nique.

São Tomé Tradition...

Jour 1 : Visite guidée dans la Capitale puis pause déjeuner au restaurant « Filomar ».

Jour 2 : Départ pour le centre de l'île pour une visite guidée à la « Roça Monte Café ». Puis découverte des cascades de São Nicolau et de Bombaim. Pause déjeuner à la « Roça ».

Jour 3 : Direction la « Boca Do Inferno » au sud de l'île puis excursion au village de Ribeira Afonso.

Enfin, visite de la « Cathédrale des Bambous » près du village de « Rio Grande », considéré comme le berceau du peuple « Angolar ».

Jour 4 : Visite de la majestueuse « Roça Agostinho Neto », suivi d'une promenade à Lagoa Azul où vous pourrez également vous baigner. Pause déjeuner au restaurant « Celvas » puis continuation des visites vers le nord de l'île.

Au cœur du Cacao...

Jour 1 : Découverte des grandes « Roças » (plantations) et plages du nord de l'île. Pause déjeuner au restaurant le « Celvas ».

Jour 2 : Visite guidée à la «Roça Agua Izé », suivi d'un arrêt à la « Boca do Inferno » avec déjeuner au restaurant "Pirata".

Jour 3 : Départ pour la visite de la « Roça Diogo Vaz » puis découverte d'"Anambó" où débarquèrent les premiers navigateurs portugais. Enfin, excursion à l'incontournable « Roça Monte Forte », siège des producteurs de cacao biologique. Déjeuner à la « Roça ». Au retour, visite de la petite chocolaterie "Corallo" l'unique transformateur de cacao en chocolat à São Tomé e Príncipe.

Parfum des Îles...

Jour 1 : Visite de la « Roça Agostinho Neto » avec la rencontre des producteurs de vanille et de poivre noir. Suivi du déjeuner au restaurant "Celvas"

Jour 2 : Départ pour le centre de l'île pour une visite guidée à la « Roça Monte Café ». Puis découverte des cascades de São Nicolau et de Bombaim. Pause déjeuner à la « Roça Bombaim ».

Jour 3 : Visite guidée de la «Roça Agua Izé », suivi d'un arrêt à la "Boca do Inferno" et continuation à la « Roça São João » puis pause déjeuner.

São Tomé Nature...

Jour 1 : Visite guidée dans la Capitale puis pause déjeuner au restaurant « Filomar ».

Jour 2 : Visite de la très jolie « Roça Agostinho Neto », suivi d'une promenade à Lagoa Azul où vous pourrez également vous baigner. Pause déjeuner au restaurant « Celvas » puis continuation des visites.

Jour 3 : Départ pour le centre de l'île pour une visite guidée à la « Roça Monte Café ». Puis découverte des cascades de São Nicolau et de Bombaim. Pause déjeuner à la « Roça Bombaim».

Jour 4 : Excursion le long de la côte, direction l'extrême sud de l'île. Traversé en bateau vers l' « ilot de Rolas ». Promenade jusqu'au monument symbolique de l'équateur et journée baignade à la piscine ou dans les belle plages de la petite île. Déjeuner au restaurant de l'hôtel Pestana Equador.

Jour 5 : Départ vers Bom Sucesso pour une balade naturaliste dans le jardin botanique puis une balade à travers le Parc Nacional "óbô" en direction de "Lagoa Amélia". Pique-nique à Bom Sucesso.

Jour 6 : Balade en bateau vers le nord de l'île, possibilité de baignade et "snorkelling" au Lagoa Azul, pique nique.



A la carte, visites à la journée :

Journée à la ville ...

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

La journée « Pleine Nature » ...

Une découverte des sites les plus variés et colorés qu'offre le Nord de l'île !

Commençant par les grandes "Roças" de cacao (plantations) à l'architecture de pure tradition portugaise avec notamment, la spectaculaire Agostinho Neto dont la visite technique permet d'imaginer les différentes étapes de la culture ancestrale du cacao, telle que pratiquée sur l'île... Suit la visite des plages de cette région très escarpée, du Lagoa Azul et de ses eaux turquoises, des zones de savane et des étonnants baobabs que l'on y trouve, avant l'arrivée à Neves. Dans ce port commercial de la Côte Ouest, un sympathique déjeuner est prévu au restaurant Santolas, table pittoresque où l'on déguste des crabes pêchés en haute mer. L'après-midi, après une descente jusqu'à Santa Catarina, le retour vers la capitale et l'hôtel se fait via Anambo - lieu mythique où débarquèrent il y a quelques 6 siècles les explorateurs portugais qui découvrirent l'île ... un jour de St Thomas ! - et la Roça Monte Forte, siège de la culture du cacao bio.

La journée « Saveurs et Culture » ...

Une excursion en Pays Angolar au sud de l'île ...

Par la route côtière sud-est, en faisant étapes à la belle Roça Agua Izé et au lieu-dit la "Boca do Inferno" pour son geyser naturel, on atteint le Pays Angolar et la Roça São João. La visite de ce site exceptionnel permet d'allier le plaisir d'un "déjeuner-dégustation" de spécialités santoméennes inspirées par le "Chef" João Carlos, propriétaire de la Roça, à la découverte d'œuvres d'artistes, peintres et sculpteurs du pays au travers de l'exposition permanente qu'abrite la plantation. L'après-midi sera agrémentée d'un tour dans la région et si l'occasion s'en présente d'une rencontre avec "Nézo", peintre-sculpteur et musicien réputé sur l'île, suivie de la visite de son atelier.

La journée « Flore et Couleurs » ...

Une découverte des merveilles naturelles santoméennes...

Une promenade à thème, destinée à faire découvrir les saveurs d'un café d'altitude ; à l'occasion d'une visite technique de Monte Café, la grande Roça producteur d'arabica sur l'île située au-dessus de la petite ville de Trindade (800m d'altitude). Lors de cette promenade, on découvre également les beautés d'une nature exubérante, comme celle qui entoure la cascade de São Nicolau, et qu'offre la descente vers la Roça Bombaim. Cette très ancienne plantation, à l'origine de café/cacao, est aujourd'hui plus spécialisée dans l'élevage (bovins, moutons, chèvres). Sur ce site, à la végétation dense et colorée, toute bruisante de belles cascades, on découvre les seuls plants de Mangoustan - fruit des plus savoureux - que l'on trouve sur l'île !

Déjeuner typique et moment de détente prévus à Bombaim.

La journée « Mille Couleurs » ...

Une journée haute en couleurs ...

Avançant vers Madalena au centre de l'île, on rejoint une ancienne dépendance de la Roça Santa Margarida : la Roça São José, pour une visite de cette merveilleuse plantation afin d'admirer les mille et une couleurs des diverses variétés de fleurs tropicales qui y sont cultivées sur plus de 18 hectares. Puis, après avoir fait route sous les ombrages des majestueux Cidrelas et Amoreiras (essences les plus utilisées sur l'île pour la construction des maisons en bois) et traversé les terres des anciennes plantations de la région, suivra l'étape à Santo Amaro, petit village sur la route du nord pour découvrir des champs de cultures de poivre noir et de vanille !

Déjeuner prévu au Celvas, un sympathique restaurant du village de Guadalupe.

La journée « En Route vers l'Extrême-Sud Insolite » ...

Une découverte de l'extrême sud insolite ...

Après un départ matinal en 4X4, on descend vers l'extrême sud en longeant la côte. A hauteur de Malanza, la promenade se poursuit 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, on découvre Praia Jalé, site exceptionnel qu'offre la nature de cette partie de la côte ouest, restée à l'état sauvage et protégée pour la ponte des tortues marines. Posé sur la plage, loin de tout, le Jalé Ecolodge avec ses structures en rondins, est le cadre idéal d'un "pique-nique" avec un après-midi libre de détente, baignade et promenades !

La journée « Passage de l'Equateur » ...

Une journée symbolique ... !

Descendant vers le sud par étapes, comme notamment, par la "Cathédrale de Bambous", merveilleuse voûte de verdure, on atteint Ponta Baleia, point d'embarquement pour une traversée en bateau vers l'Ilheu das Rolas, l'îlot des Tourterelles !

Sur la petite île, l'accueil se fait au Resort Pestana Equador, posé en bord de mer. Ce Resort est un ensemble de loisirs composé de chambres en bungalows, bar, restaurant disséminés au milieu de grands jardins à l'ombre des cocotiers, immense piscine d'eau de mer, centre de plongée et de pêche avec matériels et équipements de qualité ! Un sympathique déjeuner au restaurant du Pestana Equador est prévu. Le clou de la journée restera votre passage symbolique de la ligne de l'Equateur !

Balades et randonnées, accompagnées par un guide de randonnée:

La Randonnée « Fleurs et Oiseaux » ...

ou marche à travers Forêt d'altitude vers le Lagoa Amelia * !

Départ matinal de l'hôtel, en 4X4, pour Bom Sucesso, site d'un merveilleux jardin botanique aux plantes et fleurs endémiques à l'île avec de nombreuses variétés d'orchidées. On y retrouvera un guide de randonnée. Cette marche permet de découvrir sans peine la forêt d'altitude dans la zone protégée du Parc Obô : le Lagoa Amelia ancien cratère véritable sanctuaire pour les oiseaux également endémiques à l'île... et Mirante qui offre un magnifique panorama. En fin de promenade, détente, rafraîchissements et pique-nique suivis d'une visite du jardin botanique avant le retour en 4X4 vers la capitale. (* 4 heures de marche)

La Randonnée « des Cascades » ...

ou de Bom Sucesso vers Bombaim * !

Journée de randonnée sous conduite d'un guide professionnel qui permet de découvrir au-delà du Parc Obô, du Lagoa Amelia et de Mirante (selon l'itinéraire du programme précédent), la route des cascades, en passant par la Roça de Nova Ceilão, longeant le Rio Abade, traversant la Roça de Zampalma avant d'aboutir à la Roça de Bombaim. Pique-nique, détente et rafraichissements en cours de promenade. (* 6 heures de marche)

La Randonnée « des Roças » ...

de Monte Café vers Agostinho Neto * !

Transfert matinal en 4X4 de l'hôtel vers Monte Café, point de rendez-vous avec un guide professionnel pour le départ de cette belle randonnée sur le chemin des "Roças". La marche débute sous le couvert des grands arbres abritant les caféiers d'altitude jusqu'à Bemposta, ancienne petite dépendance de Monte Café.

Puis, c'est la découverte d'une nature dense presque vierge, à la limite de la forêt primaire sur la forêt secondaire ! On traverse ainsi les plantations abandonnées de Maia et São Luis dont aujourd'hui on n'aperçoit que des vestiges. La promenade se termine sur le site de Chamiço, plantation anciennement dépendante aussi de Monte Café, où est prévu, pour un moment de détente, un agréable déjeuner. Avant le retour en 4X4 vers São Tomé, visite de la grande Roça Agostinho Neto. (* 6 heures de marche)

En Bateau, piloté par un skipper expérimenté :

Vers le Nord de l'île...

Navigant vers le Nord de l'île et ses jolies plages comme Morro Peixe et le Lagoa Azul.
Bain de mer et pique-nique sur la plage !

Depuis la Capitale... vers l'Equateur,

Longeant en descendant vers le Sud, la côte accidentée à la végétation dense et toute ourlée de petites plages de sable blanc ou doré. Escale-déjeuner sur l'île das Rolas, au Pestana Equador... posé sur la ligne de l'Equateur !

Autour de l'île ...

En vedette rapide pour faire un tour de l'île de São Tomé afin d'admirer tous ses contours escarpés, bordés de petites criques et les multiples îlots la côtoyant. Baignade et déjeuner durant l'escale sur l'île das Rolas, doublés du plaisir de franchir symboliquement la ligne de l'Equateur !

Pour une Journée "Îleu" ...

Destinée au farniente agrémenté de "baignade et pique-nique à la plage", sur l'un des petits îlots au large de la Côte Est, au choix: l'île das Cabras, l'île Santana ... jusqu'à Sete Pedras !