



São Tomé

au travers des cascades...



Olivier Courtois

Association Eau Roc Explo 2025

Table des matières

<i>Préface</i>	page 2
<i>Au travers des siècles</i>	page 3
<i>Au milieu de l'Atlantique</i>	page 5
<i>Passer entre les gouttes</i>	page 6
<i>Des bêtes et de la verdure</i>	page 7
<i>Nos conseils</i>	page 12
<i>Légendes des cartes et topos</i>	page 18
 <i>Les canyons</i>	
<i>I - Vallée du rio Ouro</i>	page 21
<i>Affluent C15 - Affluent C34 - Géméas - Ouro amont</i>	
 <i>II - Vallée du rio Contador</i>	 page 39
<i>Angolares - Nazaré - Angular</i>	
 <i>III - Vallée Manuel Jorge</i>	 page 53
<i>Sao Nicolau/Igreja - Igreja/Milagrosa - Morcego - Gue gue</i>	
 <i>IV - Vallée Abade</i>	 page 73
<i>Affluent C36</i>	
 <i>Un bilan respectable</i>	 page 78
<i>Tableau récap des canyons</i>	page 79
<i>Nos partenaires</i>	page 80
<i>Crédits textes et photos</i>	page 84

Préface



Je peux dire sans prétention qu'avec ce livre, Olivier et son équipe vous offrent bien plus que de simples canyons à parcourir, mais bien un paradis perdu !

São Tomé, l'état confetti qui n'apparaît pas sur le globe terrestre sans zoomer un minimum, collé au continent africain, son grand frère auquel il doit beaucoup, va vous séduire ! Dans un bout d'Afrique apaisée, tapissé d'une forêt primaire sur un relief volcanique sévère, ce bout de terre déroule des centaines de kilomètres de rivières ! L'eau est omniprésente, et sous l'équateur, mieux vaut choisir une des deux saisons sèches pour s'engager dans un de ses canyons ! Du relief et de l'eau, voilà qu'il n'en fallait pas plus !

Je n'ai toujours pas élucidé les raisons qui m'ont emmené sur ce bout de terre en 2009, avec dans mes bagages une paire de FiveTen et un shorty ! Peut-être quarante années de canyoning en Europe ! Qui sait ? Dans les cascades les plus accessibles de São Tomé, j'ai retrouvé la même excitation que celle que l'on peut ressentir lorsqu'on parcourt un terrain vierge...

Suivez les traces d'AERE, l'aventure est ici !

Claude Roux

São Tomé

au travers des siècles...

Un passé mouvementé.

São Tomé et Príncipe sont une continuation de la ligne volcanique du Cameroun, en Afrique continentale. Une chaîne d'îles qui s'étend du mont Cameroun, sur le continent, à la mer en direction du sud-ouest, jusqu'à Bioko, en passant par Príncipe, São Tomé et Annobon, situées dans le golfe de Guinée.

Les îles étaient inhabitées jusqu'à leur découverte, le 21 décembre 1470 (São Tomé) et le 17 janvier 1471 (île de Príncipe), par les navigateurs portugais, lors de la politique d'expansion maritime et territoriale des empires et la découverte de la route maritime vers l'Inde, à la recherche d'épices, en contournant l'Afrique par son extrémité sud.

Il y a eu cinq siècles d'occupation coloniale portugaise, avec trois grands moments historiques jusqu'à son indépendance, le 12 juillet 1975 :

- Fin du XVe au XVIIe siècle, première colonisation, marquée par le peuplement des îles avec des esclaves venus de toute la côte ouest de l'Afrique continentale, quelques prisonniers portugais et environ cinq mille enfants juifs arrachés à leurs parents. Une économie soutenue par le commerce d'esclaves et la culture de la canne à sucre.

- Du XVIIIe au XIXe siècle, la Grande Jachère, marquée par l'abandon des îles par la plupart des Portugais pour le Brésil, en raison des révoltes successives d'esclaves et des attaques de corsaires français et hollandais. La capitale de la colonie a été transférée en 1753 sur l'île plus petite (Príncipe).

- Du XIX^e au XX^e siècle, deuxième colonisation, marquée par le retour des Portugais du Brésil et de la Métropole, pour exploiter la culture du café et du cacao, apportés du Brésil. Une époque marquée par l'existence d'un esclavage camouflé du fait de son abolition en 1869. Des travailleurs ont été amenés des anciennes colonies telles que le Cap-Vert, l'Angola, le Mozambique et la Guinée-Bissau, sur la base d'un "contrat" de service qui garantissait, entre autres conditions, le droit de retourner dans leur pays d'origine. Ce qui en réalité ne s'est jamais produit.

Avec l'émergence de plusieurs mouvements antifascistes, anticolonialistes et indépendantistes, tant dans les colonies que dans la métropole, le processus d'indépendance des îles s'est accéléré, pour aboutir le 12 juillet 1975.

Aujourd'hui, São Tomé et Príncipe forment un pays souverain, indépendant et démocratique, gouverné par un régime semi-présidentiel à tendance parlementaire. L'installation au cours des cinq siècles de colonisation par des peuples de diverses régions, en particulier d'Afrique, a donné lieu à un incroyable mélange ethnique, culturel et linguistique sur un territoire de seulement 1000 km².



São Tomé

au milieu de l'Atlantique...

De même qu'un ensemble d'une trentaine d'îles comprenant l'archipel des Açores, celui des Canaries, Cap-Vert ou encore Madère, les îles de São Tomé et de Príncipe font partie de la famille géomorphologique et botanique de la Macaronésie.

L'île principale de São Tomé, motivation de nos explorations aquatiques et verticales, se trouve au coeur du golfe de Guinée. Cette terre, avec une longueur de quarante-sept kilomètres pour vingt-sept kilomètres de largeur, couvre une superficie de 860 km².

L'archipel au complet comprend une série de petits îlots et quatre îles plus importantes, Fernando P6, Principé, Sao Tomé et Annobon.

D'origine volcanique, Sao Tomé se compose de massifs montagneux pouvant dépasser les 2000 mètres d'altitude. L'épaisseur de la forêt primaire recouvrant ses massifs, ainsi que la rareté des sentiers rendent les accès difficiles.

Hormis un réseau routier s'étendant le long des côtes est et ouest à partir de la capitale, l'essentiel des voies de communication est représentée par des pistes souvent en très mauvais état, où il n'est possible de se déplacer qu'en véhicule à 4 roues motrices (ou à pied) !

D'innombrables anciens chemins coloniaux s'étendent partout où le cacao a été cultivé. Mais ces chemins, ou ces quelques voies ferrées, ont depuis longtemps disparus avec un climat favorisant un développement de la flore d'une intensité rare.

La densité de la canopée réduit cependant la densité végétale au ras du sol... mais que la pente est raide !

São Tomé

passer entre les gouttes...

A moins de rester à votre hôtel, durant les deux saisons des pluies, il va être bien compliqué d'échapper aux précipitations !

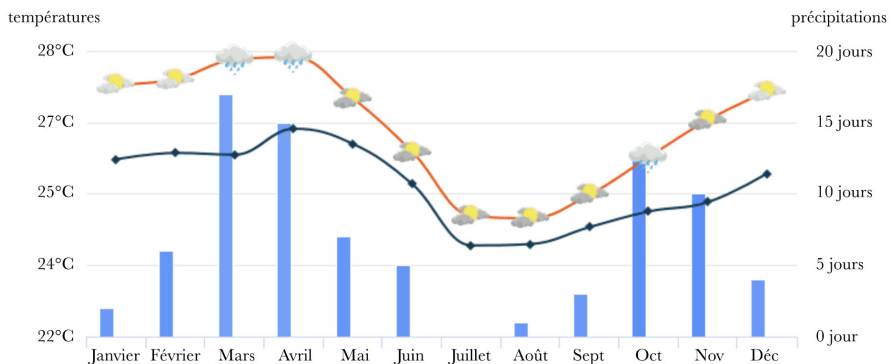
Nous sommes pourtant partis en octobre pour cette première tentative, mais il est plus souhaitable d'opter pour l'une des deux saisons sèches, si votre agenda le permet...

- La première saison sèche s'étend du mois de janvier au mois de février, et mord un peu sur celui de mars. Certains des cours d'eau peuvent être encore un peu gonflés par les trois mois précédents, "la grande saison des pluies".

- La seconde saison sèche débute en juin pour se terminer en septembre. C'est ce que l'on nomme "la grande saison sèche".

C'est durant cette période que l'ensemble des cours d'eau est à l'étiage...

Notre prochain départ sera assurément lors de l'une des deux périodes dites sèches !



São Tomé

des b  b  tes et de la verdure...

Si vous visitez l'  le de S  o Tomé, vous ne pourrez que constater l'immense richesse florale ainsi que la grande variété et quantité de fruits tropicaux.

Et bien qu'il y ait des saisons plus productives, vous pourrez manger toute l'année des mangues, des papayes, ananas, corosols, avocats et bien entendu, des bananes !!

De petits fruits rouges, sauvages, comestibles, ressemblant à nos arbrouses, poussent souvent le long des chemins, des canyons...

Il est bon de savoir qu'hormis ces petits fruits, tout a été planté ! Et comme toutes plantations, toutes appartiennent à un propriétaire... on ne se sert pas n'importe où, n'importe comment, mais on peut ramasser ce qui est par terre, ce qui est souvent le cas des bananes qui peuvent tomber avec le vent... Vous verrez aussi partout en dehors de la forêt primaire, des cacaos, des cacaos, et encore des cacaos...

Il y a de tout, mais c'est votre guide local qui pourra vous expliquer quel est cet arbre, de la canelle ? Oh oui, il y en a partout...

Certains massifs de bambous dépassent les quinze mètres de hauteur, sans oublier les immenses fromagers, ces arbres sacrifiés pour la construction de pirogues, et les arbres à pain, dont les fruits sont si gros qu'il ne me viendrait pas à l'idée de stationner en-dessous...

En altitude, les cultures laisseront la part belle à une forêt primaire incroyable et pour ajouter un peu de couleur au tableau, les fleurs aux milles éclats apporteront une touche exotique à votre album de voyage.

Voici quelques images de certaines d'entre elles...



Heliconia rostrata



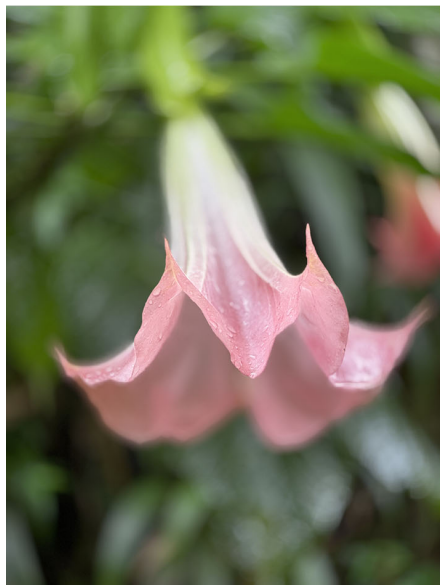
Alpinia purpurata (Gingembre rouge)



Heliconia psiittacorum
(Oiseau du Paradis)



Etlingera elatior pourpre



Brugmansia (Trompette des anges)



Gardenia



Canna indica



Hibiscus schizopetalus
(*Lanterne Japonnaise*)



Etlingera eliator (gingembre)



Malaviscus arboreus



Costus giganteus



Etlingera elatior rose

Variété, densité, immensité...



Ceiba pentandra (Fromager) et cacao



Adansonia digitata (Baobab)



Carica papaya (Papayer)



Bananiers et cacaoyer

Nos conseils...

Vous trouverez dans le chapitre suivant toutes les infos utiles pour trouver les accès, connaître le matériel nécessaire, descendre les cascades, et dénicher les traces retour.

Mais n' imaginez pas de larges sentiers balisés, de belles routes goudronnées avec aires de repos. Ici, tout n'est qu'aventure. La descente du canyon n'en sera que l'apogée, et lorsque vous serez au départ de la première chute, sachez que souvent, le plus dur sera derrière vous !

Nous avons formé Brice et Wilson à la pratique de notre activité, mais si vous ne pouvez pas encore compter sur eux pour vous apprendre les techniques propres à la descente de canyons, ils vous seront certainement d'une très grande aide pour vous emmener jusqu'au départ du canyon, et se feront un plaisir d'y descendre avec vous. Vous trouverez donc tout naturellement leurs coordonnées en fin de ce topo.

Enfin, prenez en considération que vous évoluerez dans un milieu que peu connaissent, la jungle offrant son lot de surprises, et souvent pas très agréables si on ne prend pas garde aux spécificités des lieux : plantes urticantes, fourmis microscopiques, piquants acérés.

Hormis un serpent très dangereux, le mamba noir, il n'y a pas de "prédateur" à l'affût, et ce reptile, bien qu'à la morsure mortelle, se trouve être peureux et par conséquent, difficile à débusquer.

Vous trouverez ici quelques conseils pour que votre expérience soit à la hauteur de l'île, incroyable.

Passées ces recommandations, l'île de São Tomé vous réservera un séjour rempli de richesses autant culturelles que naturelles.

1 - Les moustiques

D'après tous les renseignements pris, il semblerait que depuis plus de dix années, il n'y ait plus sur l'île de cas grave de paludisme. De notre côté, nous avons tout de même opté pour un traitement anti-



Le coupe-coupe, l'outil indispensable pour nous permettre d'arriver à bon port



*L'autre ami synonyme d'un séjour réussi,
Super Jimny, trop fort !*

paludéen.

En bord de mer, nous n'avons pas eu de moustique, par contre, en montagne, ils sont très nombreux à nous agresser, mais il n'aiment pas le mouvement ! Si vous marchez, pas de souci. Les répulsifs sont moyennement efficaces, et il ne faut pas hésiter à mettre la dose, aussi bien les corporels que les textiles.

II - Autres trucs qui piquent

Porter un pantalon vous protégera des orties locales, des fourmis et des moustiques qui, curieusement, ne s'attaquent quasiment qu'au bas du corps...

Une paire de gants en cuir vous protégera lorsque vous vous rattraperez là où vous n'auriez pas dû.

Si vous pensez utiliser un coupe-coupe, pensez à apporter un étui pour le ranger, vous n'en trouverez pas sur place.

III - Les déplacements

Le 4x4 sera indispensable si vous souhaitez vous enfoncer dans les terres, et pour le canyoning, vous n'aurez de toutes façons pas le choix. Le peu de routes goudronnées est souvent en mauvais état, tout comme les pneus des véhicules. Veillez à avoir une roue de secours. Des réparateurs se trouvent partout, il faut juste demander, parce que souvent, ils ne sont pas très visibles.

Pour l'essence, il existe deux types de fournisseurs, les "officiels", et...les autres! Il semblerait que les autres gonflent leur revenus en coupant l'or noir avec un truc pas très bon pour les moteurs... Mais vu le salaire moyen de la population et le prix exorbitant de l'essence, c'est le système D qui prime. Mais privilégiez les stations-services !

Portez une attention toute particulière à la conduite. Vous verrez sur la route, au bord ou au milieu : des véhicules à l'arrêt, des jambes dépassant au milieu de la chaussée parce que quelqu'un fait de la mécanique, des cochons qui se baladent, des chiens un peu partout, des enfants qui du haut de leurs six ans amènent leur petite soeur à la maternelle, des motos aux phares... éteints, des vélos (moins



nombreux), des jeunes qui jouent au foot d'un côté à l'autre de la chaussée... Conduire ici, c'est être à 2000 % de vigilance..

IV - Matériel spécifique

Le coupe-coupe sera votre ami, mais sachez l'utiliser et respectez une distance avec le débroussaillier. Ce peut être le pire risque du séjour. Je ne ferais pas de liste pharmacie, mais il faut savoir qu'attendre les secours sur l'île, c'est comme espérer faire du ski en Polynésie... vous allez patienter longtemps. Il y a quelques dispensaires et centres de santé, mais pour l'instant, l'hôpital capable de gérer des urgences spécifiques se trouve à plus de six heures de vol, au Portugal. Encore plus qu'ailleurs, il ne faut pas se blesser.

V - Cartographie

Que vous soyez accompagnés ou non par des guides locaux, ne boudez pas l'application GPS. Certaines offrent des cartes gratuites, d'autres sont payantes, à vous de voir. Nous avons opté pour Mapy.com, une appli GPS avec bon nombre de possibilités, comme importer ou exporter des données, créer une trace, etc. Tous les liens présents dans ce document ont été réalisés avec Mapy.

VI - Communications

Les hôtels fournissent habituellement le wifi, à priori de bonne qualité... à priori :-) Pour utiliser le réseau local, le moins cher est d'acheter une carte prépayée sur place (en 2025, 14€/6Go de données). Très pratique pour communiquer même si ça ne passe pas partout, un peu comme chez nous.

VII - Equipement

Comme il est noté sur les croquis, les cascades sont équipées de un ou deux points. Il s'agit de goujons inox de 8mm et 10mm, de 110mm de longueur, et couplés par des anneaux inox de marque Tebylon.

Le débit des rivières, gonflé par l'intensité des pluies, ne permet pas d'extrapoler sur la pérennité des amarrages installés. Il faudra vous munir de matériel d'équipement pour le compléter si besoin.

VIII - Infos diverses

- La première langue du pays est le portugais, la première langue étrangère, le français, du coup, beaucoup le pratiquent, c'est pratique.
- Payer en euros est possible dans la plupart des lieux.
- Quelle que soit la carte géographique que vous aurez avec vous, elle restera bien approximative. Les rivières seront peut-être mal positionnées, les pistes manquantes, les sentiers, inexistantes... Vous ne pourrez vous fier qu'à vos GPS et bien entendu, vos guides.
- Notre hébergeur, José, s'est occupé de tout, de la location des voitures (c'est sa société), au change euros/dobras, en passant par l'achat des cartes sim prépayées... un vrai plus.
- Les guides aiment conduire, c'est un peu déroutant au début, mais nous les avons laissés faire.
- Un magasin pour acheter les coupe-coupes se trouve à São Tomé. Comptez 4€. Adresse : 0.3197782N, 6.7226229E
- L'électricité, produite par des générateurs à essence, est souvent capricieuse. Notre hôtel était équipé d'un groupe électrogène, mais la nuit il ne tournait pas, donc rien ne se chargeait...



Légendes des cartes et topos

I - Les fiches canyons



- Le nombre de bananes symbolise l'intérêt de la descente. C'est une note subjective qui va de 1 à 4 ;



- Le nom du village le plus proche ;



- Les coordonnées du parking, au départ du canyon s'il y a une navette à faire ;



- Kilométrage de la navette s'il y en a une ;



- Temps de marche aller. PdS signifie pas de sentier ;

- Temps de marche retour ;



- Dénivelé dans le canyon ;



- Longueur dans le canyon ;



- Longueurs de cordes minimales.

II - Les cartes

- La mise en page s'est appuyée sur la géographie de l'île, et nous sommes partis du nord-ouest pour nous diriger vers le sud-est. Une première page où figure l'emplacement de la zone sur l'île, puis en dessous, les différents canyons du secteur.

- Canyon par canyon, vous trouverez une carte où sont notés, à l'aide de symboles, le lieu d'entrée, de sortie, parfois les accès (en pointillés noirs, mais aussi en rouge), et parfois les cours d'eau.

III - Dans les descriptions

- Vous trouverez un descriptif aussi exhaustif que possible, et systématiquement, une liste de coordonnées aussi bien sur des embranchements de pistes, sur les départs ou arrivées de sentiers...

IV - Les croquis

- Sur les croquis, sont notés nombre d'abréviations dont voici les significations :

C - Cascades (jusque là, ça devrait aller)...

R - Ressaut (ne nécessite pas de corde)

T - Toboggan

sp - Saut possible

rd / rg - Rive gauche et rive droite, pour situer les amarrages

o / oo - 1 amarrage / 2 amarrages

Aff - Affluent

Le symbole ciseaux - Gros frottement dangereux

Le symbole effondrement - Danger il pleut des cailloux

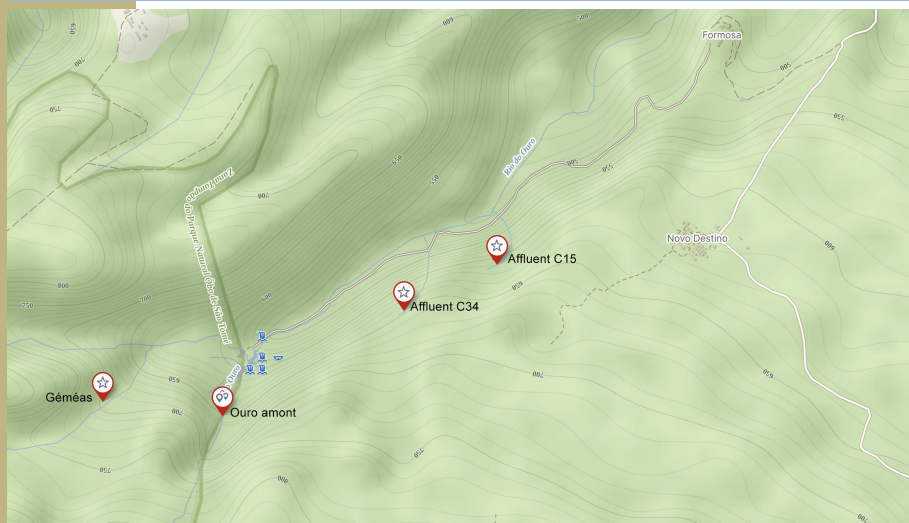
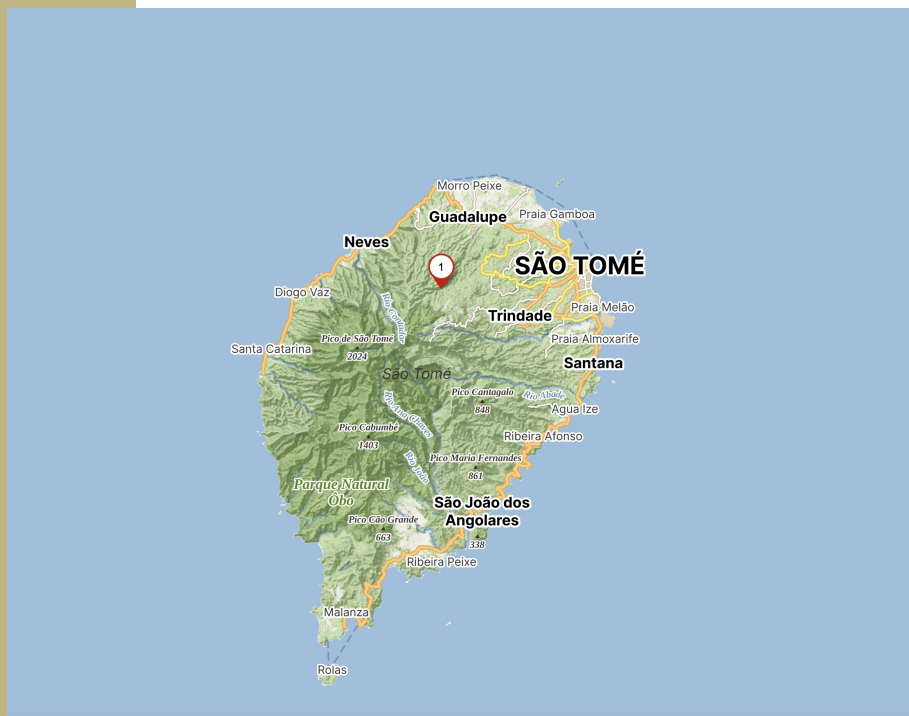
Le symbole tourbillon signifie danger, drossage ou rappel





Derrière les cascades et les rivières souvent inexplorées se cachent à l'abri des regards d'autres merveilles de la nature. Il n'est pas si fréquent de pouvoir contempler une telle muraille d'orgues basaltiques. Ici, elles font face à l'affluent C34 du rio Ouro.

I - Vallée du Rio Ouro



Affluent C15 - Rio d'Ouro



Novo Destino



0.3212474

6.6200325



Non



PdS: 1h



Non



95m



290m



2x35m

Approche en 4x4

Garer le véhicule au pied de la cascade terminale. En passant par Monté Café, suivre la piste qui contourne les dernières maisons en direction de Novo Destino. A l'entrée du village, bifurquer à droite vers Formosa. Attention, lors de notre passage, cette portion de piste très raide et boueuse était impraticable à la remontée. En bas de la descente, prendre à gauche la piste qui se dirige vers l'amont de la vallée du Rio d'Ouro. Suivre celle-ci jusqu'à traverser le ruisseau décrit ici. Se garer.

Pour le retour, après Formosa, il vous faudra descendre vers Pentecoste pour rejoindre ensuite la route goudronnée ES4, la remontée vers Novo Destino étant impossible.

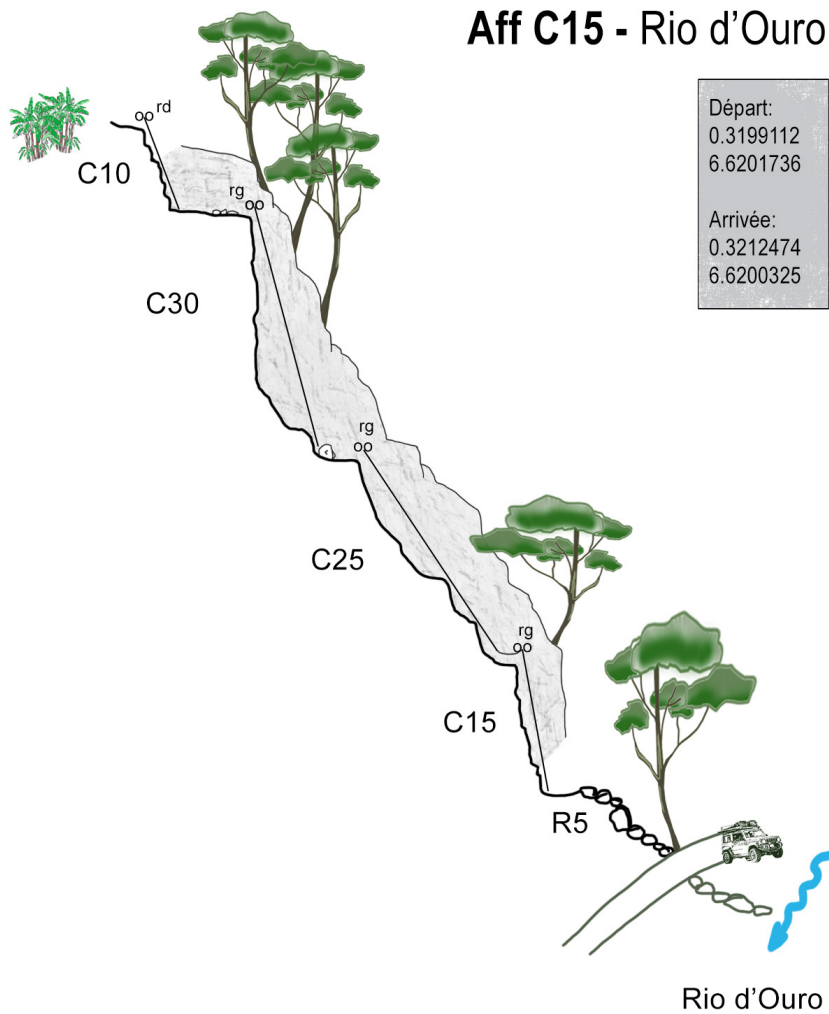
Approche à pied

Une vingtaine de mètres avant les cascades, remonter en pleine pente pendant environ 80 m, en faisant attention aux cailloux qui dévaleront la pente pour assommer les collègues, jusqu'à trouver un ancien chemin colonial. Le suivre sur la droite. Ce sentier, à flanc de montagne, rejoint le ruisseau au-dessus de la première cascade, et juste après une ancienne plantation de bananiers.

Description

La descente débute par une cascade d'une dizaine de mètres, en escalier. Après quelques pas, arrive la seconde verticale. Haute d'une trentaine de mètres, elle offre un joli panorama sur la vallée Ouro. L'équipement ne permet pas d'éviter le frottement...

Aff C15 - Rio d'Ouro



Dessin: O. Courtois

Au pied de cette descente, on trouve les amarrages de la cascade suivante, au départ en goulotte, puis devenant verticale sur la dernière longueur. Quelques petits ressauts se désescaladent avant de rejoindre la route où est garé le 4x4.

Remarque

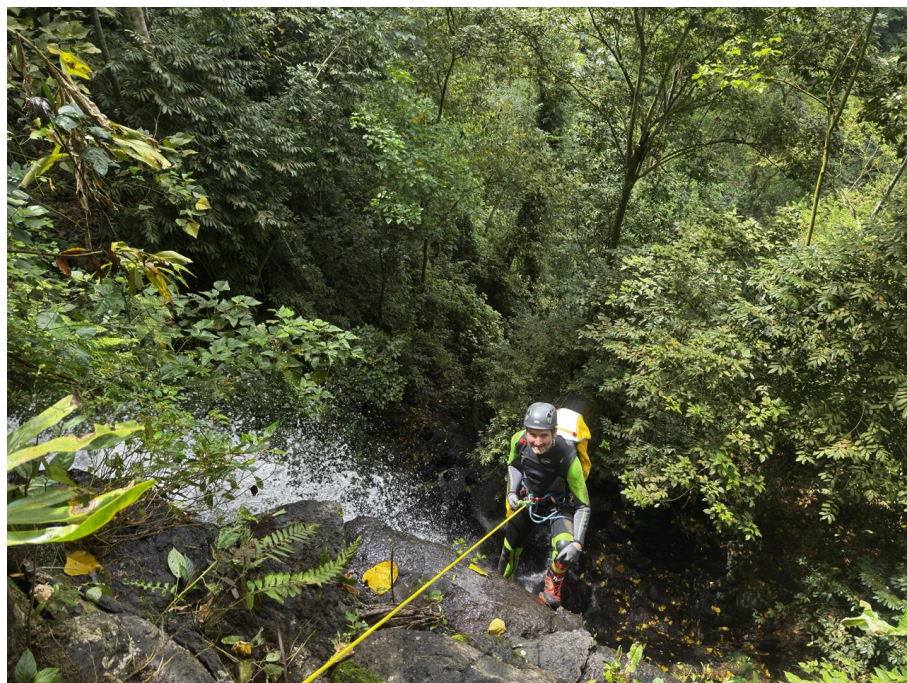
Ne partez pas tout de suite, mais traversez la rivière Ouro, et remontez-la sur une cinquantaine de mètres. Vous verrez sur la rive opposée une incroyable muraille d'orgues basaltiques.

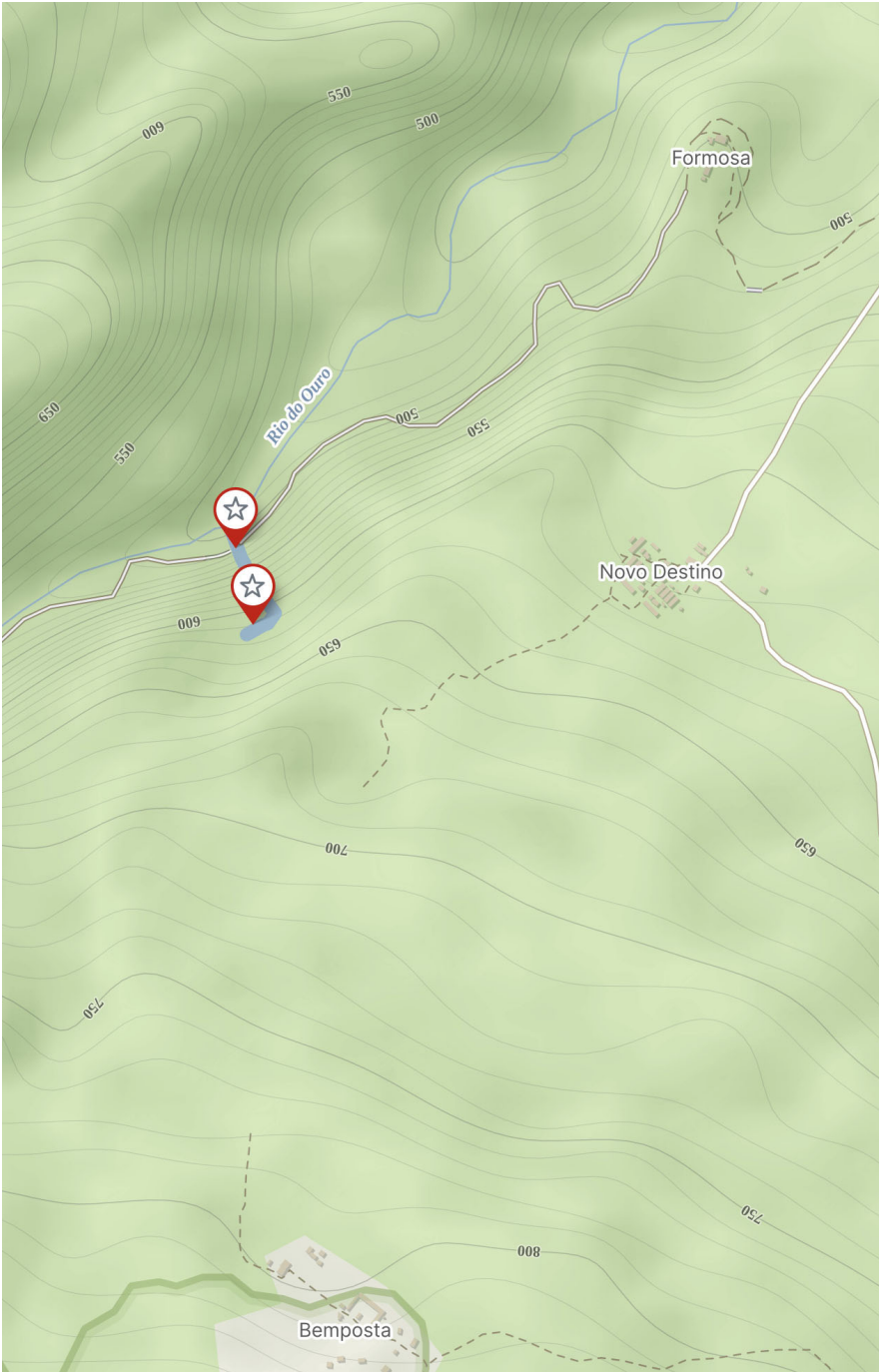
Historique

Première descente le 22 octobre 2025, Yvan, Jean-Mi, Julie, Wilson, Dominique, Olivier.

Lien vers carte

<https://mapy.com/s/fepamoceto>





Affluent C34 - Rio d'Ouro



Approche en 4x4

Identique à la course précédente, Aff C15.



Novo Destino



0.3205006
6.6181503



Non



PdS

1h30



Non



100m



300m



2x55m

Approche à pied

Identique à la course précédente jusqu'à la C10 du ruisseau Affluent C15.

Suivre ensuite le lit de la rivière vers l'amont jusqu'à une petite cascade. Quitter le ruisseau et monter pleine pente en rive gauche, jusqu'à un autre ancien chemin colonial. Le suivre sur la gauche. Descendre en rappel à partir d'un arbre pour trouver le début du canyon.

Description

Après une courte marche, nous atteignons la première verticale, haute de 10 mètres. S'ensuit une longue et ennuyeuse marche sur une distance de 200 à 300 mètres avant de trouver une petite chute de 5 mètres.

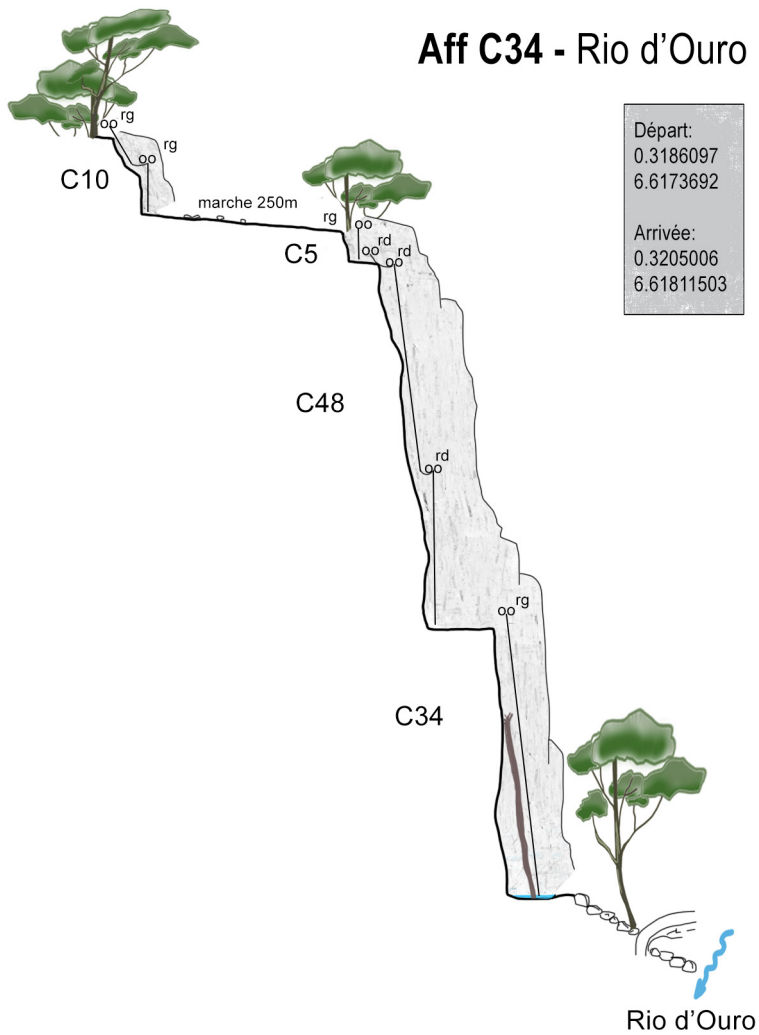
A l'ombre de cette végétation luxuriante, nous voici au sommet de la grande cascade. D'environ 85 mètres, celle-ci est scindée en deux parties par un important palier où il est possible de stationner.

Plus que quelques mètres nous séparent de la piste du Rio Ouro et des véhicules.

Remarque

Ne partez pas tout de suite, mais traversez la rivière Ouro. Vous verrez sur la rive opposée une incroyable muraille d'orgues basaltiques. Mesurant dans les 40 mètres de hauteur, plissées comme peuvent l'être nos massifs calcaires...

Aff C34 - Rio d'Ouro



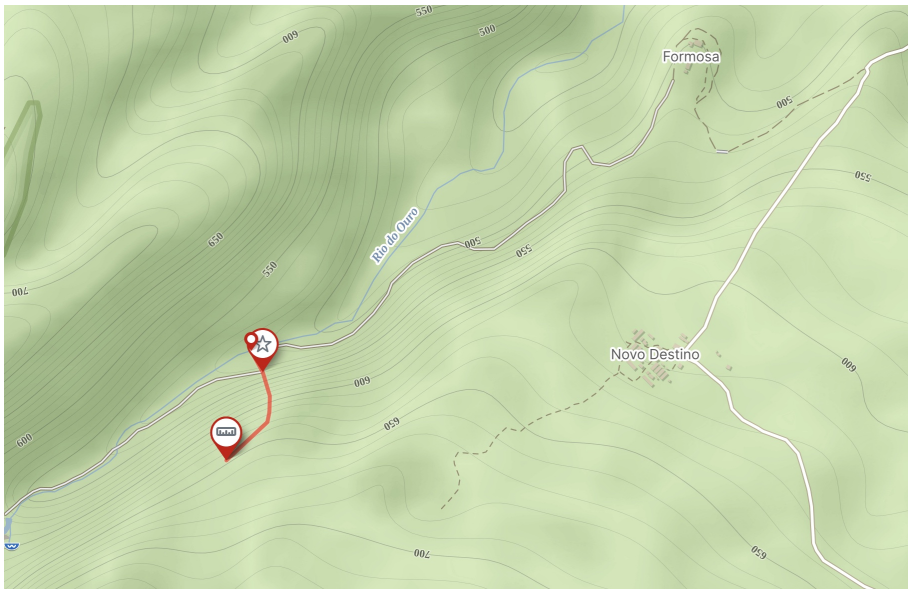
Dessin: O. Courtois

Historique

Première descente le 22 octobre 2025, Benjamin, Floria, Mann, Sabine, Jean-Jacques, Pascal, Sandra, Brice.

Lien vers carte

<https://mapy.com/s/lehasunubu>



Géméas - Rio d'Ouro



Novo Destino



0.3174725
6.6126356



Non



PdS
1h30



Non



140m



650m



2x50m

Approche en 4x4

En passant par Monté Café, suivre la piste qui contourne les dernières maisons en direction de Novo Destino. A l'entrée du village, bifurquer à droite vers Formosa. Attention, lors de notre passage, cette portion de piste très raide et boueuse était impraticable à la remontée. En bas de la descente, prendre à gauche la piste qui se dirige vers l'amont de la vallée du Rio d'Ouro. Suivre celle-ci jusqu'à son terminus, devant la cascade touristique.

Pour le retour, comme pour toutes les rivières de la vallée, après Formosa, il vous faudra descendre vers Pentecoste pour rejoindre ensuite la route goudronnée ES4, la remontée vers Novo Destino n'étant pas praticable dans ce sens.

Approche à pied

Du parking, grimper en pleine pente et en rive gauche de la cascade. S'élever ainsi d'une quarantaine de mètres avant de trouver une sente qui rejoint la rivière au-dessus de cette belle chute d'eau. Remonter le lit de la rivière jusqu'à un affluent en rive gauche. A ce niveau, crapahuter en pleine pente et en rive droite de l'affluent, en tentant de rester près de la crête. Monter d'une bonne centaine de mètres, puis partir plein sud pour dominer la première chute. Un peu avant la rivière, nous nous trouvons une nouvelle fois sur un ancien sentier. D'où vient-il ?

Description

Le canyon débute par un petit toboggan qui permet de se rafraîchir après cette éprouvante montée. La descente de la



cascade suivante se concrétise au coeur du courant et finit de nous rafraîchir. Le canyon se poursuit par un autre petit rappel avant de déboucher sur le plus grand vide du parcours. D'une hauteur de 45 mètres, la descente masque quelques surplombs et le cheminement y est quelque peu sportif sous le puissant courant des Géméas.

La cascade suivante a été équipée hors d'eau, histoire de souffler un peu. Un bon bain au pied de celle-ci et nous arrivons à la confluence avec une autre cascade qui constituera peut-être dans le futur un nouvel objectif. Pour l'instant, il nous faut un peu marcher avant de trouver la cascade finale, marquée par des sculptures au sein des orgues basaltiques. Attention, les orgues ne font pas ami-ami avec nos cordes...

Remarque

Attention au débit de cette rivière, beaucoup de descentes se faisant au coeur du courant. Méfiance sur la dernière cascade, une discrète arrête défonce les cordes. Il serait souhaitable de décaler le dernier relais.

Historique

Première descente le 25 octobre 2025, Mann, Brice, Gérald, Yvan, Jean-Mi, Dominique, Olivier.

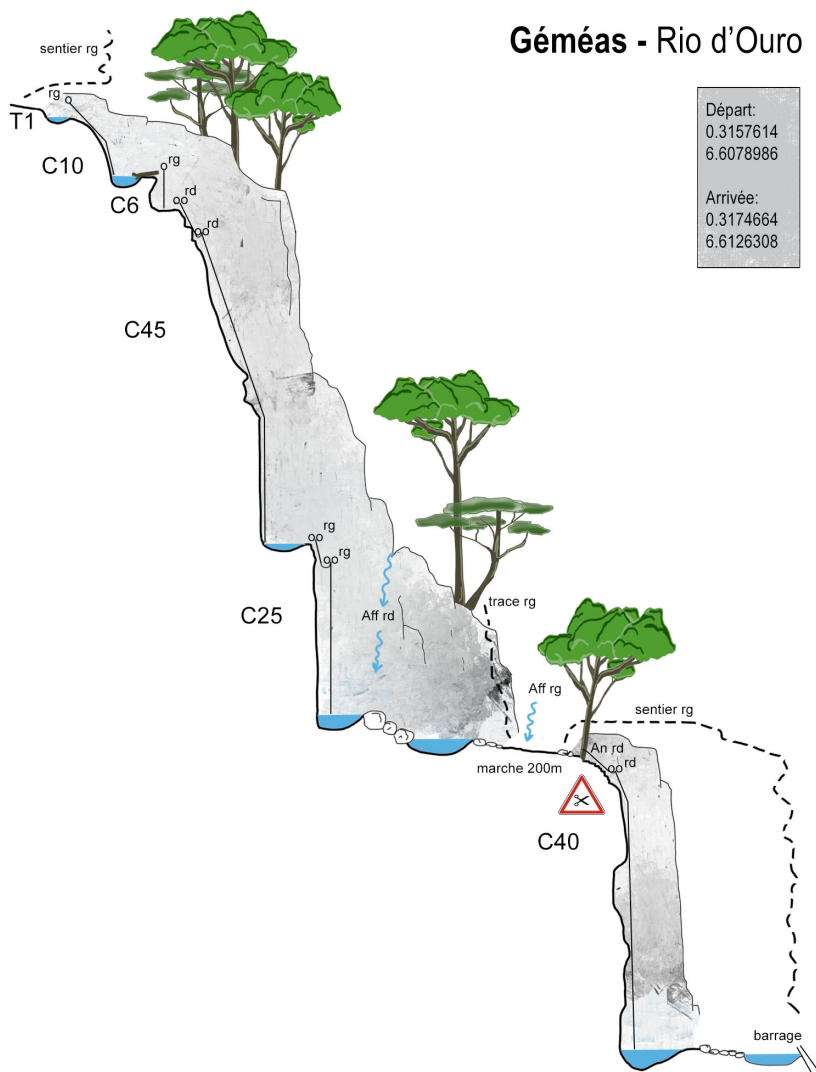
Lien vers carte

<https://mapy.com/s/mohadamolu>



Le Schistometopum thomense, un amphibien endémique de São Tomé

Géméas - Rio d'Ouro



Dessin: O. Courtois



Rio do Ouro amont



Approche en 4x4

Identique à la course précédente, Géméas.



Novo Destino



0.3174725
6.6126356



Non



PdS
45min



Non



70m



200m



2x45m

Approche à pied

Remonter à côté de la dernière cascade de Géméas, comme décrit précédemment, afin de rejoindre le lit de la rivière au-dessus de la cascade.

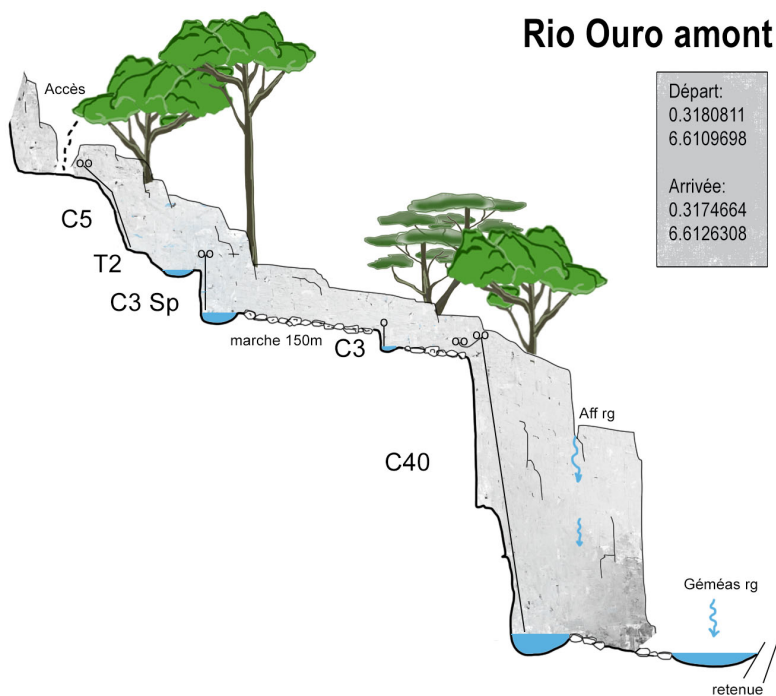
Quitter le cours d'eau environ 80 mètres plus loin (0.3179008, 6.6111072) pour monter en rive droite en tentant de trouver l'ancien chemin. Celui-ci passe devant les ruines de maisons puis traverse une petite rivière. Poursuivre sur ce même chemin jusqu'à rejoindre le départ du canyon (0.3180811, 6.6109698).

Ce départ shunte malheureusement une partie amont que nous n'avons pu atteindre et qui sera prétexte d'un prochain rendez-vous...

Description

Une fois dans le lit du ruisseau, nous marchons vers l'aval pendant environ 200m avant d'arriver à la première chute à équiper. Une petite glissade avant de trouver une deuxième petite verticale. Celle-ci, d'une hauteur de 3 mètres peut aujourd'hui se sauter, il faut juste un peu viser...

Après 150 mètres de marche, nous descendons le long d'une petite chute avant de trouver un peu plus en aval la dernière cascade du Rio Ouro. Jolie descente le long de la cascade toute proche, sans être dedans. 80 mètres de marche nous permettent de rejoindre la petite retenue en contrebas du parking.



Dessin: O. Courtois



Remarque

Il est certain que débiter cette descente un peu plus en amont apporterait à minima une banane de plus à notre cotation !

Si vous suivez le lien vers la carte, ne tenez pas compte des nombreuses bizarreries de la fin, arrêtez vous à la rivière !

La suite du tracé suit notre tentative de recherche d'un itinéraire permettant d'accéder aux cascades supérieures...

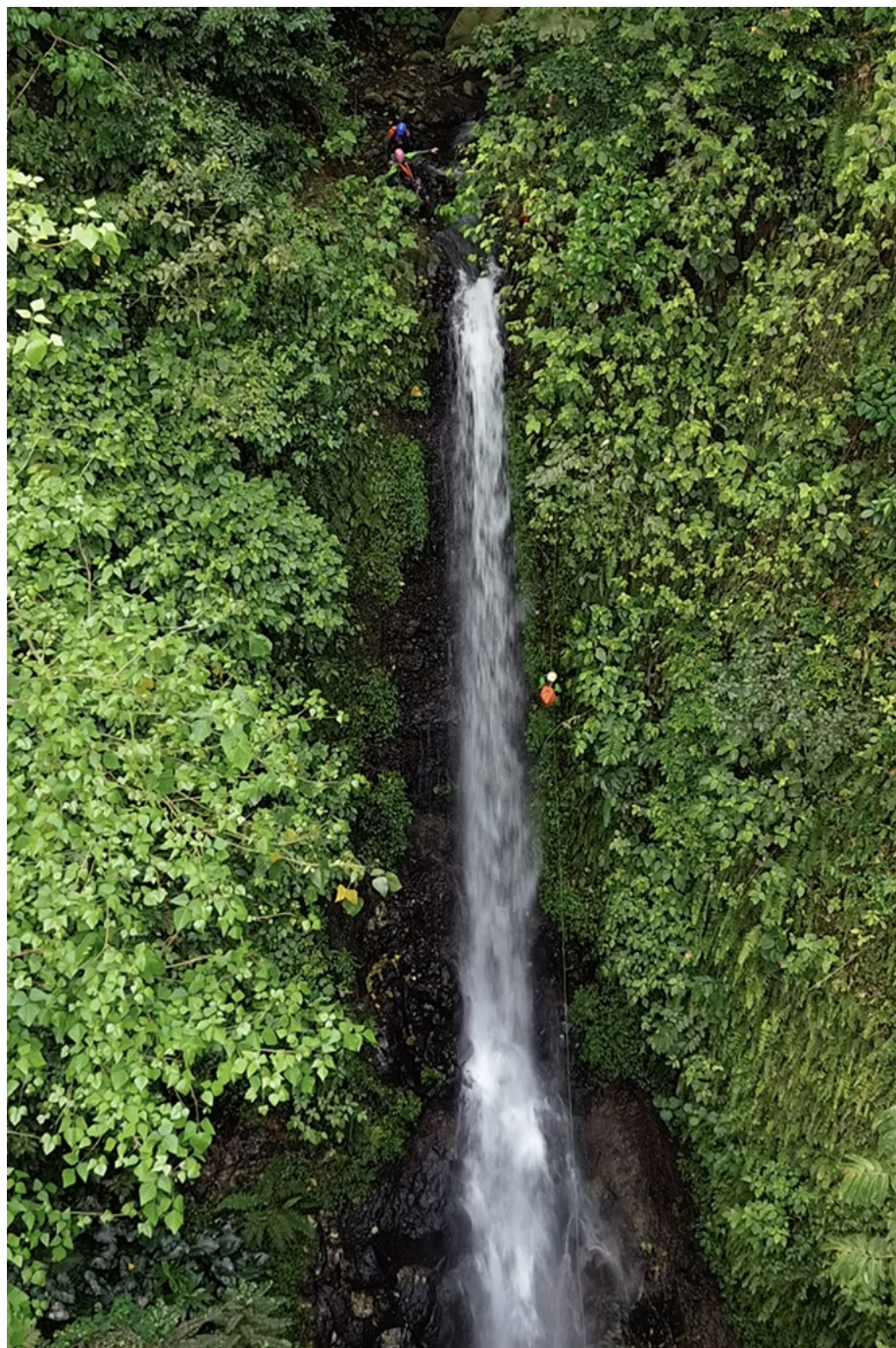
Historique

Première descente le 25 octobre 2025, Sabine, Jean-Jacques, Floria, Benjamin, Pascal, Sandra.

Lien vers carte

<https://mapy.com/s/habogomeme>

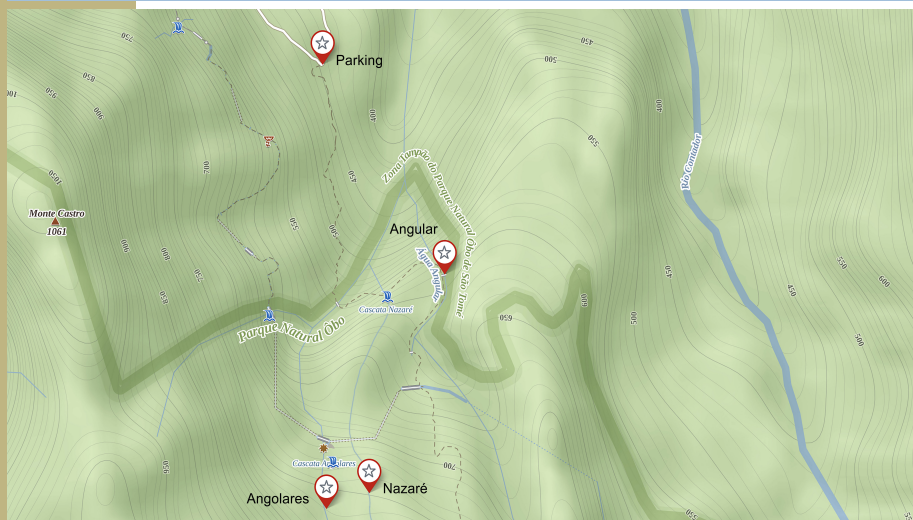
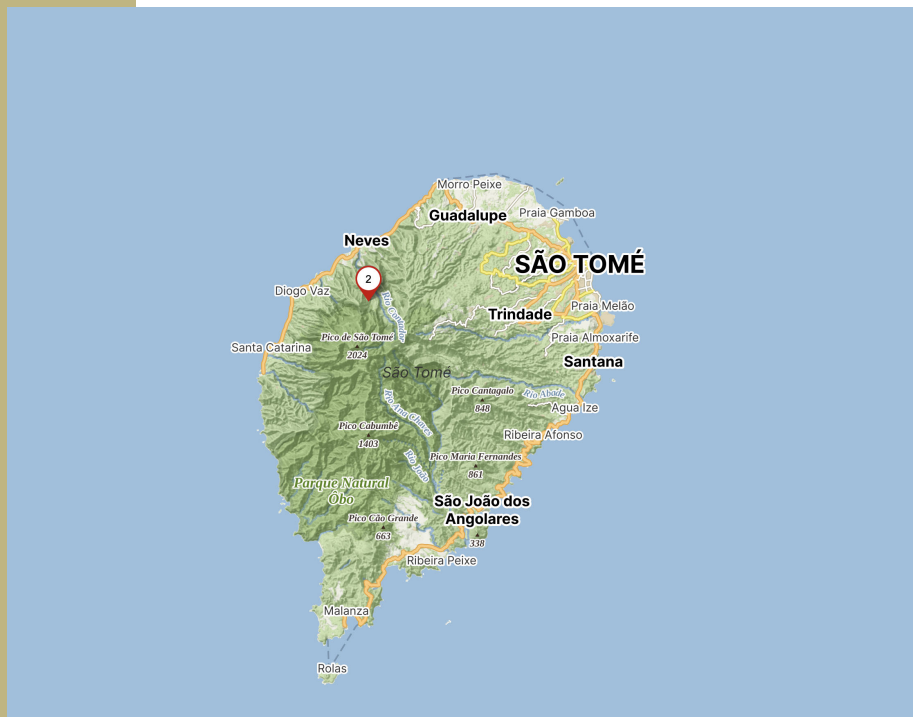






Le débit de la vallée principale du rio Contador ne nous a pas permis de découvrir ce qui se cache derrière cette belle chute, mais nous serons heureux d'en découvrir les méandres et cascades à l'occasion d'une prochaine visite...

II - Vallée du Rio Contador



Angolares



Ponta Figo



0.3076114
6.5537836



Non



2h



PdS
30min



350m



1280m



2x50m + 40m

Approche en 4x4

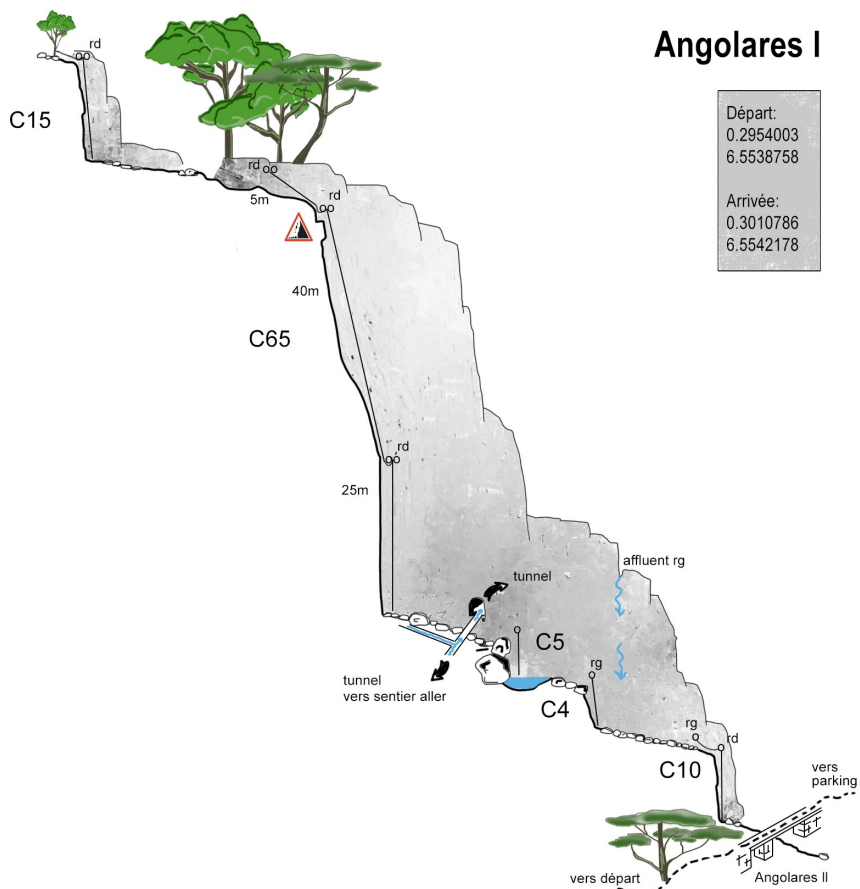
À partir de la ville portuaire de Neves, se diriger vers le sud et quitter la N1 pour bifurquer sur la gauche en empruntant la route pavée qui conduit au village de Ponta Figo. Traverser le village sans contourner la place, et poursuivre sur la route pavée en évitant de monter vers le village de Generosa (bien qu'il soit possible d'y passer). Au premier carrefour (1km de Ponta Figo), rester sur la droite, puis à la sortie d'une épingle à cheveux, tourner sur la gauche (en face, la route vous ramènerait sur Generosa). Trois kilomètres après cet embranchement, et après avoir délaissé la piste qui descend vers la roça Manuel Morais, se garer au niveau d'un nouveau carrefour, à côté d'une plantation de cacaos.

Approche à pied

Du parking, marcher le long de la piste d'en face, qui se dirige vers le fond de vallée. Celle-ci se transforme rapidement en sentier et rejoint après une plantation de cacao, une ancienne piste que l'on suivra sur la gauche.

Le sentier traverse la rivière d'Angolares à 800 mètres du parking, passe devant la cascade de Nazaré, puis le départ d'Angular. Ne pas traverser la rivière, mais poursuivre en rive gauche d'Angular par le sentier évident jusqu'à rejoindre un canal (1,7km depuis le parking). Si l'on souhaite rejoindre le bas de la cascade d'Angolares, il faut traverser l'aqueduc puis le tunnel, pour déboucher au pied de cette belle verticale.

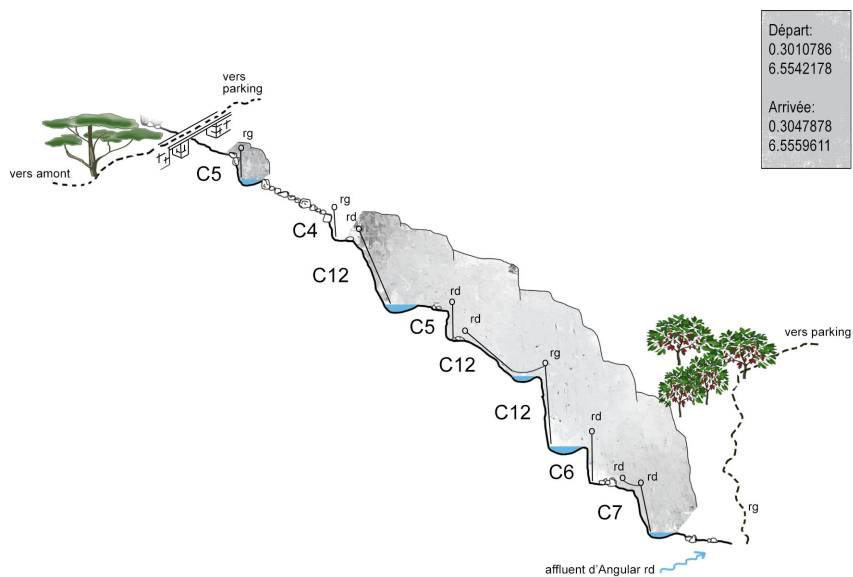
Pour se rendre au départ, ne prendre aucun des chemins évidents, mais chercher une sente très raide et peu visible



Dessin: O. Courtois



Angolares II



Dessin: O. Courtois



qui monte pleine pente face à nous. Le sentier ainsi choisi et dont la pente ne tarde pas à s'adoucir, bifurque ensuite sur la droite pour partir à flanc et en direction du canyon. Après avoir contourné une crête, nous entendons une rivière, mais ce n'est pas encore Angolares ! Lorsque le sentier débouche sur une ancienne voie coloniale, suivre celle-ci sur la droite en direction du ruisseau.. Le traverser (Nazaré), vers le point 0.2965758/6.5545731 pour trouver deux anciennes pistes. Suivre celle qui monte à flanc de colline et contourne la montagne, jusqu'à rejoindre la rivière tant convoitée (0.2953422/6.5538919).

Description

Quelques pas dans ce ruisseau à l'allure débonnaire nous amènent rapidement au sommet d'un premier dénivelé d'une quinzaine de mètres, équipement soit dit en passant censé être hors crue... censé...

Une courte marche nous sépare de deux petits ressauts avant d'arriver sur la fameuse Angolares, la cascade touristique emblème de l'île de Sao Tomé. L'équipement pour accéder à la verticale se trouve bien haut, presque dans la forêt, en rive droite !

Cette belle verticale est scindée en deux parties. Méfiance, certains cailloux ne demandent qu'à voyager en votre compagnie...

Au pied de la cascade, sans oublier un coup d'oeil en arrière, nous traversons le canal (option de sortie en prenant le tunnel de droite), avant de trouver deux petits ressauts équipés. Débouchent alors en rive gauche, dans un rocher bien sculpté, deux cascades qui feront l'objet d'une probable future expédition...

Une nouvelle descente en rappel d'une dizaine de mètres nous ramène sous le pont enjambé lors de la marche d'approche.

En poursuivant vers l'aval, nous nous enfonçons dans la gorge par un petit rappel, avant une longue marche au travers de blocs perturbateurs à la monotonie rompue par un petit ressaut. Nous voici devant une succession de crans verticaux qu'il faut équiper, sortant notre corde à sept reprises pour en atteindre la base.

La rivière d'Angular débouche sur notre gauche. Le "tracé" retour

début une quinzaine de mètres en aval et en rive gauche...

Retour

Repérer une zone un peu plus dégagée de végétation. En graver la pente abrupte en louvoyant le long d'une ravine. Une centaine de mètres plus en hauteur, poursuivre dans le dru en se décalant vers la droite au fur et à mesure, afin de déboucher au sommet d'une partie un peu plus raide, dans le bas d'une parcelle de cacaos. Nous trouvons rapidement le sentier emprunté à l'aller, qui nous permettra de rejoindre les voitures.

Remarque

Bien qu'il faille être très prudent en cas de pluie, la descente en dessous de la cascade touristique présente moins de risques d'entrer en crue, le débit étant capté par un canal. Attention tout de même, lors des grosses crues, il ne suffit pas à absorber suffisamment d'eau pour descendre en sécurité.

Historique

Première tentative le 27 octobre 2025, Yvan, Wilson, Gérald, Dominique, Olivier. Crue alors que nous venons de descendre la première chute, nous évacuons.

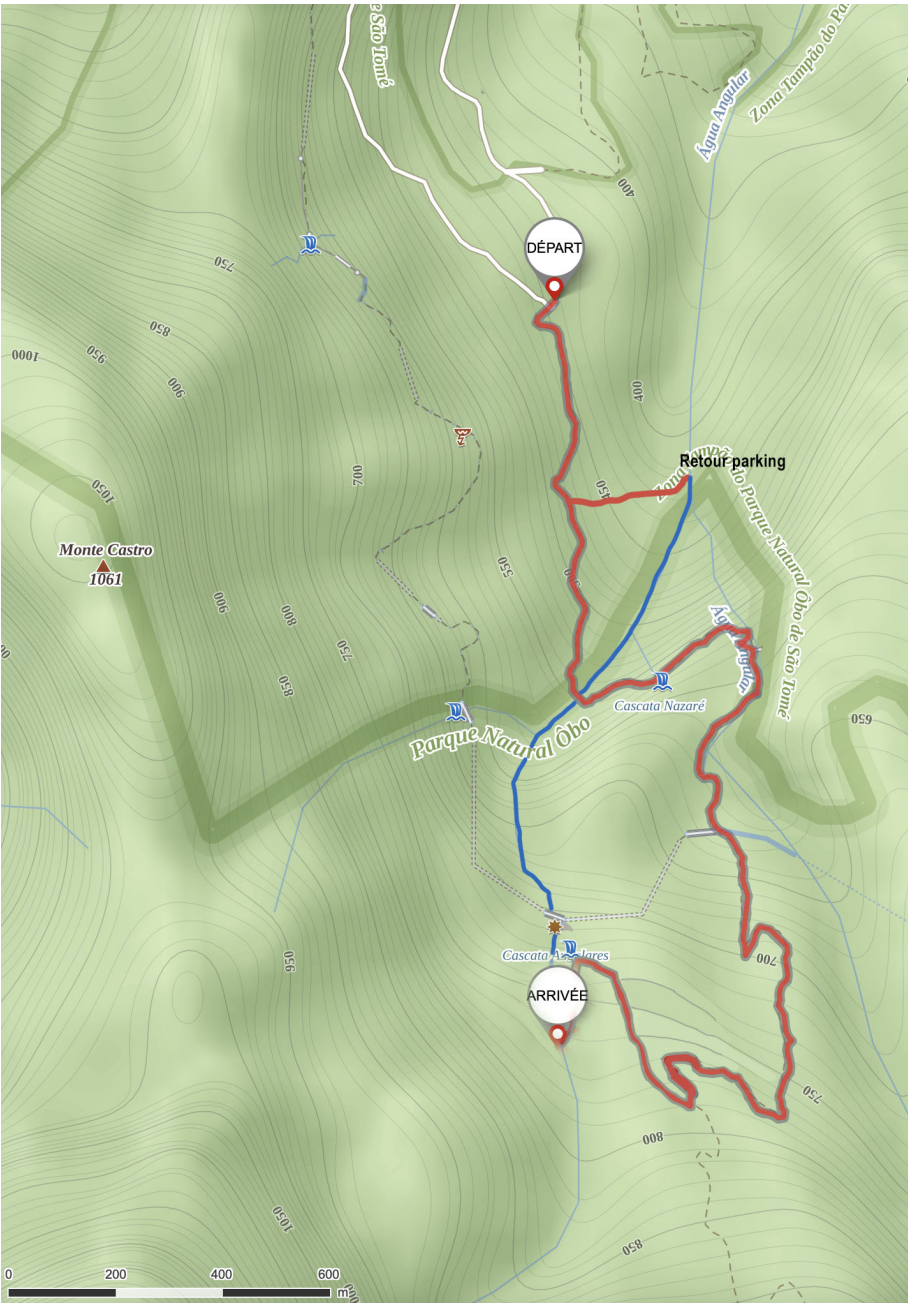
Deuxième tentative le 29 octobre, Yvan, Jean-Mi, Gérald, Wilson, Dominique, Olivier. Après deux heures de marche, nous arrivons devant un ruisseau en crue, alors que la pluie a remplacé le soleil scintillant du début de la marche d'approche.

Nous parvenons tout de même à équiper la partie en dessous de la grande cascade jusqu'au pont du sentier.

Troisième tentative, la bonne ! Le 31 octobre. La grande cascade est enfin équipée, ainsi que la partie sous le pont... Yvan, Gérald, Wilson, Benjamin, Olivier.

Lien vers carte

<https://mapy.com/s/dozupekuta>



Nazaré



Ponta Figo



0.3076114
6.5537836



Non



1h40



40min



100m



260m



2x30m

Approche en 4x4

Voir accès Angolares (fiche précédente).

Approche à pied

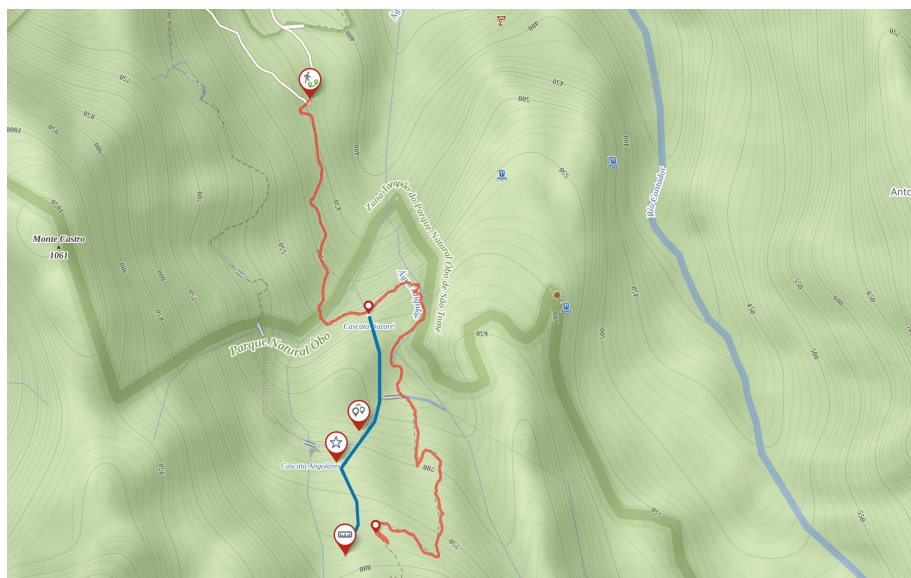
Du parking, marcher le long de la piste d'en face, qui se dirige vers le fond de vallée. Celle-ci se transforme rapidement en sentier et rejoint, après une plantation de cacaoyers, une ancienne piste que l'on suivra sur la gauche. Le sentier traverse la rivière d'Angolares à 800 mètres du parking, passe devant la cascade de Nazaré, puis le départ d'Angular. Ne pas traverser la rivière, mais poursuivre en rive gauche d'Angular par le sentier évident jusqu'à rejoindre un canal (1,7 km depuis le parking). Si l'on souhaite rejoindre le bas de la cascade d'Angolares, il faut traverser l'aqueduc puis le tunnel, pour déboucher au pied de cette belle verticale.

Pour se rendre au départ, ne prendre aucun des chemins évidents, mais chercher une sente très raide et peu visible qui monte pleine pente face à nous. Le sentier ainsi choisi et dont la pente ne tarde à s'adoucir, bifurque ensuite sur la droite pour partir à flanc et en direction du canyon. Après avoir contourné une crête, nous entendons une rivière.

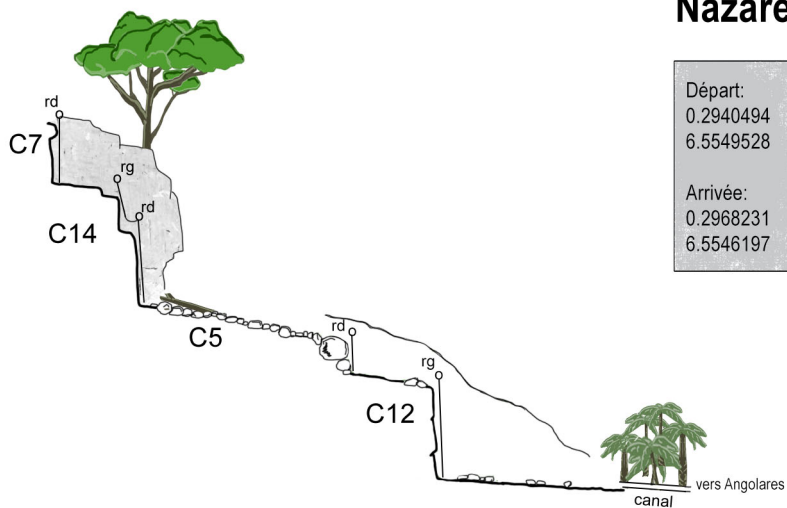
Lorsque le sentier débouche sur une ancienne voie coloniale, suivre celle-ci sur la droite en direction du ruisseau de Nazaré, le rejoindre et accéder au premier rappel à quelques dizaines de mètres de là.

Description

Cette rivière, qui n'était pas censée exister en ne figurant pas sur nos cartes, a pu être parcourue alors qu'Angolares



Nazaré



Départ:
0.2940494
6.5549528

Arrivée:
0.2968231
6.5546197

Dessin: O. Courtois

et ses eaux tumultueuses nous en interdisaient l'accès. C'est par un petit rappel de 7 mètres, que nous nous immisçons dans le lit de Nazaré, avant une seconde descente, un peu plus haute. Au pied de celle-ci, un grand porche en rive gauche surplombe la vallée. Après une longue partie sans aucun intérêt à travers un dédale de blocs rébarbatifs, nous débouchons sur les deux derniers petits rappels. Le ruisseau s'aplanit, et il est plus facile de monter sur la berge pour rejoindre un canal, affluent du canal principal se dirigeant vers le tunnel d'Angolares.

Retour

Du canal, on pourra traverser l'aqueduc pour rejoindre le sentier qui permettra de retrouver les voitures en 40 minutes.

Remarque

Vu la proximité avec Angolares et Angular, on peut très bien envisager de mixer les itinéraires dans une même journée.

Historique

Première descente le 29 octobre 2025, Yvan, Jean-Mi, Mann, Gérald, Wilson, Benjamin, Dominique, Olivier.

Lien vers carte

<https://mapy.com/s/hevobunuco>

Angular



Ponta Figo



0.3076114
6.5537836



Non



30min



40min



100m



260m



3x45m

Approche en 4x4

Voir accès Angolares.

Approche à pied

Du parking, marcher le long de la piste d'en face, qui se dirige vers le fond de vallée. Celle-ci se transforme rapidement en sentier et rejoint, après une plantation de cacao, une ancienne piste que l'on suivra sur la gauche.

Le sentier traverse la rivière d'Angolares, à 800 mètres du parking, passe devant la cascade de Nazaré, puis arrive au départ d'Angular, au niveau d'un pont enjambant la rivière. C'est l'entrée du canyon.

Description

Cette très courte descente de seulement deux rappels a engendré bien des traumatismes ! En effet, une crue aussi soudaine qu'énorme a déferlé en l'espace d'une minute au pied de la seconde cascade, laissant à peine le temps aux découvreurs de s'échapper vers les berges.

La suite se trouve être un immense chaos de blocs, avec une forte pente sur plus de 100 mètres de dénivelé, se terminant par un petit rappel de 6 mètres non équipé. Encore une vingtaine de mètres et la rivière d'Angolares croise le chemin d'Angular. Il est donc possible de remonter aux voitures par le même itinéraire qu'Angolares, mais aucun intérêt de pousser la course jusque-là, autant sortir au pied de la grande cascade.

Retour

Du pied de la C70, remonter en rive gauche en longeant la

falaise. En 10 minutes, on rejoint le sentier emprunté à l'aller. 25 minutes de plus permettent de retrouver le parking de départ.

Remarque

Comme dit précédemment, les crues dans cette rivière peuvent être monumentales. Le bassin versant est immense et il ne faut s'engager dans cette descente qu'avec une météo sûre à 100% (voir photos plus bas, prises dans la C70. 10 min séparent les deux clichés).

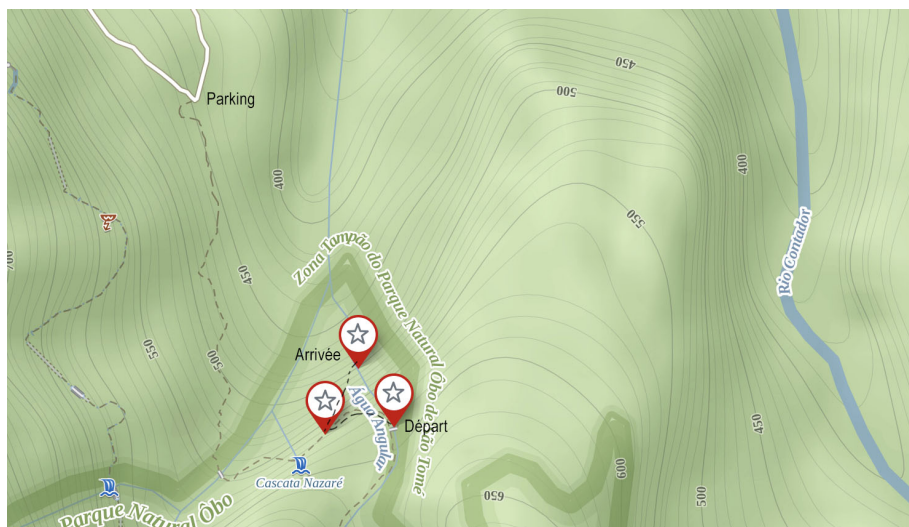
Historique

Première descente le 27 octobre 2025, Pascal, Jean-Mi, Benjamin, Mann, Jean-Jacques.

Lien vers carte

<https://mapy.com/s/losadekupo>





vers Angolares sup.

Angular

C18

R2

C65

15m

35m

20m

vers parking

vers parking

Immense chaos

Angular

Départ:
0.3019019
6.5572281

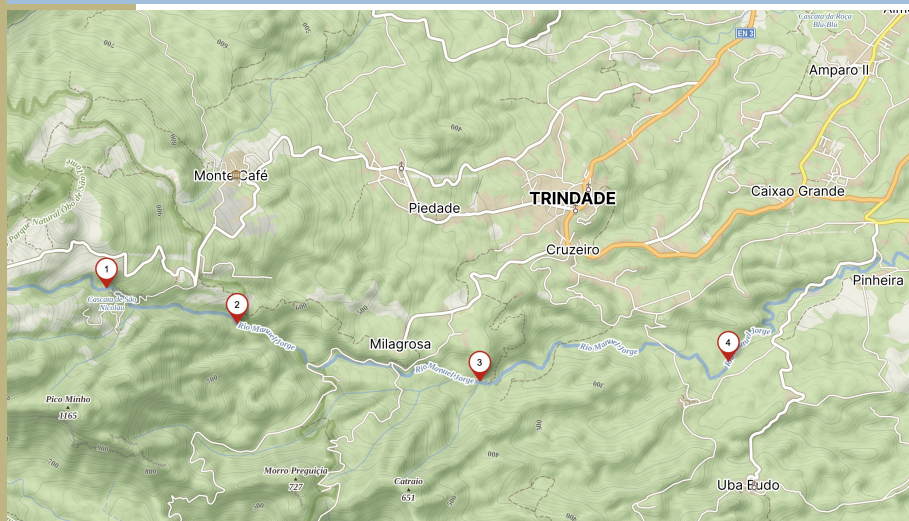
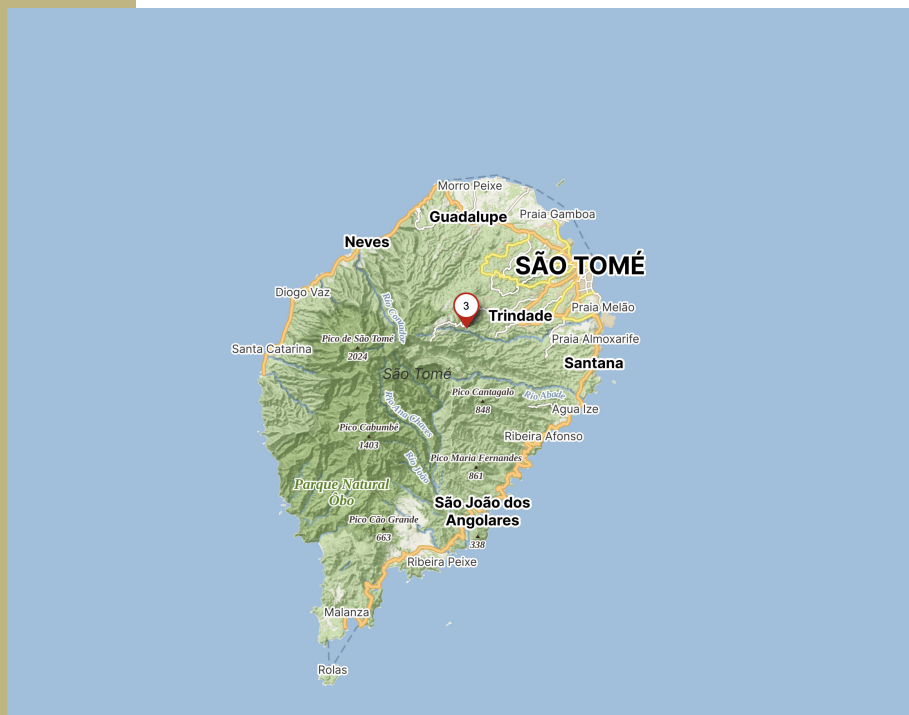
Arrivée:
0.3029189
6.5566078

Dessin: O. Courtois



*Le mystère, dévoilé, porte un nom, Fundo do Morcego (fond de la chauve-souris)
Rio Manuel Jorge*

III - Vallée Manuel Jorge



São Nicolau - Igreja



São Nicolau



0.2828628
6.6254414



4km



15min



25min



250m



1700m



2x45m

Approche en 4x4

Après s'être rendu à Monte Café, et sans entrer dans ce village, poursuivre par la route principale en direction de Nova Moça. A la sortie de Saudade, prendre la piste en face qui se dirige vers la cascade de São Nicolau. On peut facilement en apprécier le débit avant de poursuivre son trajet. La piste monte puis débouche sur un carrefour. Prendre sur la droite la route pavée, passer la première vraie épingle sur la gauche et se garer à gauche en montant, en se serrant près du gros caniveau. Deux places maximum.

Navette en 4x4

Revenir sur Saudade et prendre à droite (en descendant) la piste qui se dirige vers Quintas das Flores. Se garer à 800 mètres de là, à côté d'une petite construction en béton. On voit très bien le départ du sentier sur la droite, qui rejoint en 20 minutes la rivière Manuel Jorge.

Approche à pied

Du "parking", poursuivre à pied sur une petite centaine de mètres, avant de trouver le départ d'un sentier sur la droite (0.2838867/6.6253981). Le chemin monte un peu et débouche sur un discret carrefour. Il faut alors quitter le sentier principal pour emprunter celui, barré et abandonné, qui s'ouvre devant vous (0.2846498/6.6248766). Le suivre à flanc de colline, il contourne la montagne avant de croiser un petit ruisseau. C'est par celui-ci que vous rejoindrez la rivière de Manuel Jorge (0.2856092/6.6232977).



Débit parfait dans Sao Nicolau



Un peu trop d'eau...

Un petit rappel ou un saut pour arriver dans la première "grotte"



Description

Par cet affluent, nous descendons trois cascades de 3 à 22 mètres, toutes équipées sur des arbres. Nous ne tardons pas à tremper les pieds dans la Manuel Jorge. Un peu de marche dans le lit de la rivière et nous trouvons une première cascade de 5 mètres défendant l'accès à la fameuse São Nicolau. Le panorama et les badauds qui nous observent en contrebas annoncent le spectacle à venir. Une petite longueur précède le jet final, proche de la cascade sans être dedans... en conditions normales !

Nous passons ensuite sous la route et commence alors une longue, longue, très longue partie de marche, à la monotonie tout juste rompue par une cascade et quelques ressauts, avant de trouver un chemin traversant la rivière. La partie qui suit nous enchante, alternant sauts, toboggans, vasques profondes, arches ou petites grottes et courtes descentes en rappel. Nous sommes maintenant face à la deuxième "grotte" où nous descendons par un petit rappel avant de la traverser pour trouver le chemin du retour.

Retour

Sous l'arche dénommée Igreja (Eglise), suivre le sentier en rive gauche qui monte un peu, passe aux abords de cultures, part ensuite à flanc de montagne avant de rejoindre le véhicule navette.

Remarque

Il serait souhaitable d'éviter la très longue partie de marche située après la descente de São Nicolau. Il serait bienvenu de trouver d'où démarre le large sentier qui permettrait de shunter cette portion.

Historique

Ouverture le 22 octobre 2025, Yvan, Floria, Benjamin, Wilson, Jean-Mi, Dominique, Olivier.

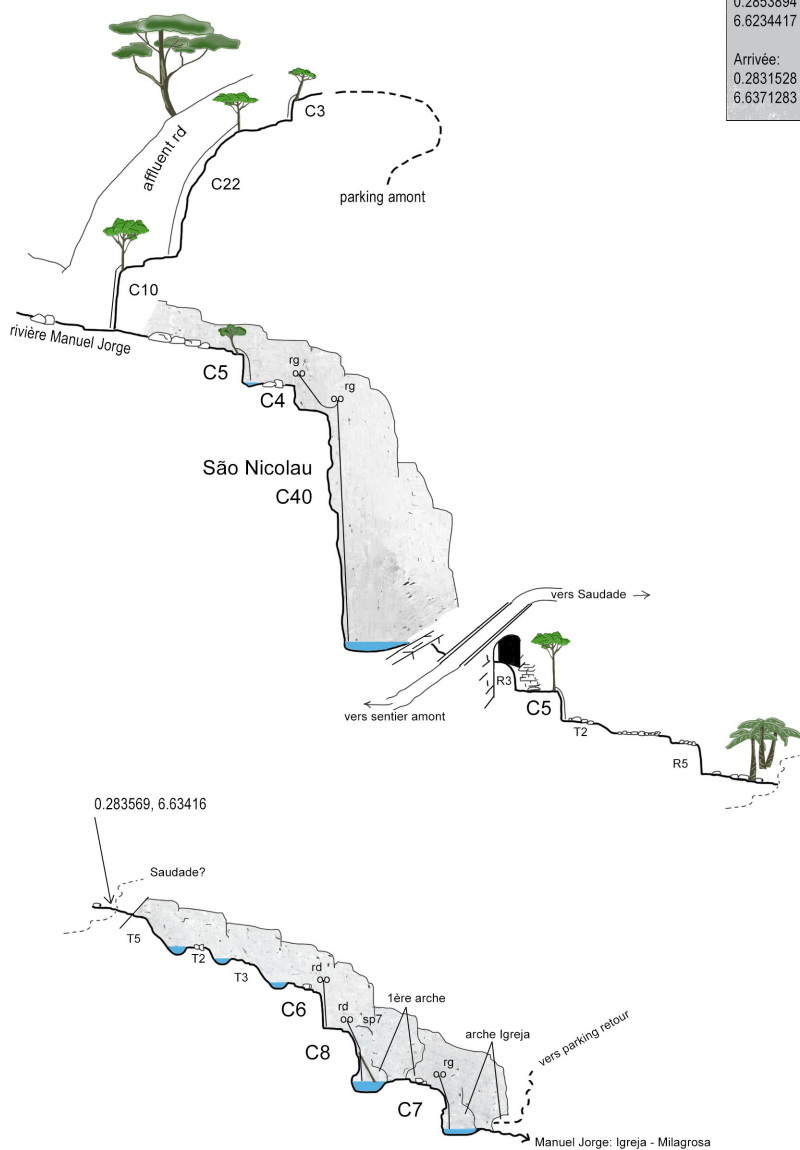
Lien vers carte

<https://mapy.com/s/kejajadedada>

São Nicolau - Igreja

Départ:
0.2853894
6.6234417

Arrivée:
0.2831528
6.6371283



Dessin: O. Courtois

Igreja - Milagrosa



Saudade



0.2840766
6.6409508



6km



20min



5min



190m



1000m



2x60m

Approche en 4x4

Déposons déjà un véhicule à l'arrivée... De Trindade, rejoindre Cruzeiro puis Milagrosa par la route n°13.

A l'entrée de Milagrosa, prendre la piste qui descend sur la gauche et débouche sur une nouvelle route. Tourner à droite en direction de Plato. Avant que la route ne traverse la rivière Manuel Jorge à environ 450 mètres de ce carrefour, repérer une piste assez raide au départ, sur la droite (celle-ci ne figure pas sur nos cartes). Se rendre au bout et se garer sans gêner sur cette aire de demi-tour.

Navette en 4x4

Pour monter au départ du canyon, il faut reprendre la même route jusqu'à Milagrosa et tourner à gauche pour traverser le village. Poursuivre sur cette piste durant 3 kilomètres avant de trouver quelques emplacements pour se garer, à côté d'une petite construction en béton qui se trouve sur la droite. On voit très bien le départ du sentier sur la gauche, qui rejoint en 20 minutes la rivière Manuel Jorge, à la sortie d'Igreja. L'aval constituant le départ de la course décrite.

Approche à pied

Emprunter le sentier en face de la construction béton. Le sentier, d'abord à flanc, descend ensuite fortement, en passant à côté de cultures potagères. Il ne tarde pas à rejoindre le cours d'eau, début de l'itinéraire.

Description

Une fois descendus dans le lit de la rivière, nous trouvons



*Les jours de crue, il est bien entendu impossible de tenter l'expérience Manuel Jorge !
Ici la cascade de Milagrosa et son affluent bien immaculé, lui...*

rapidement la première et plus grande cascade de ce secteur du rio Manuel Jorge. Cette cascade accusant les 55 mètres est équipée en deux longueurs. Une assez longue marche de près de 300 mètres, dans une rivière encombrée de blocs de toutes tailles et glissants à souhait, nous permet de trouver un enchaînement de verticales bien plus intéressant, sculpté dans les formations volcaniques. 18 mètres, puis 10 mètres et encore 10, puis 8 mètres avant de devoir marcher encore bien longtemps, marche agrémentée d'un petit rappel, avant d'arriver sur une dernière série très agréable à parcourir.

Nous commençons par longer cette gerbe de 20 mètres et arrivons devant un premier saut possible d'une hauteur de 4 mètres seulement, mais nous ne boudons pas notre plaisir... Ça tombe bien car on peut recommencer, mais d'un peu plus haut cette fois. A la sortie de la vasque, nous nous installons sur la corde pour atteindre la base de la chute suivante. Un petit saut permet l'accès à la dernière verticale haute d'une quinzaine de mètres. C'est la chute de Milagrosa, accessible par cinq minutes de marche depuis le bas.

Retour

Marcher le long du canal pendant 200 mètres avant de trouver les escaliers qui rejoignent le parking juste au-dessus.

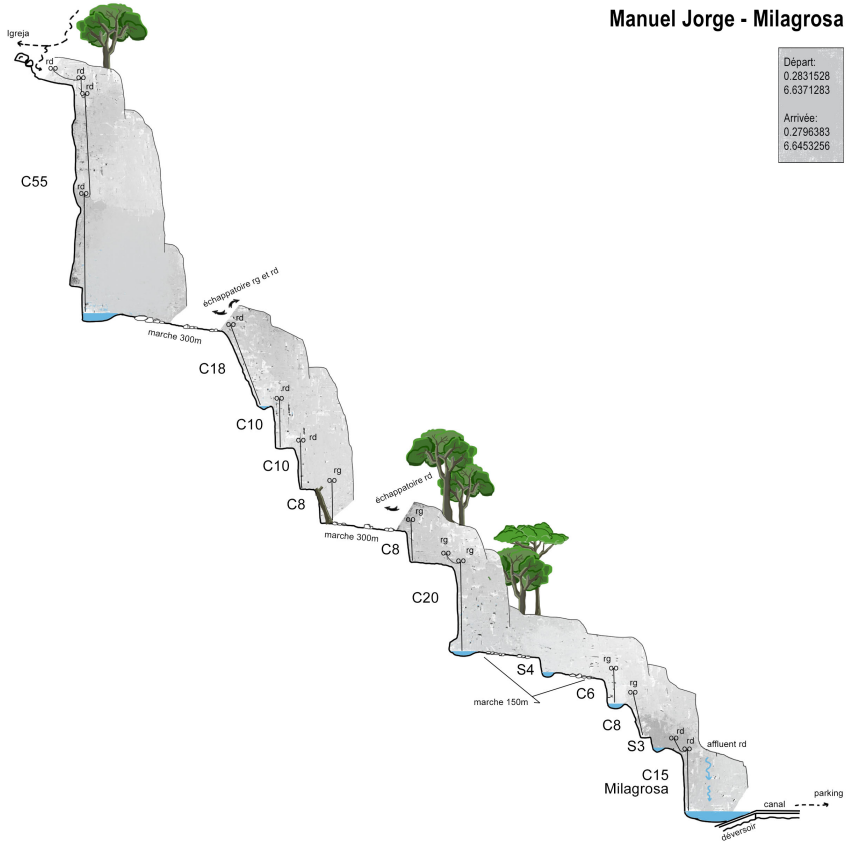
Historique

Ouverture le 22 octobre 2025, Mann, Gérald, Jean-Jacques, Pascal, Sandra, Brice.

Lien vers carte

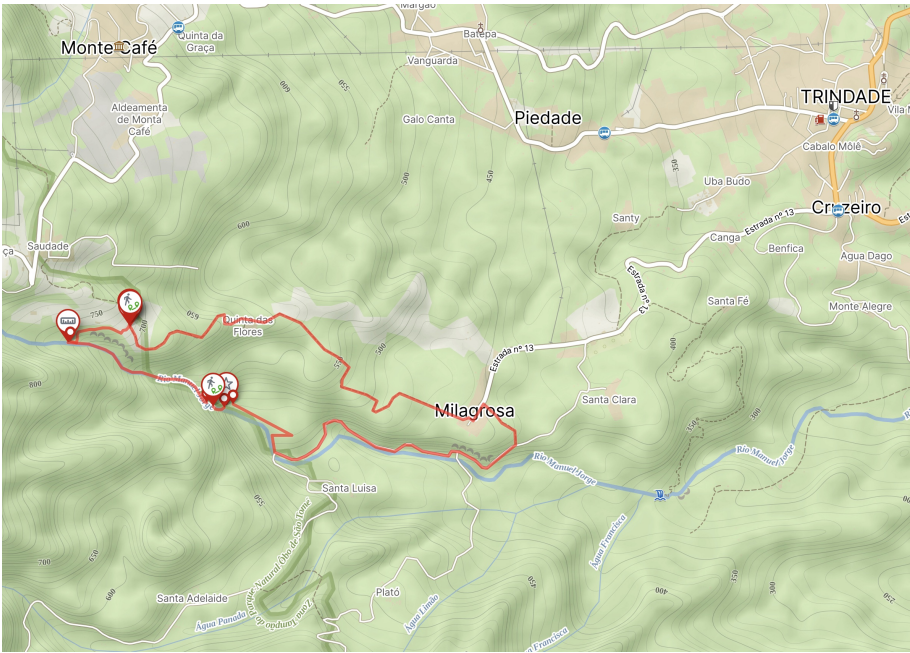
<https://mapy.com/s/kucemaluka>

Manuel Jorge - Milagrosa



Dessin: O. Courtois





Santa Fé ou Fundo do Morcego



Folha Fede



0.2725008
6.6689275



Non



2min



25min



50m



320m



30m + 20m

Approche en 4x4

À partir d'Almas, remonter le long du rio Manuel Jorge par la route n°6 jusqu'à São Fenícia. Quitter celle-ci pour se diriger vers Cabeça Agua, puis Folha Fede. Prendre alors la piste de gauche au niveau du carrefour (0.2814849/6.6861619). La piste descend pour rejoindre et traverser le rio Manuel Jorge avant de se dégrader considérablement. De grosses ornières et de gros cailloux nous emmènent sur un petit plateau où s'érigent de grands palmiers, sources du futur vin de palme.

Nous passons à côté d'une ruine sur la gauche, puis nous nous garons au niveau d'une patte d'oie (0.2725009/6.6689275).

Approche à pied

Poursuivre par la piste de droite, traverser un premier ruisseau, puis, au niveau du second écoulement, plus petit, le suivre pour rejoindre la rivière qui s'écoule à une trentaine de mètres de là.

Description

Nous descendons dans l'eau directement au débouché du petit affluent (il vaut donc mieux s'équiper à la voiture), avant de contourner ensuite une petite chute pour effectuer un petit saut de moins de 2 mètres, histoire de se mettre dans l'ambiance.

Le profil de la gorge se resserre au niveau du premier petit rappel, que l'on descend à partir des banquettes de droite. Le courant à l'arrivée nous emporte de suite vers l'aval...

A l'évidence, il faut chercher les amarrages de la cascade

suivante sur la gauche, ce qui nous permettra de plonger littéralement dans un encaissement dont nous ne pourrons plus sortir avant l'étroit corridor de Morcego. On peut aussi sauter dans la vasque. Attention tout de même au courant qui rappelle, pour vous ramener derrière la cascade...

Tout va s'enchaîner de façon ininterrompue, entre couloir à nager et petite verticale pour en sortir. Après la petite chute suivante, nous arrivons devant un déversoir à approcher avec prudence. L'amarrage en rive gauche permettra ensuite de sortir de la vasque en sécurité, mais attention à ne pas partir dans la chute pour le premier équipier qui devra installer la corde. Celle-ci permettra de rejoindre le départ de la verticale sur la paroi opposée, ce qui permet de prendre pied sur le rocher une fois en bas.

Traverser ensuite la vasque et nager pour sortir du bief le long de la paroi de gauche, le seul emplacement où il est possible de se regrouper au sec, sous la voute de cet "estrecho", alors qu'un petit affluent amène quelques gouttes de plus...

Nous descendons le long de la corde une petite chute de 3 mètres, avant d'arriver devant le dernier obstacle à équiper. La rivière se jette dans une marmite aux mouvements d'eau peu engageants, et l'équipement prend ici l'allure d'une vire qui permet de la contourner pour descendre directement sur le déversoir suivant.

Petit toboggan sur les marches patinées des orgues basaltiques, puis nage d'environ 50 mètres pour revoir le soleil à la sortie de Fundo do Morcego.

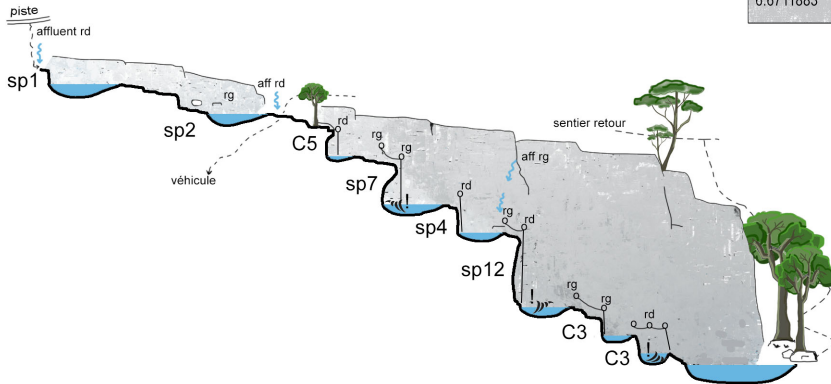
Retour

Chercher une ancienne sente sur la gauche, d'abord dans les éboulis, puis devenant de plus en plus raide à mesure que l'on approche du sommet de la falaise. Au sommet, rejoindre un sentier longeant par le dessus, la clue de Morcego, qui nous ramène à la rivière juste au-dessus du premier rappel. Traverser la rivière et monter sur la berge opposée pour rejoindre rapidement la piste et la voiture.

Fundo do Morcego ou Santa Fé

Départ:
0 2725817
6.6678622

Arrivée:
0 2745506
6.6711883



Dessin: O. Courtois

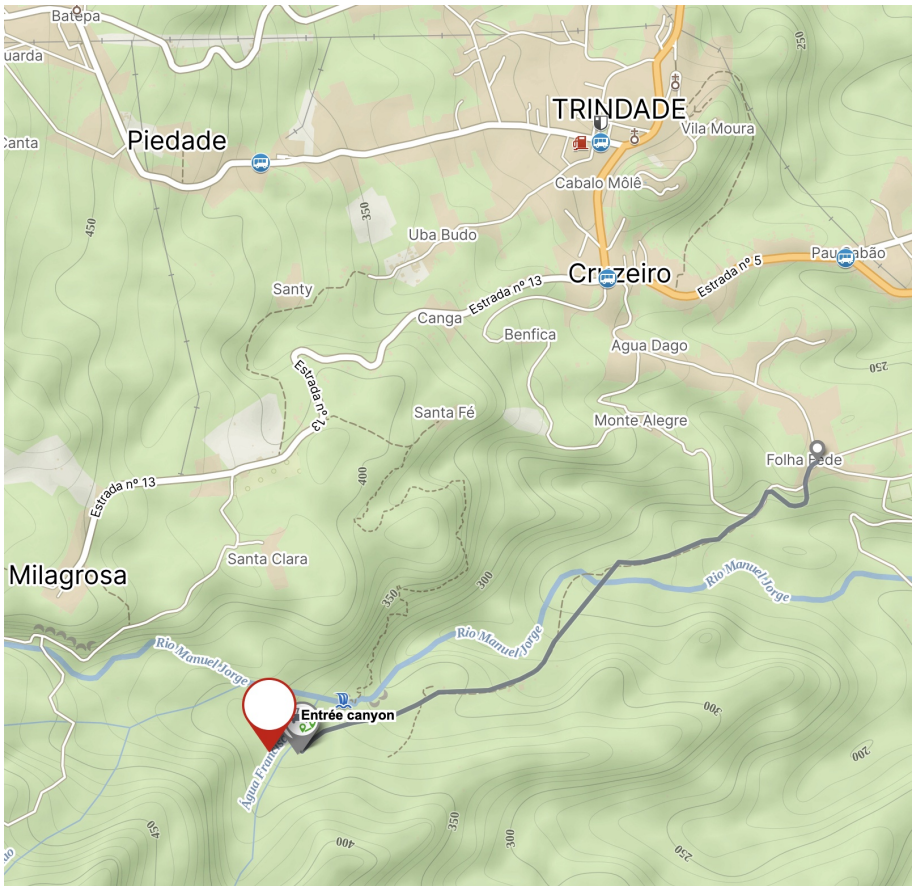


Historique

Ouverture le 26 octobre 2025, Jean-Mi, Mann, Yvan, Gérald, Dominique, Wilson, Pascal, Sandra, Benjamin, Fl ria, Jean-Jacques, Julie, Olivier.

Lien vers carte

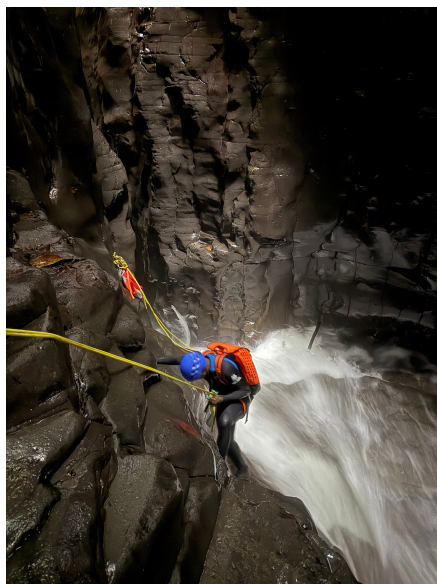
<https://mappy.com/s/dadoratuke>



Fundo do Morcego, une petite pépite.



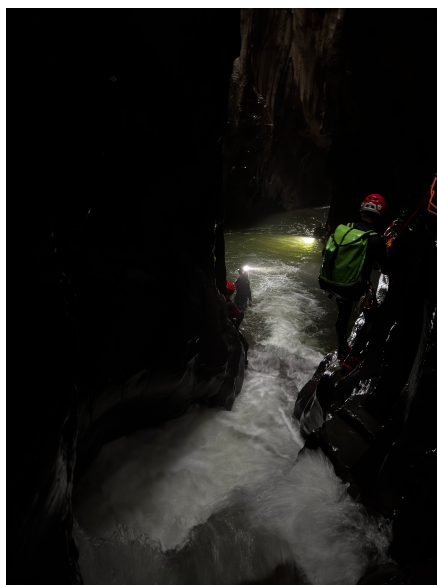
L'entrée dans le défilé...



Comme un air de Tessin



Sombre, inquiétant, envoûtant...



Court, mais intense...

Gue gue



Pinheira



0.2757597
6.7012442



Non



5min



10min



30m



40m



2x40m

Approche en 4x4

À partir d'Almas, remonter le long du rio Manuel Jorge par la route n°6 jusqu'à São Fenícia. Ne pas se diriger comme pour Morcego vers Cabeça Agua, mais prendre plus sur la gauche en direction de Monserrate. La piste traverse la rivière Manuel Jorge, avant de monter vers un petit plateau. Arrivé sur ce plateau, dans une plantation de cacao, on ne peut rater les deux immenses arbres sur la droite. Ce sont de superbes fromagers. A ce niveau, quitter la piste principale pour choisir celle de droite qui traverse la parcelle de cacao. Au niveau d'un bel élargissement sur la gauche, bordé à l'opposé de grands arbres, on peut garer autant de véhicules que nécessaire.

Approche à pied

Traverser les cultures plein nord pour rejoindre le bord supérieur de la dépression dans laquelle coule la rivière. Une sente descend avant de rejoindre un canal abandonné, canal que l'on traverse pour rejoindre le sommet de cette unique mais très intéressante chute de Gue gue.

Description

C'est une cascade unique d'une vingtaine de mètres avec un immense bassin à la réception, de près de 40 mètres de diamètre, qui pourra accueillir la descente en rappel et le saut de différents endroits.

Il faut d'abord installer une longue main courante pour accéder au départ de la cascade, puis la descente se fera en deux longueurs. Le palier du milieu peut servir de point de départ pour un saut de 14 mètres. On peut aussi descendre en rappel et s'arrêter sur une margelle à 3 mètres de



hauteur. Enfin, il est aussi possible d'installer une petite corde en rive gauche, à partir d'un arbre, pour effectuer un saut d'environ 20 mètres !

Retour

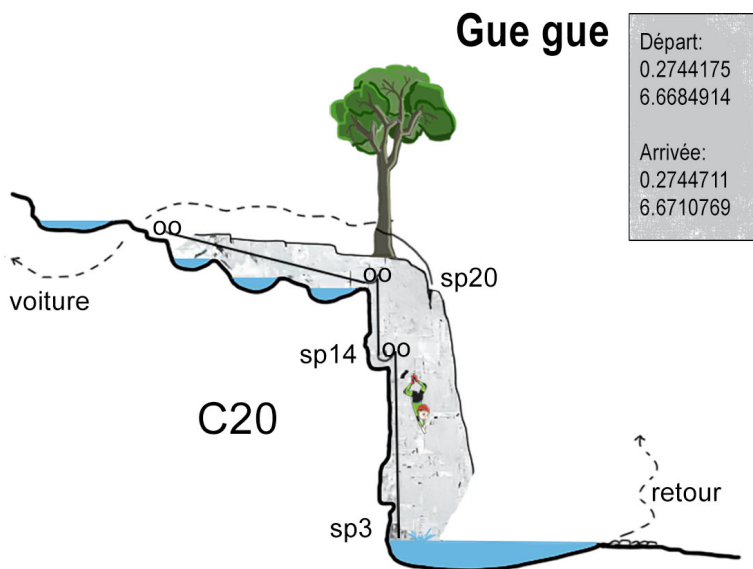
Pour le retour, ou pour passer du temps dans la cascade, et pourquoi pas faire quelques sauts, il est plus rapide de remonter en rive gauche. Il suffit une fois au sommet d'emprunter le même chemin qu'à l'aller.

Historique

Bien qu'il y ait nombre de pêcheurs au pied de cette unique cascade, la descente en rappel a été inaugurée le 30 octobre 2025 par Jean-Mi, Mann, Yvan, Gérald, Dominique, Wilson, Benjamin, Floria, Jean-Jacques, Julie, Olivier.

Lien vers carte

<https://mapy.com/s/rafozohaku>



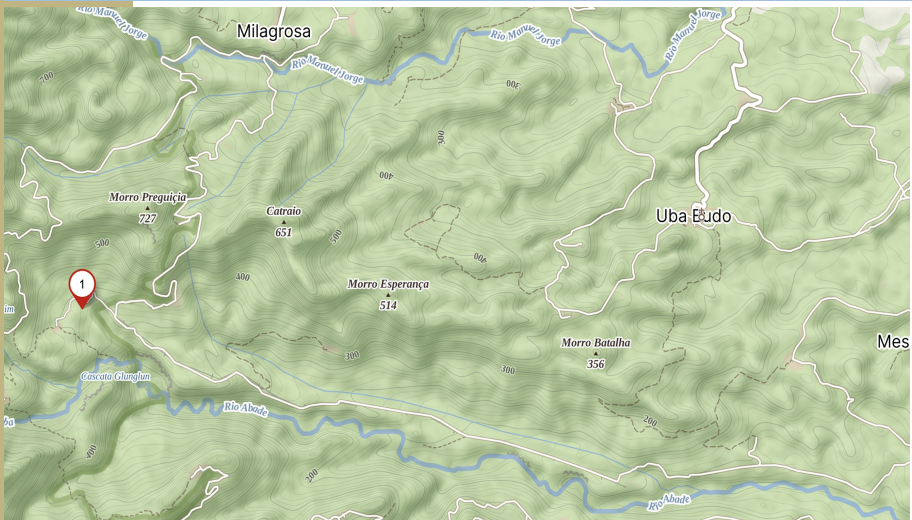
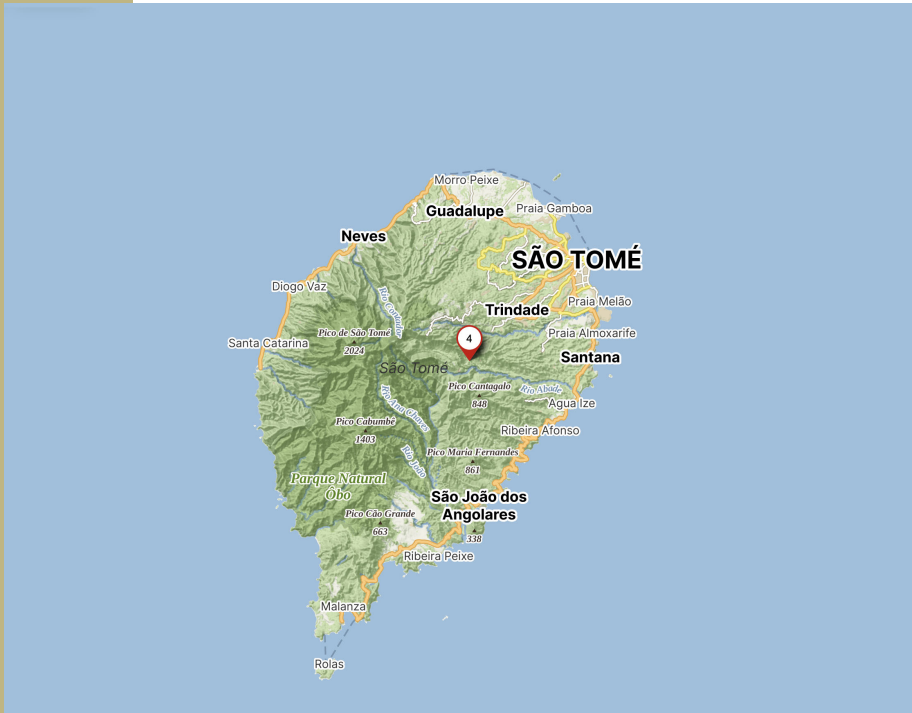
Dessin: O. Courtois





Et au milieu, coule une rivière... Affluent C36, Rio Abade, la rivière de l'Abbé...

IV - Vallée Abade



C36 - Rio Abade



Roça Nova



0.2544814
6.6416564



Non



1min



50min



100m

700m



2x40m

Approche en 4x4

Quitter la route EN2 entre Santana et Agua Ize pour préférer la piste qui démarre sur la droite et se dirige vers la Roça Santo Antonio. Passer le long du hameau et 800 mètres après, tourner à gauche. Poursuivre sur la piste principale jusqu'à trouver une patte d'oie avec une petite bâtisse en bois, située à côté de séchoirs à cacao (0.2419503/6.6795400). Prendre à droite et poursuivre ainsi jusqu'à un nouveau carrefour, où il faudra emprunter la piste de gauche, en bien plus mauvais état. Rapidement, elle traverse un ruisseau, puis passe à côté d'une cabane, avec une petite piste d'accès. Se garer à ce niveau-là.

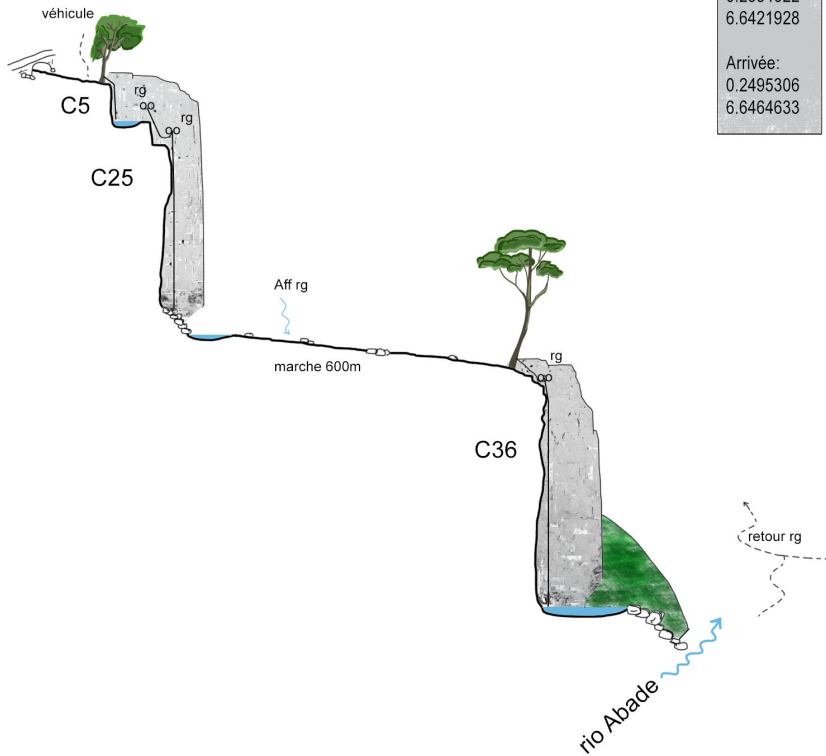
Approche à pied

Traverser la piste pour rejoindre la rivière qui s'écoule à un peu plus de 50 mètres en contrebas et au sud-est, juste au départ de la première chute d'eau.

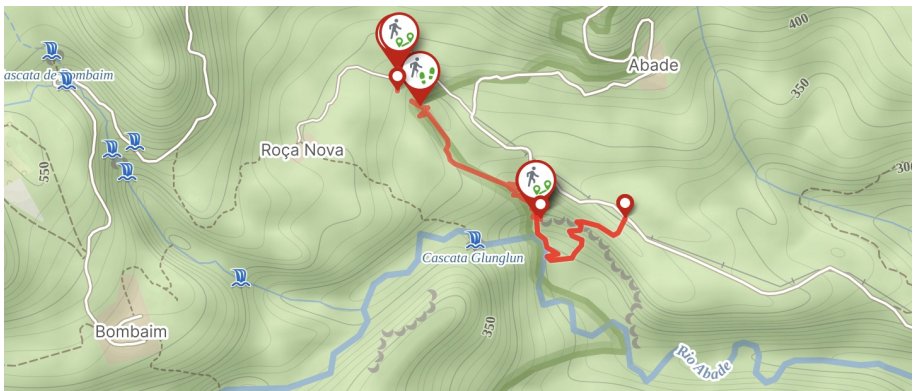
Description

Les grosses racines d'un arbre nous permettent de descendre la première petite cascade afin d'arriver rapidement au sommet d'un vide plus imposant. La descente le long de la chute d'eau, pour peu qu'elle soit accompagnée d'un rayon de soleil, est bien agréable. S'ensuit une longue partie de marche au début de laquelle se greffe le petit affluent, traversé en 4x4 lors de l'accès, et qui ne présente que peu d'intérêt. Après cet affluent, repérer sur la droite un bras mort de la rivière, plus facile à suivre que l'actif, pendant près de 600 mètres. Il retrouvera le cours d'eau au départ de la seconde chute, haute de 36

Affluent C36 - rio Abade



Dessin: O. Courtois



mètres. Descendre en plein milieu de l'eau, mais attention : de saillantes arêtes guettent, prêtes à cisailer la corde...

Quelques blocs à contourner ou désescalader, et nous voici dans le rio Abade. Descendre la rivière sur une centaine de mètres, soit en se laissant flotter, soit en marchant, suivant le débit, pour trouver en rive gauche le départ d'un large sentier (0.2479897/6.6469700).

Remarque

Avant de descendre la rivière Abade, remontez-la sur une centaine de mètres pour vous baigner dans la grande vasque au pied de la chute Glu glu...

Retour

Monter sur ce sentier en passant au travers des plantations de cacao. Celui-ci croise un nouveau chemin qu'il faut suivre vers le haut (à gauche), jusqu'à retrouver la piste d'accès (0.2493870/6.6495950). Suivre la piste sur la gauche pour retourner à la voiture, à 20 minutes de là.

Historique

Équipement réalisé lors de la première descente le 23 octobre 2025, avec Pascal, Sandra, Yvan, Jean-Mi, Wilson, Brice, Gérald, Floria, Benjamin, Dominique, Olivier.

Lien vers carte

<https://mapy.com/s/kebefenudo>





Un bilan respectable

Pour la première fois de sa courte existence, le petit club AERE s'est rendu en terre inconnue afin de découvrir une île, voire un continent pour certains des membres, et partager sa soif de découverte aussi bien humaine que géographique. Sur le plan sportif, avec l'ouverture des canyons cités plus haut, sur le plan humain, avec nos nouveaux amis Santoméens, dans le plus grand respect des individualités.

Une belle réussite rendue possible grâce à un investissement personnel incroyable, avant, pendant et après ce premier séjour qui en appellera sans doute bien d'autres...



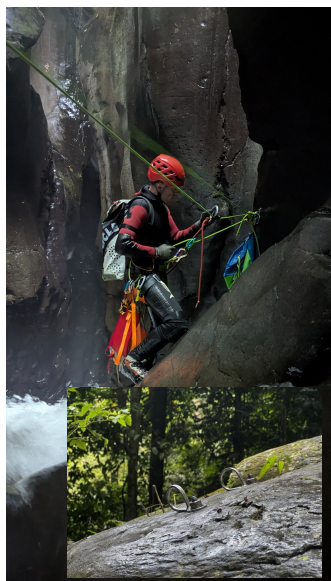
De haut en bas et de gauche à droite: Julie Boulbes, Sandra Turillon, Jean-Michel Eidenschenck, José Gonçalves, Dominique Courtois, Emmanuel Remund, Gérard Drieux, Yvan Schirmer, Sabine Repecaud, Jean-Jacques Membrede, Brice Primo Monteiro Barreto, Wilson Pires, Olivier Courtois, Benjamin Némard, Floria Drieux, Sandra Hestin, Pascal Hestin....

Tableau récap des canyons

Canyons	Parking départ	Parking arrivée	Départ canyon	Arrivée canyon	Marche aller	Marche retour	Durée	Intérêt	Cordes	Page
Affluent C15 - Rio d'Ouro	0.3212474N 6.6200325E	Identique	0.3199112N 6.6201736E	0.3212474N 6.6200325E	1h	non	1h	2	2x35	22
Affluent C34 - Rio d'Ouro	0.3205006N 6.6181503E	Identique	0.3186097N 6.6173692E	0.3205006N 6.6181503E	1h30	non	1h	2	2x55	26
Affluent C36 - Rio Abade	0.2544814N 6.6416564E	Identique	0.2534622N 6.6421928E	0.2495306N 6.6464633E	1mn	50mn	1h30	2	2x40	74
Angolares amont	0.3076114N 6.5537836E	Identique	0.2954003N 6.5538758E	0.3010786N 6.5542178E	2h	30mn	2h	3	2x50 1x40	40
Angolares aval	0.3076114N 6.5537836E	Identique	0.3010786N 6.5542178E	0.3047878N 6.5559611E	25mn	30mn	2h	2	2x20m	41
Angular	0.3076114N 6.5537836E	Identique	0.3019019N 6.5572281E	0.3029189N 6.5566078E	30mn	40mn	45 mn	1	3x45	49
Gêmeas	0.3174725N 6.6126356E	Identique	0.3157614N 6.6078986E	0.3174664N 6.6126308E	1h30	non	2h	3	2x50	29
Gue gue	0.2757597N 6.7012442E	Identique	0.2744175N 6.6684914E	0.2744711N 6.6710769E	5mn	10mn	30mn	2	2x40	68
Igreja - Milagrosa	0.2840766N 6.6409508E	0.2796872N 6.6465161E	0.2831528N 6.6371283E	0.2796383N 6.6453256E	20mn	5mn	3h30	3	2x60	58
Nazaré	0.3076114N 6.5537836E	Identique	0.2940494N 6.5549528E	0.2968231N 6.5546197E	1h40	40mn	45 mn	1	2x30	46
Ouro amont	0.3174725N 6.6126356E	Identique	0.3180811N 6.6109698E	0.3174664N 6.6126308E	45 mn	non	45mn	0	2x45	34
Santa Fé / Morcego	0.2725008N 6.6689275E	Identique	0.2725817N 6.6678622E	0.2745506N 6.6711883E	2mn	25mn	1h45	4	2x30	63
Sao Nicolau - Igreja	0.2828628N 6.6254414E	0.2840766N 6.6409508E	0.2853894N 6.6234417E	0.2831528N 6.6371283E	15mn	25mn	3h30	3	2x45	54

Nos partenaires d'aventure

Cette expédition n'aurait certainement pas eu le succès qu'elle a rencontré sans l'incroyable engouement et partenariat de fabricants de matériel de canyoning, de revendeurs et de sociétés privées. Qu'ils soient locaux ou basés à des milliers de kilomètres, ce projet est aussi leur réussite. Merci au nom de toute l'équipe !

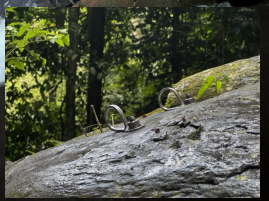


L'entreprise de J.J. Sha, fabricant de matériel de canyoning basé à Taiwan sous le nom de **Tebylon**.

Un fabricant au top, et fournisseur de nos amarrages inox, nos sacs à cordes, nos sacs étanches pour perfo...

Tebylon Canyoning Equipment

<https://www.facebook.com/tebylon>



Clément, Lilian et José, qui nous ont proposé un matériel à un prix à la hauteur de l'expédition, nous permettant d'équiper les canyons et les guides locaux sans plomber le budget !

Spécialistes du matériel de montagne sur Belfort, **Sports Loisirs Equipements** : <https://www.sports-loisirs-equipements.com>

Il nous suit depuis quelques années déjà, et que ce soit au Kirghizistan, en Papouasie ou aujourd'hui à São-Tomé, Guillaume et sa petite entreprise artisanale nous élabore toujours les produits demandés avec beaucoup de soin. Petits sacs à cordes pour accueillir nos câbles textiles...

BagBâche, fabricant de sacs et sacoches dédiés à la spéléologie et au canyoning, ou à tout autre projet !

A Sainte-Marie-aux-Mines: <https://bagbache.sumupstore.com>



CanyonZone, encore un fidèle de la première heure. Gertjan nous permet de bénéficier de tarifs compétitifs pour du matériel qu'il est le seul à pouvoir fournir à une équipe comme la nôtre ! Son magasin en Hollande est une vraie caverne d'Alibaba. Il est entre autres notre revendeur de matériel Tebylon...

<https://www.canyonzone.com>



L'entreprise alsacienne **VOB** nous a fourni les goujons inox ainsi qu'un nombre important de forets, qui nous ont permis d'équiper un grand nombre de cascades !

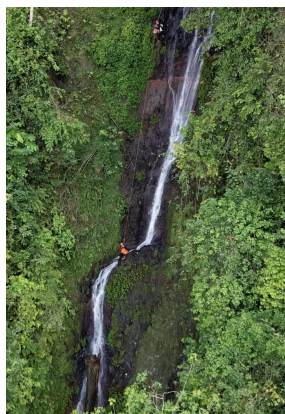
<http://www.vob.fr>



Et c'est encore une entreprise alsacienne, **Alsafix**, qui s'est investie en nous proposant à nouveau des tarifs imbattables sur du matériel inox, qui a été installé dans de nombreuses verticales, permettant d'y poser par la suite nos relais de la marque désormais bien

connue... <https://www.alsafix.com>

Le droniste alsacien, Julien Kloss, photographe spécialiste des paysages naturels, a su gonfler notre autonomie en mettant à disposition des batteries nous permettant des vols de longue durée, et un repérage précis sur ce qui nous attendait. Son entreprise **JKDrone**: <https://www.jkdrone.fr>



Les entreprises **Montagne Passion Itinérance** et

Aventure et Canyon, Pascal et Olivier, spécialisés dans les activités de pleine nature, ont mis à disposition un important lot de matériel personnel et d'équipement. AVCA: www.aventurecanyon.com

N'oublions pas la **Fédération Française de Spéléologie** et son organe de la **Commission des Relations et des Expéditions Internationales** qui nous a suivi sur ce projet, ainsi que notre **Comité départemental d'Alsace** qui a lui aussi appuyé cette expédition.

FFSpéléo: <https://ffspeleo.fr/home.html>

CDAlsace: <https://sites.google.com/site/csralsace6768/home>



Blog de la CREI – commission relations et expéditions internationales – Fédération Française de Spéléo

Enfin, la liste est trop longue pour la citer intégralement, mais nous remercions chaleureusement tous nos contributeurs via la plateforme participative.

Egalement un grand merci à José Gonçalves pour sa disposition à notre égard durant la totalité de notre séjour à São-Tomé:

Hébergement et location des 4x4, whatsapp : +239 990 5344.

Brice Primo Monteiro Barreto (+239 991 0060) et Wilson Pires (+239 990 9194) , qui nous ont accompagnés tout au long de ce périple en montrant toute leur bonne volonté dans une discipline dont ils deviendront certainement les moteurs à l'avenir.

Je termine en citant Gérard Drieux, Yvan Schirmer, Dominique Courtois, Brigitte Spenlé, pour le long et fastidieux travail de correction afin rendre la lecture de ce document aussi plaisante que possible.

Pour l'équipe AERE au complet:

Julie Boulbes, Dominique Courtois, Olivier Courtois, Floria Drieux, Gérard Drieux, Jean-Michel Eidenschenck, Pascal Hestin, Sandra Hestin, Jean-Jacques Membrede, Benjamin Némard, Emmanuel Remund, Sabine Repecaud, Yvan Schirmer et Sandra Turillon..

Crédits textes et photos

Page 2 : Préface de Claude Roux

Page 3 : Histoire de São-Tomé par Wilson Pires

Couverture : Cascade d'Angolares - O. Courtois

Pages 8 et 9 : O. Courtois

Page 10 : 1, 2 et 4) J-M. Eidenschenck, 3) J. Boulbes

Page 11 : 1) D. Courtois, 2) O. Courtois, 3 et 4) Y. Schirmer

Page 13 : D. Courtois

Page 15 : O. Courtois

Page 19 : D. Courtois

Page 20 : Y. Schirmer

Page 24 : O. Courtois

Page 28 : B. Némard

Page 30 et 33 : D. Courtois

Page 37 : G. Drieux

Page 38 : O. Courtois

Page 41 : D. Courtois

Page 42 : O. Courtois

Page 50 : 1) J-M. Eidenschenck, 2) J-J. Membrede

Page 52 : O. Courtois

Page 55 : 1) D. Courtois, 2 et 3) O. Courtois

Page 59 : O. Courtois

Page 61 : G. Drieux

Page 62 : 1 et 2) G. Drieux

Page 65 : D. Courtois

Page 67 : 1, 3 et 4) O. Courtois, 2) D. Courtois

Page 69 : O. Courtois

Page 71 : G. Drieux

Page 72 : O. Courtois

Page 76 : D. Courtois

Page 77 : O. Courtois

Dos de couverture : Pico Grande - O. Courtois

