

1/ L'ÎLE DES RANDONNÉES ET TREKKINGS ENCHANTEURS

1.1. En Afrique latine : d'accueillantes « Antilles africaines » qui parlent portugais

Sao Tomé et Príncipe (parfois appelé en français Saint Thomas et Prince) est un archipel tropical d'origine volcanique situé au large du continent africain, dans les eaux de l'Atlantique. L'archipel est composé de deux îles principales, Sao Tomé (la plus grande), et Príncipe ; et de quelques îlots inhabités.

L'archipel, autrefois colonisé par les Portugais (durant 500 ans) est devenu indépendant en 1975. C'est un des deux plus petits pays d'Afrique (1001 km², un peu moins de 200 000 habitants) - le plus petit étant les îles Seychelles, beaucoup plus connues des touristes. Sao Tomé et Príncipe occupe d'ailleurs, par rapport au continent africain, une position sensiblement symétrique à celle des Seychelles, ces dernières à l'est, dans l'Océan Indien, STP à l'ouest, dans l'Océan Atlantique. Les deux pays ont un peu le même climat, jouissent des mêmes eaux chaudes et transparentes ; les Seychelles ont l'avantage d'offrir de superbes lagons aux récifs coralliens ; les îles de Sao Tomé et Príncipe ont, elles, l'avantage de ne pas être exposées aux cyclones, et, par ailleurs, du fait de leur relief très montagneux, de présenter une extrême variété de végétation et de paysages.

Autre avantage, qui n'est pas le moindre : le pays commence à peine à être découvert par le tourisme international, et vous y trouverez des criques désertes et des sentiers de montagne moins fréquentés par les promeneurs en sac à dos que par les paysans du coin.

Ajoutons que le pays présente une culture très originale, qu'il vaut la peine de découvrir. Tout comme aux Antilles, le peuplement provient pour la majorité de la déportation d'esclaves noirs venus du continent africain, et, dans une moindre proportion, de l'apport de colons venus d'Europe. Mais le métissage entre les deux communautés a été beaucoup plus poussé à Sao Tomé et Príncipe que dans les Antilles d'Amérique. Le croisement biologique s'est accompagné d'un métissage culturel aux manifestations toujours vivantes : processions religieuses catholiques lors des fêtes paroissiales avec confréries en uniforme ou en habits de pénitents ; théâtre de plein air aux acteurs travestis et masqués (le Tchiloli, qui conte le drame d'un meurtre passionnel à la cour de Charlemagne, un Charlemagne noir à la barbe de coton avec lunettes de soleil et téléphone portable) ; spectacle de ballet du « Danço Congo » où les acteurs jouant le rôle du Diable et du féticheur entrent en transes et grimpent aux poteaux téléphoniques au rythme effréné des tambours ; danses traditionnelles comme la « Puita » qu'on prétend l'ancêtre de la samba brésilienne ; carnaval au Mardi-Gras ; musique et chanson capables d'accommoder au goût local le zouk antillais, la rumba congolaise et la musique électronique des DJ internationaux... On a pu à juste titre parler de ces anciennes colonies portugaises d'Afrique (Sao Tomé et Príncipe tout autant que les îles du Cap-Vert) comme d'une Afrique Latine, culturellement plus proche de l'Amérique Latine que de l'Afrique continentale.

Enfin, il faut savoir que Sao Tomé et Príncipe, c'est le pays du « leve-leve » : une expression qui signifie littéralement « léger-léger », et qui implique de prendre la vie du bon côté, de ne rien prendre trop au sérieux, d'être de bonne humeur et prêt à rire de tout (un rire souvent moqueur et plein d'auto-dérision), et surtout, surtout, de ne jamais se stresser. Au point qu'on a pu baptiser l'archipel « Stressless Islands ». Le « leve-leve » local est en général contagieux : ce qui est assez agréable quand on y passe des vacances.

1.2. Cinquante nuances de vert dans la beauté des paysages

Sur ce petit territoire (l'ensemble de l'archipel couvrirait tout juste 90% de la superficie de l'île de la Martinique, l'île principale est de la même taille que celle de Madère), s'offre au regard une étonnante variété de paysages tropicaux. C'est que les différences d'altitude (entre 0 et 2000 mètres) et d'exposition aux alizés (comme aux Antilles, on distingue les versants « au vent » et ceux « sous le vent ») créent des micro-climats très distincts. Résultat, dans l'île de Sao Tomé : au nord, savane à baobab, littoral de plages de sable blond et de beaux marais lagunaires en bord de mer aux couleurs émeraude ; près de la capitale, au nord-est, un paysage vallonné bien cultivé (bananiers, canne à sucre, maraichage, cacaoyers) piqueté de bosquets ; sur les pentes du massif montagneux central, plantations serrées de cacaoyers et bananiers et cimes altièrres des palmiers (pour le vin de palme), puis, plus en altitude, caféiers sous leurs grands arbres d'ombrage, ; plus haut, au dessus de 1000 mètres d'altitude, sur des pentes en forte déclivité, extraordinaire forêt primaire très bien conservée (elle couvre encore près de 27% de la superficie de l'île) ; vers le sud, des records de précipitations (presque autant que dans les vallées de l'Himalaya) entraînent une extension de la forêt dense pratiquement jusqu'au littoral, découpé par des criques aux petites plages tantôt de sable noir, tantôt de sable roux, ombragées de cocotiers ; à l'extrême sud, après de grandes plantations de palmiers à huile, une étonnante zone de mangroves et lagunes qu'on parcourt en barque.

L'impression générale est d'une luxuriance aux différents tons de vert, presque aveuglants. L'eau est partout présente : sources, torrents bondissants, cascades... Le relief est accidenté, mais les formes des montagnes adoucies par le

revêtement forestier. L'abondance de la végétation fait souvent écran au développement des points de vue, et l'on chemine parfois longtemps immergé dans la verdure avant qu'une coupe dans la végétation vous permette de jouir d'une échappée sur la vallée en contrebas ou sur le massif montagneux qui vous surplombe : ce sont alors des visions spectaculaires.

1.3. Aventure sans risque en forêt vierge et rencontres dans les plantations tropicales

En fonction de cette grande variété de paysages et de reliefs, on peut distinguer plusieurs zones de parcours de randonnée.

Au-dessus de 1000 mètres d'altitude (un peu plus bas dans le sud exposé aux alizés humides), s'étend la forêt vierge, ou, si on adopte une appellation plus scientifique, la forêt primaire, qui n'a jamais fait l'objet de défrichement. Ne confondons pas avec « l'enfer vert » des films d'Indiana Jones : dans la forêt primaire santoméenne, la voûte de feuillage continue et serrée s'élevant à 30 ou 40 mètres de hauteur, est d'une telle densité que, faute de soleil suffisant, aucune plante n'arrive à pousser au sol, lequel est surtout jonché de feuilles mortes ; en conséquence, la circulation est aisée entre des troncs souvent gigantesques. La difficulté des chemins de randonnée dans ce type de forêt tient surtout au caractère accidenté du relief, pas du tout à son impénétrabilité.

La forêt primaire de Sao Tomé et de Príncipe a été constituée en aire de biodiversité protégée, qui forme le Parc National de l'Obô. Le parc est parcouru par quelques sentiers de randonnée, tracés dans le milieu des années 1990, avec la volonté d'attirer un tourisme de trekking. Faute de publicité à l'échelle internationale, le pays reste largement méconnu des touristes étrangers, et l'affluence n'a pas été au rendez-vous. Mais la plupart des chemins du parc national sont entretenus tant bien

que mal, et des guides forestiers ont été formés pour accompagner les randonneurs.

Des efforts sont en cours pour développer le tourisme de randonnée sur une autre aire : les zones de moyenne altitude, entre 400 et 1000 mètres. On se trouve là en zone « humanisée », où la forêt a été, depuis des siècles, partiellement déboisée pour être transformée en plantations. Le promeneur s'y trouve presque toujours sous le couvert d'arbres, car les principales cultures sont pour l'essentiel formées de cacaoyers, caféiers, palmiers à huile, cocotiers, arbres à pain, et divers arbres fruitiers... Sans compter les bananiers omniprésents, qui, pour un botaniste, ne sont pas des arbres, mais qui donnent l'impression, quand on circule dans une bananeraie, de se trouver en forêt.

Au temps de la colonisation portugaise, les plantations coloniales ont constitué d'immenses domaines voués à la monoculture, du cacao principalement, secondairement du café et du palmier à huile : les « roças ». Au centre de la « roça » se trouvaient les installations de traitement des récoltes, à l'aspect très usinier, ainsi que les bâtiments des travailleurs, soumis à des conditions de travail et d'existence proches de l'esclavage même après l'abolition de ce dernier (en 1875) ; un peu à l'écart, la belle maison des maîtres, les habitations du personnel d'encadrement, les services tels que hôpital et crèche. Ces anciennes roças coloniales forment, encore de nos jours, le maillage principal du peuplement rural ; les bâtiments sont souvent bien décrépis, mais les vestiges sont encore impressionnants, et les maisons de maître d'une architecture superbe ; la visite de ces grandes roças fait partie du plaisir de ces randonnées, au même titre que les paysages naturels. Trois ou quatre d'entre elles ont été aménagées en résidences touristiques de charme (voir notre chapitre « Des possibilités très variées d'hébergement »).

Il est facile de randonner dans les plantations des anciennes grandes roças. En effet, elles restent parcourues par de larges chemins, conçus à l'origine pour laisser le passage à des carrioles à cheval et plus tard à des tracteurs. Même si beaucoup de ces

chemins, faute d'entretien, ont cessé d'être carrossables, ils restent suffisamment larges et bien tracés pour être agréables aux randonneurs pédestres ; utilisés quotidiennement par les paysans, ils ne sont pas trop envahis par la végétation.

A la périphérie des grandes plantations coloniales, les petits paysans (dont une partie d'ex travailleurs des grandes roças, qui ont pu bénéficier d'une réforme agraire après la privatisation de celles-ci, dans les années 1990) privilégient les cultures vivrières (banane, tubercules, maïs, maraichage) pour assurer leur subsistance, au détriment du cacao et du café, dont les prix fluctuants ne procurent que des rendements aléatoires. Ces cultures sont rarement plantées en terrain découvert (sauf, parfois, le maraichage), mais plutôt entre des arbres, de façon non alignée, dans ce qui donne l'impression d'un aimable désordre. Il en résulte qu'en longeant toutes ces exploitations agricoles, on ne sait trop si on se trouve dans un vieux jardin tropical abandonné ou dans une jungle qu'une force supérieure aurait tenté de peigner sans réussir tout à fait à la discipliner. Dans les zones de petite propriété, les chemins sont moins larges que dans les grandes plantations, et les parcours balisés empruntent parfois d'étroits chemins de chasseurs ou des sentiers de « vianteiros » (les soutireurs de vin de palme, qui grimpent avec habileté au sommet des palmiers pour en extraire la sève). Cependant, ce sont des chemins fréquentés, et, tout comme dans les anciennes roças, vous y ferez d'agréables rencontres, car le paysan santoméen paraît toujours très heureux de voir un étranger ; il sait rester discret, mais si vous cherchez à engager la conversation après l'échange des saluts, il sera intarissable pour vous donner des explications sur le paysage, les plantes, sa façon de cultiver, etc – Et si l'obstacle de la langue est trop grand, vous aurez en tout cas droit à de chaleureux sourires.

Enfin, bien sûr, il y a aussi de belles promenades à faire en zone littorale, le long des plages et dans les cocoteraies, ainsi que dans la zone de forêt dense et de mangrove du sud. Quelques-uns de ces parcours ont été récemment balisés.

1.4. L'île de Principe

L'île de Principe (136 km², presque sept fois plus petite que l'île de Sao Tomé, 4% de la population totale du pays) se situe à environ 150 km au nord-est de l'île principale. Elle possède un statut de région autonome au sein de la République Démocratique de Sao Tomé et Principe, avec un gouvernement régional élu.

Tout comme Sao Tomé, l'île est très montagneuse, surtout dans sa partie sud ; mais les points culminants n'atteignent que 900 à 1000 mètres (contre plus de 2000 mètres à Sao Tomé). Même type de végétation d'un vert luxuriant. Plages encore plus belles (la célèbre Praia Banana paraît l'archétype de la plage des îles tropicales telles que rêvées par les agences de voyage). Et population tout aussi avenante que celle de l'île sœur, Moncos (habitants de Principe) et Santomenses (Santoméens) participant d'une forte unité culturelle. Mais les Principiens sont fiers de leurs particularités, notamment dans le domaine culinaire (plat régional : le *molho de fogo*, littéralement la sauce de feu, effectivement beaucoup plus pimentée que la plupart des plats santoméens) et dans celui des spectacles de rue : *l'Auto de Floripes*, spectacle qui mobilise le 15 août toute la petite capitale régionale de Santo Antonio, toute la ville retentissant des sons de trompe et des coups d'épée contre les boucliers en bois de dizaines de figurants représentant, pendant une journée entière, la lutte entre les Chrétiens de Charlemagne et les Musulmans du Sultan ; guerre sainte d'autant plus âpre que la belle Floripes, la fille du sultan, s'est enfuie à la cour de Charlemagne avec le chevalier Guy de Bourgogne qui l'a séduite alors qu'il était retenu prisonnier chez les Infidèles.

Le tourisme s'est fortement développé ces dernières années dans l'île de Principe.

En 2010, l'île de Principe dans son entier a été classée par les Nations Unies « réserve mondiale de la biosphère ».

Ce classement prestigieux doit beaucoup à l'intense activité d'un riche homme d'affaires sud-africain, Mark Shuttleworth, déjà connu pour avoir été un des premiers passagers touristiques d'une navette spatiale (en 2001). Monsieur Shuttleworth est littéralement tombé amoureux de Principe (il n'est pas le seul, le charme de l'île opère sur la plupart de ses visiteurs) et a décidé de consacrer une partie de sa fortune à mettre en valeur ce joyau de la nature, à y protéger l'environnement, et à améliorer le sort de ses habitants, dont tous n'avaient pas conscience qu'ils habitaient au Paradis Terrestre, étant données leurs conditions d'existence. Il a créé à cette fin une fondation à objectifs sociaux, Principe Trust ; et, souhaitant attirer dans l'île des visiteurs du monde entier, il a créé également une entreprise à vocation touristique, HBD, qui y implante et gère des hôtels et appuie financièrement les projets de conservation et valorisation de l'environnement lancés par Principe Trust en collaboration avec les autorités locales.

Le gouvernement de la région autonome a accepté évidemment avec enthousiasme les aides matérielles importantes que lui offre la Fondation Principe Trust. Mais il est conscient du risque que l'île et ses habitants se transforment en « réserve indigène » pour visiteurs étrangers, avec développement d'une mentalité d'assistés, dépendance économique exclusive du tourisme aux dépens d'autres activités productives, coexistence purement marchande entre population locale et touristes, et folklorisation de la culture autochtone. Avec l'appui du gouvernement central de la République siégeant à Sao Tomé, le gouvernement régional tente parfois d'infléchir les projets de Principe Trust et d'HBD.

L'appui de ces institutions s'est traduit ces dernières années par des améliorations considérables de certaines infrastructures, et cela a bénéficié à la population : le petit aéroport, les routes et pistes, les rues de la ville de Santo Antonio, le tout à l'égout, le réseau électrique... Mais le type de tourisme développé par HBD et d'autres investisseurs étrangers repose sur le fonctionnement d'hôtels de grand luxe, d'où les clients, tout

amateurs d'environnement « bio » qu'ils soient, ont, pour diverses raisons, du mal à sortir – si ce n'est dans des minibus climatisés d'où ils vont jeter un coup d'œil sur merveilleux paysages et gentils indigènes. Une partie de la clientèle vient en jet privé. Certains demandent à des guides locaux de leur préparer « une nuit sous la tente dans la jungle » pour plusieurs centaines d'Euros par participant ; nuit et petite expédition dont ils ressortent trempés par la pluie, suants, boueux et ravis, distribuant des pourboires égaux au salaire mensuel local d'un ouvrier en bâtiment. Au point qu'on a pu dire méchamment que, plus qu'une réserve mondiale de la biosphère, Principe était en passe de devenir une réserve bio de la jet-sphère.

Dans les années 2010-2016, ce type de tourisme a failli suffoquer tous les autres. Les prix des produits et services locaux, dopés non pas tant par les achats de la clientèle des grands hôtels (cette dernière n'achète presque rien sur le marché local), mais par la venue dans l'île de travailleurs extérieurs (employés dans l'hôtellerie, dans la construction et les travaux publics, formateurs, chercheurs scientifiques analysant les ressources de la « réserve »...), ont rendus extrêmement coûteux les séjours dans l'île pour des visiteurs aux moyens plus modestes.

Depuis très peu de temps, il semble que la situation soit en train de changer. De nouveaux petits établissements hôteliers et de restauration ont ouvert leurs portes, qui ont apaisé la tension entre l'offre et la demande. Il devient possible de promouvoir à Principe un tourisme qui ne soit pas un tourisme de grands hôtels ghettos, voir même peut-être un tourisme de rencontre avec la population (qui est encore loin d'avoir été gangrenée par le parachutage de la jet-society sur son territoire). Et ceci, tout en bénéficiant des améliorations notables des infrastructures qu'a engendré l'appui au tourisme de luxe.

C'est à la promotion de ce tourisme « dans les interstices laissés par les palaces à piscines » que répond la publication du présent guide.

On notera toutefois que les problèmes de transport ne facilitent pas l'accès et le séjour de visiteurs à revenu modeste. Depuis 2019, plus de bateau pour assurer la liaison avec l'île de Sao Tomé. Le prix du billet d'avion depuis la capitale est passablement élevé : aux alentours de 250 € l'aller et retour (réserver sur Internet et payer par carte bancaire, c'est moins cher que dans l'agence de Sao Tomé de la STP Airways). Sur place, pas de taxi, pas d'agence de location de véhicule : les grands hôtels ont leurs navettes et leurs bus, réservés à leur clientèle ; des privés offrent leurs services – transfert depuis l'aéroport local, location à la journée de voiture avec chauffeur – mais la tension entre l'offre et la demande tire les prix à la hausse. Et attention aux problèmes d'assurance ! Il existe toutefois des motos-taxis – sans casque pour le passager.

2/ RANDONNER DANS DE BONNES CONDITIONS

2.1. Maman, c'est l'Afrique, j'ai peur des lions (des moustiques, du choléra, des terroristes) !

Se promener en Afrique ? Hum ! Est-ce bien raisonnable ?

A Sao Tomé, vous pouvez vous promener en toute sécurité, promenades en ville, aussi bien que balades en montagne et trekking en forêt dense.

D'abord, c'est un pays dont la faune ne comporte pratiquement pas d'animaux dangereux. Les îles ne connaissaient pas de mammifères (sauf les chauves-souris) avant l'arrivée des Portugais à la fin du 15^{ème} siècle. Les seuls mammifères qui vivent actuellement dans la brousse santoméenne, sont des descendants d'animaux domestiques importés par les Portugais : cochons retournés à l'état sauvage, petits singes amenés du continent, belettes, civettes (un petit carnassier un peu plus gros qu'un chat). Un seul serpent venimeux : le fameux cobra noir. Mais celui-ci a peur de l'homme, ne s'aventure pas près des zones habitées, et détale lorsque vous en rencontrez en forêt ; sauf si, par mégarde, vous vous approchez du lieu où la femelle a fait ses œufs ; mais elle ne pond pas sur les sentiers, évidemment ; cependant, par prudence, ne vous écartez pas du chemin tracé. Parmi les animaux peu sympathiques, citons quand même une sorte de scolopendre (« *centopéia* » en portugais), dont la morsure venimeuse, sans être grave, est plutôt désagréable ; ce n'est pas un animal qui pullule, mais, malgré tout, regardez à l'intérieur de vos chaussures avant de les enfiler.

L'espèce animale qui a longtemps été la plus dangereuse dans l'archipel, c'est le moustique. Les succès rencontrés localement par la lutte contre le paludisme depuis une quinzaine d'années sont spectaculaires, bien que moins connus internationalement que ceux remportés contre ce fléau par Cuba dans les années

1960. Le nombre de cas de paludisme a été divisé par 40 en 12 ans, et cela fait plusieurs années qu'il n'y a plus à déplorer aucun mort de cette maladie. Cependant, cela ne signifie pas que tous les moustiques ont été exterminés : donc, protégez votre peau avec un répulsif dans les zones littorales, et même en zone de moyenne montagne à l'approche de la nuit en saison des pluies. Le vaccin contre la fièvre jaune est exigé à l'entrée du territoire pour les gens qui viennent du reste de l'Afrique, précisément parce que la fièvre jaune n'existe pas à Sao Tomé, et que les autorités ne veulent pas qu'elle puisse être transmise par des voyageurs. Rien à craindre sur ce point si vous venez d'Europe ou de pays tempérés.

Cela fait de nombreuses années qu'il n'a plus été signalé de cas de choléra à Sao Tomé. Cependant, pensez à lavez les fruits que vous croquerez, si vous ne les épluchez pas. En règle générale, vous pouvez sans crainte manger salades et crudités dans les restaurants fréquentés par des étrangers (touristes ou expatriés) ; soyez peut-être plus prudents si vous mangez dans une petite gargote locale, votre flore intestinale est moins bien armée que celle des autochtones. L'eau des systèmes d'adduction est traitée, au point d'avoir parfois un désagréable goût de chlore. Ne buvez pas de l'eau qu'on vous offrirait dans les villages et les « roças », elle peut venir du ruisseau ou d'une source mal protégée contre les déjections animales. On trouve partout en vente de l'eau minérale importée.

D'une façon générale, la situation sanitaire à Sao Tomé et Príncipe est très supérieure à la moyenne du continent africain. Les chiffres d'espérance de vie à la naissance, de mortalité infantile, de prévalence du SIDA, sont plus proches (sans les atteindre tout à fait) de ceux de pays d'Europe que des pays appartenant à la catégorie PMA (Pays Moins Avancés) – catégorie dans laquelle Sao Tomé et Príncipe est classé, à cause de la faiblesse de son revenu par habitant.

« Nous sommes pacifiques », aiment souvent rappeler les Santoméens. Ceci est vrai, non seulement en politique internationale, et dans le domaine de la paix civile (la République

de S. Tomé et Príncipe est un état démocratique, avec une police bon enfant), mais aussi dans le quotidien des rapports entre les gens. Les taux de délinquance sont très bas, la violence de rue urbaine pratiquement inconnue. Il est plus sûr de marcher seul à minuit dans les rues, pourtant obscures, de la petite capitale ou d'une bourgade santoméenne, que dans les rues de Paris ou de Londres. Evidemment, cela ne doit pas vous encourager à vous promener le nez en l'air avec votre sac à dos ouvert, ou à laisser votre appareil photo sur votre serviette de plage pendant que vous allez nager. Ne suscitez pas de tentation inutile.

Dernière remarque : l'avantage d'être petit et peu connu, c'est que, en ces temps mondialement troublés, Sao Tomé et Príncipe, pas plus que les lignes aériennes qui desservent le pays, ne sont un objectif stratégique pour les poseurs de bombe et mitrailleurs aveugles de toute appartenance.

2.2. Quand partir ? Les bonnes saisons : des îles où on aime les nuages

Sous l'Equateur, pas d'hiver, et pas beaucoup de différence de température entre les différents moments de l'année. Dans la capitale, Sao Tomé, en bord de mer, moyenne des températures maximales durant le mois le plus chaud (mars) : 30,2° ; durant le mois où les températures sont les plus basses (on n'ose pas dire le mois le plus froid), c'est-à-dire juillet : 27,5°. Les moyennes minimales nocturnes sont respectivement de 22,8° et 20,4°. Toutefois, en altitude, les écarts de température entre le jour et la nuit sont plus marqués, et les nuits peuvent être carrément fraîches, voir froides en montagne (à partir de 800 ou 1000 mètres).

Il existe pourtant des saisons dans l'archipel, mais ce qui fait leur différence, ce n'est pas tellement la température, mais les précipitations. Il existe deux saisons sèches et deux saisons des pluies. La saison sèche la plus fraîche, ou, si l'on préfère, la moins chaude, est appelée la « *gravana* » et dure de début juin à

début septembre. La saison sèche et chaude dite « *gravaninha* » débute aux alentours du 1^{er} janvier et s'achève début mars. Les maxima de précipitations s'observent en octobre – novembre ainsi qu'en avril et début mai.

Cependant, n'en concluez pas qu'il faut éviter de séjourner dans les deux îles à la saison des pluies. En ces moments de l'année, il pleut, certes, tous les jours, mais ce sont en général des averses violentes et d'une durée limitée, voir des orages spectaculaires ; après quoi, le soleil réapparaît dans un ciel lavé de ses nuages, et tape fort.

Alors, quand faut-il mieux venir ? Nous répondons : à votre goût et suivant vos disponibilités. Evidemment, pour faire des excursions en montagne ou du trekking, en saison sèche, les sentiers sont moins boueux et glissants, les ruisselets qui parfois les traversent plus faciles à franchir. Mais, d'un autre côté, la nébulosité d'altitude est plus marquée en saison sèche, quand il n'y a pas d'orage pour faire éclater les nuages qui encapuchonnent les montagnes, et, de ce fait, les vues sur le paysage sont moins souvent dégagées.

Il faut savoir que les montagnes sous les Tropiques ou l'Equateur sont peu souvent libres de nuages ; la forte évapotranspiration des forêts amène des condensations nuageuses dès que le soleil tape un peu fort, c'est-à-dire dès le milieu de la matinée. C'est pourquoi, pour jouir de la vue sur les pics et les vallées, il est recommandé de se lever tôt – c'est d'ailleurs en accord avec le rythme de vie des Santoméens, qui commencent pour la plupart leur journée au lever du soleil.

Un dernier point à noter : même si le thermomètre ne monte que rarement au-dessus de 32° à l'ombre, la chaleur ressentie est forte, voir, sur le littoral, très forte, en raison de l'humidité ambiante, une chaleur humide que le corps des gens habitant en zone tempérée a parfois un peu de mal à supporter, surtout le premier jour (choc thermique en sortant de l'avion climatisé). Il ferait encore plus chaud si le soleil tapait toute la journée. Aussi, on apprend vite à aimer les passages nuageux, voir même à goûter le charme de la pluie, du moins si on a un endroit pour

s'abriter. Il n'est pas rare de voir, en mer ou dans les piscines des grands hôtels, touristes et natifs du pays se baigner avec allégresse sous une averse : il pleut, oui, mais la température de l'eau est à 25° et, quand on en sort, il fait 28° à l'air libre. Et puis, comme il est normal pour des îles de l'Atlantique, quelle que soit leur latitude, le climat est instable ; ce qui fait que, ce qu'on dit de Londres, on peut le dire de Sao Tomé : quand il pleut, on est sûr qu'il va faire beau bientôt !

2.3. Quelques conseils pour votre confort et votre sécurité

Tout d'abord, ne négligez aucune des précautions du randonneur que vous avez à respecter en n'importe quel lieu du monde.

Portez de bonnes chaussures de marche, c'est un point capital. Chaussures fermées, avec des semelles crantées qui accrochent le sol : les chemins, dans un pays de montagne humide, sont souvent boueux et glissants. Quand ils ne sont pas boueux, c'est qu'ils sont pierreux, donc, semelles épaisses nécessaires.

Emportez toujours au fond de votre sac une protection contre la pluie. Le temps est changeant en montagne. Même en partant sous un ciel bleu, vous n'êtes pas à l'abri d'une averse ou, en haute altitude, d'un petit crachin persistant, y compris en saison sèche.

Au fond du sac également : une lampe de poche. En cas d'imprévu qui vous ferait surprendre par la nuit, c'est un instrument indispensable. Et, bien sûr, ayez avec vous votre téléphone portable, muni d'une carte SIM d'un opérateur santoméen. Le numéro à faire en cas d'accident est le 112 (pompiers, service de protection civile).

Calculez vos horaires de façon à atteindre votre étape avant la tombée de la nuit. On est sous l'Equateur : il fait donc complètement nuit vers 17h45 ou 18h. Tous les jours de l'année, le soleil se lève entre 5h30 et 6h. du matin.

Nous insistons sur quelques conseils complémentaires plus particuliers à ce pays, ou à des randonnées en zone tropicale.

Sous une chaleur humide, on transpire beaucoup. Donc, attention à la déshydratation, d'autant plus sournoise que l'on ne ressent pas autant la soif que dans une atmosphère sèche. La déshydratation peut se traduire par une fatigue musculaire handicapante, suivie de maux de tête, de sensation de vertiges et de crampes. Prévoir d'emporter une boisson, même pour une courte balade. Et, bien agréable pour pouvoir vous essuyer le visage et le cou : une petite serviette éponge. Eventuellement, en cas de balade prolongée au dessus de 1000 m. d'altitude, un T-shirt de rechange : on peut attraper froid à la pause ou à la descente, quand on porte des vêtements trempés.

Même si beaucoup de circuits se font à l'abri d'un dense couvert végétal, les passages à découvert sont l'occasion d'une intense exposition au soleil. Un soleil qui ne plait pas, entre les tropiques, même quand il est filtré par des nuages. Si vous n'avez pas la peau noire, protégez-vous : crème solaire, chapeau.

Sur des chemins glissants (et la plupart le sont), un bâton de marche est souvent d'un appui bienvenu. Si vous n'avez pas emporté dans vos bagages de bâton télescopique de randonneur, vous ne trouverez pas ce genre d'article en vente à Sao Tomé (pas plus qu'aucun article de sport ou de camping en général, hélas !). Demandez à un guide ou un accompagnateur de vous tailler un bâton de marche dans un morceau de bois.

2.4. Les balades : avec un guide ? un accompagnateur ? ou non accompagné ?

Il existe dans le pays un corps de guides professionnels, qui relèvent de l'une des trois associations suivantes :

- Les Guides Forestiers : ils sont chargés de la surveillance du Parc National de l'Obô, gèrent une Maison des Guides qui peut héberger les touristes à Bom Sucesso, à 1100 mètres d'altitude, au départ des principaux parcours de

montagne dans le Parc (voir notre chapitre « Des possibilités très variées d'hébergement »), et proposent leurs services pour des randonnées à la journée ou des expéditions de trekking de 2 ou 3 jours dans le massif montagneux. Tél. : (00 239) 991 43 64. Email : Francisco12ALAMO@hotmail.com (Francisco Alamo est le directeur de la Maison des Guides)

- L'association Monte-Pico : créée par les guides de randonnée ayant reçu une formation professionnelle donnée à la fin des années 1990 par le Programme ECOFAC de gestion des ressources forestières financé par la Commission Européenne. Ils accompagnent des randonnées aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur du Parc National. Leur siège est à Monte Café. Contacts : tél. : 991 16 70 (Luís Mário) ; 992 90 80 (Nelson) ; 993 82 71 (Gabriel). Email : lumanovamoca@hotmail.com .
- L'Association Nationale des Guides, créée plus récemment : ses membres ont vocation à piloter des excursions dans l'ensemble du pays, mais la formation qui leur a été dispensée n'est pas spécialisée dans le domaine de la montagne.

Les tarifs des guides ne sont pas fixes. Par exemple, nous avons enregistré des prix variant presque du simple au double, selon les guides pressentis, pour la randonnée Bom Sucesso – Lagoa Amélia. Si vous faites appel à leurs services, vous devrez donc négocier au cas par cas pour chacune des excursions que vous entreprendrez, en précisant bien quelle est la nature des services que vous demandez : avec ou sans nourriture et boisson, avec ou sans véhicule pour vous amener au lieu de départ ou venir vous rechercher au point d'arrivée, etc. Les tarifs que nous présentons dans le présent ouvrage pour les trekkings dans l'Obô, recueillis auprès de la Maison des Guides, sont purement indicatifs et ne prétendent pas être la référence absolue. Les guides de l'association Monte Pico sont censés respecter un tarif qui n'a pas été revalorisé depuis plusieurs années : 750 Dobras, soit 30 € pour une excursion d'une journée, 500 Dobras (20 €) pour une

brève balade de quelques heures ou d'une demi-journée ; il leur arrive souvent de demander un prix supérieur. Beaucoup de guides, y compris patentés (sans parler des jeunes rencontrés en chemin qui se prétendent guides sans avoir reçu aucune formation) ont leur propres tarifs, généralement plus élevés.

Par ailleurs, des randonnées avec guides (dans et hors de l'Obô) sont au programme de plusieurs agences touristiques locales (voir notre chapitre : Adresses utiles et contacts de réservation). Leurs tarifs sont, c'est compréhensible, plus élevés que ceux des guides contactés par l'intermédiaire des associations. Mais ils comprennent des services complémentaires : le transport en véhicule jusqu'au point de départ de la randonnée, ainsi qu'au retour, souvent un panier repas, des équipements de couchage pour les trekkings exigeant de passer la nuit en montagne.

Il est interdit de se promener sans guide dans le Parc National de l'Obô. Nous vous recommandons de respecter cette consigne. Les sentiers ne sont pas très bien signalisés ; il est, sauf raison majeure, absolument interdit d'en sortir ; il peut y avoir des coulées de boue après des pluies violentes, qui obligent à prendre un itinéraire de rechange ; un guide saura mieux que vous s'il est prudent de continuer ou de faire demi-tour en cas de très mauvais temps. Enfin, rappelons que vous êtes en zone de faune et de flore protégées, le guide est là aussi pour jouer le rôle de garde forestier et veiller à ce que vous n'abimiez rien de la nature, par négligence ou imprudence.

En dehors du Parc National de l'Obô, en revanche, il est envisageable de faire des excursions sans avoir recours aux services d'un guide.

D'abord parce qu'il existe, depuis peu, des sentiers de randonnée pédestres dûment signalisés, comme en Europe. Ils sont numérotés (leur numéro est précédé des lettres PP, qui sont l'abréviation de « Percurso Pedestre », ce qui signifie en portugais « chemin de randonnée »). La signalisation est composée de doubles traits jaunes horizontaux indiquant le chemin à prendre, éventuellement d'une croix jaune en X pour

marquer les passages où il ne faut pas s'aventurer. Le présent guide vous en donne la description.

Ensuite, il y a aussi des excursions qui peuvent se faire sur des pistes et des chemins qui ne sont pas signalisés comme chemins de randonnée, mais dont le parcours est assez clair, car ce sont des chemins carrossables et qu'il existe quelques (rares) plaques de signalisation routière indiquant la direction du village ou de la « roça » (plantation) qui sera votre étape. Notre guide vous décrit quelques uns de ces chemins. Il est difficile de vous perdre ; et vous pouvez toujours, en cas de doute, demander votre chemin aux passants, on est en zone habitée.

Il est donc tout à fait possible de faire ces parcours sans être accompagné par quelqu'un du coin.

Toutefois, ces chemins de randonnée balisés ou signalisés sont encore peu nombreux. De plus, il est souvent intéressant de faire sa balade en compagnie de quelqu'un qui connaît bien la région, qui saura vous faire remarquer des points auxquels vous n'auriez peut-être pas prêté attention, qui pourra répondre à vos questions, vous nommer les animaux et les plantes que vous allez rencontrer, vous expliquer le pourquoi et le comment des pratiques agricoles ou de chasse, les raisons de telle ou telle particularité de l'architecture, etc.

Donc, même en dehors du Parc National de l'Obô, vous trouverez sans doute intéressant de faire votre randonnée en compagnie d'un habitant du lieu – à condition que vous puissiez communiquer dans une langue commune et qu'il ait les connaissances géographiques, historiques, botaniques, sociologiques, qui vous permettront de connaître le pays, et non pas seulement d'en admirer la beauté. En ce cas, vous ferez affaire, soit avec un des guides des associations citées plus haut, soit avec un accompagnateur recommandé par une agence de voyages ou un hébergeur (hôtel, pension en roça, gîte rural).

Guide ou accompagnateur, quelle différence ?

Les guides des deux premières des trois associations ci-dessus mentionnées sont seuls habilités à guider des clients contre rémunération dans le Parc National. En dehors du Parc, vous

avez le choix. Les guides officiels demandent parfois des tarifs supérieurs aux simples accompagnateurs – mais pas toujours. Avant de réserver un guide ou un accompagnateur, prenez contact direct avec lui, assurez-vous qu’il parle correctement la langue que vous allez utiliser, et qu’il a des références. Mettez-vous d’accord sans ambiguïté sur le prix. Ceci dit, vous pouvez aussi accepter la proposition de vous accompagner de la part de personnes qui ne sont ni guide ni accompagnateur patenté ; si c’est quelqu’un qui vit dans la zone que vous prétendez visiter, cela peut être une excellente expérience ; mais ne prenez pas cette solution si votre excursion est en vraie montagne.

Sachez qu’il existe des guides spécialisés dans trois domaines d’observation : celle des oiseaux (*bird watching*), dont Sao Tomé et Príncipe abrite de nombreuses variétés rares ou endémiques ; celle des papillons ; la recherche des orchidées. Ces guides font partie de l’association Monte-Pico. Ils connaissent les lieux et heures appropriés pour avoir le plus de chances de rencontrer les différents spécimens de cette faune. Les chemins d’accès relèvent parfois du trekking sportif. Leur savoir, évidemment, a son prix, qui n’est pas celui d’un guide ordinaire.

3/ UN CHOIX DE PARCOURS

Vous trouverez ici une brève description de quelques parcours dans l'île de Sao Tomé. Nous espérons pouvoir, dans une édition ultérieure, élargir ce guide à l'île sœur de Principe, où les potentialités sont importantes.

3.1. Dans le Parc National de l'Obô à Sao Tomé

- **Lagoa Amélia et le cratère de l'ancien volcan**

Départ : à Bom Sucesso (altitude : 1100 m.).

Dénivelé : environ 400 mètres.

Durée : Compter 2 heures de marche (sans les arrêts) à l'aller, autant au retour (la pente est raide et aussi difficile à descendre qu'à monter). Ajouter 30 à 40 minutes de plus si vous faites la boucle du tour du cratère.

Difficulté : moyenne.

Le parcours Bom Sucesso - Lagoa Amélia est une excellente initiation à la randonnée dans la forêt primaire (l'Obô, en dialecte créole local). C'est en outre le tronc commun sur lequel se branchent les principales autres randonnées possibles actuellement dans le Parc National. Lagoa Amélia occupe le fond d'un des cratères du volcan (éteint depuis sans doute quelques millions d'années) qui a formé l'île de Sao Tomé.

En sortant de Bom Sucesso, on traverse d'abord une zone riant cultivée en maraichage et coupée de bosquets. Après une petite demi-heure de marche, on aborde la forêt primaire et le chemin grimpe fort entre des fûts impressionnants des grands arbres ; pénombre et chants d'oiseaux, bruit étouffé de vos pas sur le tapis spongieux de feuilles mortes et de mousse qui recouvre le sol. Quelques indications gravées, mais pas faciles à lire, sur les espèces d'arbres et de plantes que vous rencontrez ; votre guide se fera un plaisir de compléter par ses explications. En arrivant sur l'arête du cratère (altitude : 1460 m.), replat, traversée de très belles bambouseraies. On peut, avant de descendre en direction du « lac » (chemin sur la droite après une petite clairière aménagée pour le repos et les pique-niques) continuer tout

droit jusqu'à une antenne relais de télévision, située à un peu plus de 1500 mètres d'altitude, surplombant un à-pic impressionnant ; on ne peut cependant qu'entrapercevoir le paysage à travers les feuillages des arbres.

On descend ensuite à l'intérieur de l'ancien cratère. Lagoa Amélia, qui en occupe le fond quelques dizaines de mètres plus bas, est un petit lac, très profond en son centre, plutôt marécageux sur ses bords, mais on n'arrive jamais à distinguer l'eau, car il est couvert d'une végétation aquatique très dense, d'un beau vert pâle. Ce marais est un extraordinaire réservoir de biodiversité (espèces endémiques de grenouille, libellules, papillons, nombreux oiseaux...). A contempler du rivage : il est absolument interdit de s'aventurer au-delà de la berge, non seulement pour des raisons de préservation de l'écosystème, mais parce que vous vous enfonceriez rapidement et profondément sous ce tapis végétal. Faites-vous raconter par le guide la légende de la belle Amélia et de son impossible amour, qui la conduisit à disparaître au fond de ce lac de cratère.

Le retour peut se faire par le même chemin, ou en faisant le tour du cratère en cheminant constamment sur l'arête ; sentier étroit et parfois mal tracé, quelques passages en forte pente ; selon l'état du chemin, compter $\frac{1}{2}$ heure à $\frac{3}{4}$ d'heure, pour retrouver l'entrée de la bambouseraie évoquée précédemment. De là, redescende sur Bom Sucesso.

• Le Pico Calvário

Départ : à Bom Sucesso (altitude : 1100 m.).

Dénivelé : environ 500 mètres.

Durée : 3h1/2 ou 4 heures à l'aller, 3 heures au retour, total 6h30 à 7 h.

Difficulté : moyenne, mais nécessite une bonne condition physique.

Le Pico Calvário, parfois appelé aussi Pico Carvalho, est une montagne au sommet arrondi qui culmine à 1600 mètres d'altitude. Le parcours inclut la montée en direction du cratère de Lagoa Amélia, décrite ci-dessus. Peu avant d'arriver au replat qui marque le sommet du cratère, chemin sur la gauche, indiquant les directions Pico de Sao Tomé et Bombaim. On laisse bientôt le chemin qui descend sur Bombaim, et on continue en montée. A partir de là, on se trouve au niveau de ce qui est appelé la forêt de brume, caractérisée par une très forte humidité de

l'air, qui favorise la croissance de plantes épiphytes, c'est-à-dire prenant leurs racines sur les troncs des grands arbres ; la végétation est plus touffue, la lumière du jour est fortement tamisée. C'est le domaine des bégonias géants et des fougères qui prennent des dimensions arbustives. Les oiseaux sont nombreux ; parmi eux, le souimanga géant, une espèce endémique d'oiseau buveur du nectar des fleurs ; et le loriote de Sao Tomé, dont l'appel aux notes métalliques un peu obsédantes scandera votre promenade.

La randonnée aller et retour peut se faire dans la journée. A titre indicatif, le prix demandé par un guide forestier pour cette randonnée se situe aux alentours de 70 €. On peut aussi bivouaquer sous la tente au sommet du Pico Calvário, pour avoir le plaisir de passer la nuit en forêt équatoriale. Prévoyez en ce cas, outre le matériel de camping, pull de laine et imperméable. Avec un guide et un accompagnateur qui portera le matériel de camping, le prix de la randonnée peut atteindre les 170 à 180 €. Prix réduit à 130-140 € si vous portez vous même les équipements.

- **L'ascension du Pico Sao Tomé**

Départ : à Bom Sucesso (altitude : 1100 m.).

Dénivelé : 920 mètres ; dénivelé cumulé positif (montées): environ 1200 m.

Durée : 2 journées. La durée de marche sur ces deux journées est très variable en fonction des conditions climatiques.

Difficulté : forte, pour randonneurs sportifs et entraînés.

Prix : en ayant recours à une agence, le prix de cette randonnée peut atteindre, selon les cas (et selon le nombre de participants) 300 à 600 € pour l'ensemble du groupe (au départ de la capitale) ; ce prix inclut la transport en véhicule jusqu'à Bom Sucesso et la fourniture de repas durant l'expédition. Si vous contactez directement un guide patenté et que vous fassiez votre affaire d'arriver par vous-même à la Maison des Guides à Bom Sucesso, le prix des services du guide et de son adjoint (pour des raisons de sécurité, cette randonnée se fait normalement avec deux accompagnateurs) sera aux alentours de 180 €, pour un groupe de randonneurs compris entre un et quatre participants. Comptez 20 à 40 € supplémentaires si vous demandez au guide de vous fournir le matériel de camping (20 € pour une tente 3 ou 4 places, 40 € en deux tentes séparées).

A noter que la plupart des agences et beaucoup de guides refusent de conduire des randonneurs sur cette excursion au plus fort de la saison des pluies ((fin octobre au 20 décembre, et mi-mars à fin avril)

L'ascension du Pico Sao Tomé, point culminant de l'île (2024 m. d'altitude), relève de l'expédition de trekking et exige normalement deux jours (retour inclus), éventuellement trois jours (pour les personnes désireuses de faire des observations botaniques ou ornithologiques un peu détaillées ; ou parfois, parce que les conditions météo sont particulièrement défavorables ou qu'une coulée de boue oblige à de longs détours). Il faut donc prévoir, en accord avec le guide qui doit vous accompagner, les équipements indispensables : matériel de camping, sacs de couchage, vêtements chauds et imperméable, nourriture et boisson, récipients pour préparer repas et boissons chaudes...

Au départ de Bom Sucesso, l'approche du Pico Sao Tomé se fait par le sentier ci-dessus décrit qui mène au Pico Calvário. Après avoir atteint ce dernier, le chemin franchit plusieurs vallonnements (donc, descentes et montées). Orchidées. La mousse recouvre à la fois le sol et les troncs des arbres, donnant à la forêt une allure fantomatique. Après la station de repos dite « Estação Sousa », chemin de crête étroit, puis montée de plus en plus abrupte au sein d'une végétation d'arbres et de lianes impressionnante ; lianes et branches sont bien utiles pour trouver des appuis lors des passages les plus difficiles. Il est d'usage de bivouaquer pour la nuit au lieu dit « Sentada do Pico », à 1850 mètres d'altitude..

L'accès au sommet se fait très tôt le lendemain matin, pour avoir quelque chance de jouir de beau temps et de la vue depuis le Pic ; les nuages recouvrent rapidement ce dernier quelques heures après le lever du soleil. Cette dernière partie du parcours n'est pas exactement de l'alpinisme, mais exige une bonne capacité physique ; des cordes accrochées aux arbres facilitent l'ascension.

Après être redescendu au camp de Sentada do Pico, le retour peut s'effectuer soit par le même chemin qu'à l'aller, soit en direction du nord-ouest, vers Ponta Figo et Neves : pour ce dernier trajet, voir plus loin : « De Bom Sucesso à Ponte Figo ». Les durées de trajet sont sensiblement équivalentes.

- **De Bom Sucesso à Ponta Figo**

Départ : à Bom Sucesso (altitude : 1100 m.), mais l'on peut aussi faire l'excursion en partant de Ponta Figo (150 mètres au dessus du niveau de la mer).

Dénivelé : Si l'on n'en profite pas pour faire l'ascension du Pico Sao Tomé, on monte jusque vers 1800 mètres d'altitude. Les dénivelés cumulés (montées et descentes) représentent sans doute 2700 m.

Durée : 2 journées.

Difficulté : forte, pour randonneurs sportifs et entraînés.

Prix : sensiblement équivalents aux prix demandés pour l'ascension du Pico Sao Tomé ; mais si vous ne voulez pas avoir recours au service « tout compris » d'une agence, il vous faut en plus du coût des guides, prévoir le prix d'un transport par véhicule qui viendra vous attendre au point d'arrivée pour vous ramener à votre logement.

Pour ceux qui ne se sentiraient pas l'envie de réaliser la dernière partie de l'ascension du Pico Sao Tomé, ce parcours de trekking peut être réalisé en contournant le pic à la base. Il n'en reste pas moins un parcours pour personnes en excellente condition physique, en raison de sa longueur et du dénivelé parcouru. Toutefois, il n'est pas interdit de le faire en trois jours : choix des étapes à convenir avec le guide.

Vous trouverez ci-dessus la description du trajet entre Bom Sucesso et les approches de Sentada do Pico. Le long du trajet entre Sentada do Pico et Ponta Figo, la forêt est un peu moins dense et moins humide que sur l'autre versant du massif : on est ici dans la zone « sous le vent », moins arrosée (district de Lemba). Aux approches des zones cultivées, on entrevoit parfois furtivement des bandes de singes. Le parcours suit la vallée du Rio Contador, cours d'eau qui alimente une conduite forcée et une centrale hydro-électrique située au niveau de Ponta Figo. Le chemin traverse la zone de Ribordelo, hameau qui fut entièrement emporté par un glissement de terrain en 1975. Passage par Antonio Morais et Manuel Morais, deux hameaux qui sont des « dépendances » de la Roça Ponta Figo. Belles échappées sur le littoral. Arrivée au siège de la roça Ponta Figo, où l'on retrouve une voie carrossable qui se branche sur la Nationale 1 (dite aussi Route du Nord).

Ce parcours de trekking exige d'avoir prévu un moyen de transport pour revenir du point d'arrivée au point de départ, ou à votre hébergement.

- **De Bom Sucesso à Bombaïm par Tras os Montes**

Départ : à Bom Sucesso (altitude : 1100 m.).

Dénivelé : en montée, 400 mètres ; en descente, un peu plus de 1000 m.

Durée : Une journée, environ 6 à 7 heures de marche

Difficulté : moyenne à forte ; nécessite bonne condition physique.

Prix indicatif pour les services d'un guide : 40 à 50 €.

Le trajet en montée est celui de Lagoa Amélia. Arrivé sur la crête du cratère, on prend un chemin à gauche pour effectuer une longue descente en direction de Bombaïm, 1000 mètres plus bas. La pente est parfois très raide, il faut avoir de bons mollets et de bonnes articulations. Lorsque la végétation s'éclaircit, la vue en contrebas est spectaculaire. Sur le chemin, vision fantastique : on traverse une ancienne roça, abandonnée, Nova Ceilão ; la végétation a envahi les bâtiments en ruines, les arbres poussent à travers les toits. Plus bas, Tras os Montes, proche de la roça Zampalma (autre roça en ruine, mais actuellement squattée). La Roça Bombaïm, point d'arrivée, est, elle, en fonctionnement : très belle maison de maître, malheureusement fort mal entretenue ces derniers temps, transformée en hôtel restaurant, verger tropical, prés herbus ... Après cette balade fatigante, vous serez peut-être content d'aller vous baigner à la cascade, située à environ dix minutes de marche de l'hôtel dans la direction de Milagrosa et Trindade.

Si vous n'avez pas prévu qu'un véhicule vienne vous chercher à Bombaïm, vous pouvez décider d'y passer la nuit et d'y prendre vos repas ; mais il est indispensable de réserver (voir notre chapitre Hébergement). Le lendemain, vous pourrez faire à pied le trajet Bombaïm – Roça Milagrosa et, par le PP MZ 03, revenir sur Belém et Trindade (voir plus loin description dans « Parcours pédestres en moyenne altitude » « Sentiers balisés dans le district de Mé-Zochi »). A moins que vous ne préfériez continuer par une autre randonnée, plus longue, en direction de la côte Est (à faire avec guide, bien qu'elle ne soit pas dans le Parc de l'Obô) : Bombaïm – Agua Izé (voir également

plus loin : Parcours de moyenne altitude), ou par la spectaculaire randonnée d'endurance Bombaïm – São João dos Angolares.

- **De Bombaïm à São João dos Angolares**

Départ : de la Roça Bombaïm, à environ 470 mètres d'altitude.

Dénivelé : le point d'arrivée est pratiquement au niveau de la mer, mais le chemin franchit, notamment dans la première partie du parcours, quelques reliefs comportant de bonnes montées.

Durée : une journée comportant 10 à 11 heures de marche, soit 12 à 13 heures avec les haltes. Il faut donc partir exactement au point du jour si l'on ne veut pas être ennuyé avant l'arrivée.

Difficulté : moyenne sur le plan technique, mais forte si l'on tient compte de l'endurance que cette randonnée requiert.

Prix : cette randonnée est organisée par le guide de la Roça Bombaïm (sur réservation au moins trois jours à l'avance), dont le prix est de 120 €.

Unissant par un long chemin suivant les limites du Parc National les deux très belles roças d'hébergement touristique Bombaïm et Roça São João, ce parcours de trekking est rarement fait, ce qui est dommage, car il permet de connaître à la fois de la forêt primaire, de la dense forêt de repousse, et de belles plantations de cacao encore en activité. Enormément d'oiseaux aux chants variés. Votre guide devra souvent ouvrir le chemin à coups de machette, dans un grand froissement de rameaux brisés. Après avoir grimpé le long des flancs du Morro Formoso Grande aux nombreux torrents, sans toutefois en atteindre le sommet, le chemin suit en crête, dans une végétation touffue, la vallée du Io Grande, principal cours d'eau de l'île. On retrouve des plantations (cacoyers) à partir de Vale Carmo, à environ une heure et demie de marche de la Roça São João, où vous attendra un festin bien mérité et une nuit de repos ; avant de vous baigner le lendemain sur la plage de sable noir de São João, soit du côté mer (rouleaux), soit du côté fleuve (un tranquille barbotage dans une eau à 25°).

3.2. Parcours de moyenne altitude balisés dans le district de Mé-Zochi

Le district de Mé-Zochi, situé dans l'intérieur de l'île de Sao Tomé, couvre une grande partie du massif montagneux central. Il est le premier où ont été aménagés des chemins balisés dans la zone de pentes de moyenne altitude, en-dessous du Parc National de l'Obô.

*** Le PP MZ 01 : De Belém à Belém : une route du vin.**

Difficulté : Moyenne. Dénivelé : environ 150 m. Durée : environ 2 heures.

A la sortie du village de Belém, sur la route de Batepá, à environ 150 mètres du gîte rural Casa Ediana, le point de départ du sentier est visible (marque au sol, inscription PP MZ 01) sur le côté droit de la chaussée ; on descend quelques marches d'escalier pour commencer.

La randonnée décrit une boucle, qui ramène le promeneur à une centaine de mètres de son point de départ, un peu plus bas sur la route asphaltée. Nous conseillons de faire la randonnée dans le sens que nous décrivons ici, qui permet de prendre la pente la plus abrupte dans le sens de la montée. Le sentier est, sur ce tronçon, très glissant. Un bâton de randonnée peut s'avérer utile.

Le parcours emprunte surtout des chemins dits de « vianteiros » (soutireurs de vin de palme), c'est-à-dire étroits et abrupts. Certains tronçons sont cependant communs avec le PP MZ 02, qui, lui, emprunte des chemins de roças, plus larges pour permettre l'évacuation de charges importantes de produits agricoles. Le MZ 01 effectue des zigzags et abandonne parfois le chemin plus important pour un sentier au tracé étroit. Soyez donc attentif à la signalisation.

Le chemin passe dans des plantations partiellement abandonnées. Les cacaoyers cèdent la place, au fur et à mesure de la montée, aux palmiers de haute taille, exploités pour le vin de palme. Celui-ci provient de la fermentation de la sève de l'arbre, qui se récolte par incision du tronc tout au sommet. Le soutireur de vin de palme grimpe, le plus souvent pieds nus et aidé d'un harnais, à des hauteurs vertigineuses, pour pratiquer l'incision du tronc, puis, revient en général le lendemain, pour récolter la sève qui s'est écoulée dans un

réceptif qu'il aura attaché là à cet effet. Le « vianteiro » redescend alors avec sa charge (parfois plus d'un litre pour un seul arbre, mais les rendements sont très divers) et doit souvent se défendre, dans cette situation périlleuse, contre les insectes, et notamment les abeilles, qui entendent bien faire leur miel de ce succulent liquide au goût sucré. Donc, durant la balade, levez les yeux : les travailleurs acrobates sont à plusieurs dizaines de mètres au-dessus de vos têtes.

Même habileté dans l'escalade pour les récolteurs de fruits de l'arbre à pain (ce sont souvent les mêmes personnes). Cet arbre peut atteindre des hauteurs impressionnantes ; il faut monter sur les hautes branches pour sectionner à la machette les rameaux porteurs d'un fruit ; celui-ci, qui pèse plusieurs kilos, tombe alors au sol avec fracas. Sa chute pourrait vous assommer ; mais ne craignez rien ; si vous n'avez pas repéré le cueilleur de fruits, lui, en revanche, vous a très bien entendus et vus, depuis son poste de vigie, et interrompra son travail au moment de votre passage.

Quelques trouées dans une dense végétation offrent parfois de beaux points de vue en direction de la ville de Trindade. Il est possible de demander à déguster du vin de palme à des exploitants, contre une petite rémunération. Le vin de palme frais titre au maximum 4° d'alcool. Donc, pas de danger de tituber sur le chemin du retour qui descend sur Belém.

*** Le PP MZ 02. De Belém à Batepá : L'ancienne roça Molembu.**

Difficulté : faible. Dénivelé : environ 160 m. Durée : environ 1h1/2 jusqu'au point d'arrivée près de Batepá. Durée légèrement inférieure pour le retour effectué en descente par le même chemin, seulement 20 minutes en cas de retour par la route asphaltée Batepá – Belém.

Une roça, c'est une plantation. La roça Molembu, comme toutes les terres appartenant à des colons ou des entreprises étrangères, fut nationalisée à l'indépendance de Sao Tomé et Príncipe en 1975. Puis elle a été partagée dans les années 1990 et occupée par lots par ses travailleurs ou par des paysans voisins. Les bâtiments communs, non affectés, subissent une lente dégradation. Mais les terres restent vivantes, plantées en cacaoyers, caféiers, palmiers à huile, bananiers, kolatiers (qui donnent la noix de cola), etc. On y trouve aussi de beaux

arbres de rapport utilisés pour la menuiserie et le bois de charpente. La roça Molembu a été chantée par la poétesse santoméenne Olinda Béja :

<i>Molembu, ma petite terre</i>	<i>Molembu ma petite terre</i>
<i>Au parfum de pomme de lait</i>	<i>Mon herbe folle ma forêt</i>
<i>Ma richesse perdue</i>	<i>Mes oiseaux aux doux chants</i>
<i>Mon petit grain de café</i>	<i>En guirlande de fleurs de fête</i>

Elle a de tout, ma terre aimée
Abondance et qualité
Dans le district de Mé-Zochi
Dans les parages de Trindade

Dans le village de Belém, sur la route qui monte vers Batepá, à quelques dizaines de mètres du croisement routier et du gros arbre à palabres (un badamier) qui occupent le centre du village, le départ du parcours emprunte d'abord vers la droite une large piste plus ou moins empierrée qui mène à l'ancien siège de la roça. Le plaisir de la balade réside dans l'observation de la végétation et les chants d'oiseaux.

A un embranchement, le chemin le plus court (celui de gauche) évite de passer par le siège de la roça. On peut cependant vouloir jeter un coup d'œil sur les anciens bâtiments (ne soyez pas intrusifs, ne gênez pas les habitants), en ce cas prendre le chemin de droite. Les habitants voudront peut-être vous faire visiter la « gruta ». Il ne s'agit pas d'une grotte, mais d'une dépression creusée dans le sol volcanique d'où sort un petit torrent où les femmes vont puiser l'eau et laver leur linge. Un petit trou de verdure où résonnent les rires des lavandières et de leurs enfants. Laissez-vous prendre par la main pour aller admirer ce joli spectacle. Attention, le retour de la « gruta », en montée, est raide et glissant.

Au-delà du siège de la roça, le parcours emprunte des chemins plus étroits, mais sans difficulté, au milieu de cacaoyers, de palmiers et de beaux arbres d'ombrage. En fin de parcours, vous débouchez sur la route asphaltée Belém – Batepá, à environ 300 mètres en contrebas de la place de ce dernier village. Vous pouvez vous laisser tenter par un rafraîchissement (il fait chaud). En ce cas, vous trouverez un petit bar juste après la place du village sur votre droite, en bordure de la route qui monte vers Monte Café.

Batepá a été le lieu central de terribles massacres perpétrés en février 1953 par des milices à la solde du gouverneur portugais de l'archipel. Cet épisode traumatisant a été le point de départ du mouvement indépendantiste santoméen. En traversant la place du village, vous verrez des stèles commémoratives, peintes en de gais coloris : rien de funèbre, à Sao Tomé, on n'aime pas se complaire dans la tristesse et le deuil ressassé.

Vous pouvez revenir sur Belém soit en prenant le même chemin qu'à l'aller en sens inverse, soit en marchant le long de la route asphaltée ; il n'y a pas beaucoup de trafic et le paysage boisé est fort beau également.

*** Le PP MZ 03. De Belém à Roça Saudade par Milagrosa, entre Vale de Agua Grande et Vale Mé-Zochi**

Difficulté : moyenne. Dénivelé : environ 500 mètres. Durée : environ 3 heures pour monter jusqu'au restaurant Casa Almada Negreiros au centre de Roça Saudade ; 2 h 20 pour le retour en descente par le même chemin, ou 1h40 si vous prenez le PP MZ 04.

Le point de départ du sentier de randonnée se situe à la sortie du village de Belém sur la route de Batepá, sur la gauche, exactement à l'angle du gîte rural Casa Ediana (gîte bien indiqué par une pancarte ; le départ de deux chemins de randonnée, le MZ 03 et le MZ 04, signalés par marques au sol). Au bout du pré qui sert de terrain de foot aux enfants de Belém, le MZ 03 bifurque sur votre gauche et passe près de petites cabanes (alors que le MZ 04 continue tout droit).

Après 10 minutes de sentier étroit dans une dense végétation cultivée (palmiers à huile, bananiers, cacaoyers, arbres fruitiers), passage d'un ruisseau à gué (on fait de grands pas de pierre en pierre). A 20 minutes, le parcours croise la Nationale 3 au niveau de Piedade. Il faut descendre le long de la Nationale sur environ 150 mètres, puis traverser ; marquage au sol qui fait prendre une large piste en terre, pont sur le torrent Agua Grande. Le parcours prend un chemin à droite après le pont et traverse les terres de la roça Santi (cacaoyers). On laisse à droite les bâtiments de la roça. Au bout d'environ une heure de marche après le départ, on débouche sur une route asphaltée que l'on suit en montée sur environ 200 mètres jusqu'à un embranchement ;

prendre à droite la route empierrée qui mène au siège de la roça Milagrosa, en laissant sur votre gauche la route en terre qui mène à Bombaïm. Roça Milagrosa forme un gros village dont on sort par une route pavée, qui se transforme ensuite en piste de terre. La pente devient plus accentuée et la végétation plus aérée. On passe Quinta das Flores, petit hameau de quelques maisons. Belles cultures en terrasses. De plus en plus de points de vue magnifiques sur la droite en direction du littoral. Le chemin suit la ligne de crête entre le rio Manuel Jorge (Mé-Zochi, en créole) à votre gauche, et un de ses affluents, profondément encaissé, sur votre droite. Arrivée au centre de la Roça Saudade, devant le musée Almada Negreiros, où la vue s'étend au-dessus des frondaisons jusqu'au littoral et à la capitale, plus de 800 mètres plus bas.

La roça Saudade au beau nom (Mélancolie) est le lieu de naissance d'un grand artiste, de père portugais et de mère santoméenne, José Almada Negreiros (1893-1970). Peintre, céramiste, poète et romancier, il a marqué la culture portugaise de l'entre-deux guerres mondiales par son modernisme (relations étroites avec le mouvement futuriste italien et le surréalisme français). Un petit musée lui est dédié sur le lieu de sa naissance. Le restaurant du musée est un des meilleurs lieux de dégustation de la gastronomie santoméenne, il peut représenter une belle étape reposante au terme (ou au milieu, si vous redescendez à pied) d'une longue balade magnifique. Exceptionnel par son cadre (vue à couper le souffle), le restaurant l'est aussi par la qualité de sa gastronomie : menu du jour de spécialités locales raffinées (pour 17,50 €) ; ouvert tous les jours pour le déjeuner, réservation recommandée en cas d'affluence (les weekends), mais pas obligatoire ; tél. 991 61 72 et 981 31 04.

On peut redescendre par le même chemin, ou par le PP MZ 04.

*** Cascades et « Ponts de la main de Dieu »**

Le restaurant Almada Negreiros offre à ses clients les services d'un guide pour les accompagner, avant ou après le repas, sur un petit parcours de promenade qui leur fera visiter la Cascade São Nicolau (voir description plus loin), mais aussi d'autres chutes d'eau, et les « Ponts de la main de Dieu » (en portugais « Pontes que Deus fez ») : curiosités naturelles, produites par le creusement de la roche

volcanique par un torrent impétueux, qui a formé des cavernes traversées de part en part par le cours d'eau. Ces tunnels où l'eau cristalline du torrent bouillonne, prennent des couleurs diaprées quand l'orifice est frappé par un rayon de soleil. Ils sont le refuge de toute une population de chauves-souris, qui tourbillonnent sous leurs voûtes, même en plein jour. Un spectacle tout à fait original. Le chemin que vous fera suivre votre guide est parfois pentu, mais sans difficulté majeure. Compter deux heures et demi pour ce genre de visite : une excellente mise en forme apéritive avant le repas, ou une aide à la digestion salubre après avoir goûté aux délices du restaurant. Prix de l'excursion : 4 € par personne en sus du menu. Les touristes intéressés par la balade qui n'auraient pas le désir de manger au restaurant sont aussi bienvenus, mais en ce cas, le prix de la randonnée est de 8 € par personne.

*** Le PP MZ 04. De Belém à Roça Saudade par Vanguarda.**

Difficulté : faible. Dénivelé : 500 mètres. Durée : environ 2h à la montée, 1h40 à la descente.

Le départ de Belém se fait au même endroit que celui du PP MZ 03 : sur la route de Batepá, à gauche dans le sens de la montée, immédiatement après le gîte rural Casa Ediana (clairement indiqué). Le MZ 04 diverge du MZ 03 après une petite centaine de mètres : pour le MZ 04, prendre tout droit, puis à droite.

L'autre extrémité du parcours se trouve à la Casa Museu Almada Negreiros de Roça Saudade (décrite avec le PP MZ 03).

Le début de la randonnée se fait dans des chemins souvent étroits sous le couvert végétal caractéristique de la zone de Belém : cacaoyers, bananiers et palmiers exploités tant pour le vin de palme que pour l'huile. A un moment, on doit marcher le long de la route asphaltée Belém – Batepá sur 200 mètres environ, puis le parcours reprend un chemin forestier sur la gauche (marquage au sol). On traverse la Nationale EN3 à Batepá, pour prendre une large route en terre et l'on rentre dans le village de Vanguarda, communauté accolée à Batepá. Vanguarda était une roça, au temps de la colonisation, c'est-à-dire une exploitation agricole, où la main d'œuvre, réduite à la misère, provenait essentiellement des îles du Cap-Vert ; alors que Batepá était

une agglomération de « forros », les Fils de la Terre, petits paysans ruinés par la colonisation, mais fiers de leur statut de paysans indépendants, de l'ancienneté de leur implantation et de leurs maigres privilèges. Avec l'indépendance, les différences entre les deux communautés s'estompent, et les jeunes se fréquentent sans manifester les préjugés d'autrefois.

Au sortir de Vanguarda, large « chemin de roça » grimpant entre des plantations bien entretenues (on est au cœur d'une des zones agricoles les plus riches de l'île), formant un couvert végétal extrêmement dense, essentiellement bananiers et cacaoyers. Si vous faites ce parcours avec un guide ou un accompagnateur local, faites-vous montrer les différentes variétés de bananiers pour apprendre à les distinguer : banane-pain, banane-pomme, banane d'argent, banane d'or, banane naine, gros-michel... On peut dire que Sao Tomé est à la banane ce que la France est à la vigne : une vieille culture gastronomique distingue avec soin les variétés et les lieux d'origine, comme en France on parle de cépages et de crus.

Le troisième étage du parcours aborde une aire découverte (attention aux coups de soleil !) : potagers et vergers cultivés avec soin, souvent avec irrigation d'appoint, dans un paysage ouvert semé de bouquets d'arbres et de bananiers plantés en ligne. Le chemin passe un moment au sein de belles plantations de poivre (le poivrier, plante grimpante, est cultivé sur tuteurs). Puis, le parcours débouche sur la route nationale (EN3) au niveau du petit hameau dit « Aldeia de Monte Café », habité par des anciens travailleurs de la roça du même nom qui ont abandonné les bâtiments collectifs du siège de la plantation (Monte Café Sede) pour ces maisons qu'ils ont construites en bord de route. Les habitants se livrent surtout aux cultures vivrières (notamment maraichage). Dans le hameau, on peut jeter un coup d'œil à l'atelier d'un peintre local de style naïf, Julio. Le parcours suit la route nationale durant une centaine de mètres avant de bifurquer sur la droite par un sentier en pente raide qui passe entre les champs cultivés.

Au bord du sentier, la Casa Arlindo (la maison d'un guide local) peut vous servir, si la grimpe vous a donné soif, café, délicieuses infusions locales aux multiples vertus (feuille de cannellier fraîches, citronnelle, menthe, micoco...) ou sodas et bières. La Casa Arlindo sert aussi des repas de cuisine santoméenne de type familial, sur commande 24 heures à l'avance (tél. : 992 59 39 ; il faut avoir la patience d'insister pour obtenir votre correspondant, le réseau téléphonique à cet endroit est de mauvaise qualité) ; menu à 8€ + boissons.

Au-delà de la Casa Arlindo, le sentier passe dans les champs de petits paysans, puis débouche ensuite sur une petite route carrossable en terre, et de nouveau sur la route nationale asphaltée, à moins de 200 mètres de l'entrée du village Roça Saudade. On peut rejoindre le PP MZ 03 à la Casa Museu Almada Negreiros.

Retour : soit par le même chemin, soit (un peu moins long) en marchant sur le bord de la nationale (EN 3), soit par le PP MZ 03 (voir plus haut).

*** Le PP MZ 05 : de Batepá à Monte Café par Mongo.**

Difficulté : moyenne. Cependant, si vous êtes accompagnés d'enfants, il est recommandé de les faire se déchausser au moment de franchir le petit torrent à mi chemin entre Antonio Soares et Mongo : les pierres qui permettent le passage à sec sont espacées et il est préférable, pour qui n'est pas capable de grandes enjambées, de rentrer dans l'eau fraîche en relevant ses pantalons (à cet endroit, la profondeur du cours d'eau n'excède pas 25 centimètres, sauf crue exceptionnelle). Dénivelé : un peu plus de 200 mètres. Durée : environ 2 heures et quart depuis Batepá (non compris le petit détour par la roça Mongo ; comptez ¼ d'heure supplémentaire si vous allez jeter un coup d'œil à cette petite roça presque abandonnée). Le retour par le même chemin prend environ 1h50 à 2 heures.

Le départ se fait en face du café-restaurant « Quinta Nunes 25 », à 300 mètres de la place du village de Batepá (décrite au PP MZ 02), au bord de l'EN 3. On prend la route en terre qui mène à Ototo et Madalena (panneau indicateur). On suit cette large piste dans un joli paysage cultivé sur environ 1 kilomètre ; puis, juste avant le hameau appelé Antonio Soares, départ d'un chemin sur la gauche, après le mur d'une exploitation agricole (élevage de porcs) ; fléchage. Le chemin, bien indiqué, devient étroit au sein des plantations (principalement cacao), et glissant en saison des pluies. Au bout d'environ 25 minutes, on descend au fond d'une gorge où il faut franchir un petit torrent peu profond. Des pierres sont disposées de manière à faciliter le passage. Le sentier remonte vers Mongo, débouchant à proximité des habitations de cette roça sur la route empierrée qui fait la liaison avec la roça Monte Café. Il peut-être intéressant d'aller jeter un coup d'œil à

Mongo (qui se trouve à moins de 5 minutes de marche, sur votre gauche). La roça s'est dépeuplée sous le coup de l'exode rural, et ne comporte plus, en 2016, qu'un seul habitant, qui fait tous ses efforts pour entretenir les lieux. On a là un bel exemple de ce qu'a pu être une « dépendance » de roça, c'est-à-dire une exploitation agricole travaillant sous l'autorité de la plantation mère (Monte Café) : architecture de bois (bien conservée), plan en rectangle autour d'une grande cour intérieure, allure de forteresse avec ses deux portes que l'on fermait le soir pour empêcher les travailleurs d'en sortir (ceux-ci étaient soumis à un régime disciplinaire de type militaire qui dura jusqu'à l'indépendance en 1975).

Revenir jusqu'à la bifurcation précédente et prendre la route dans le sens de la montée. Un peu plus loin, le chemin passe au milieu de majestueuses érythrines, ces arbres plantés pour ombrager les cacaoyers et les caféiers. A cet endroit, les érythrines atteignent une très grande hauteur, et leurs troncs sont revêtus d'une plante parasite de la famille des orchidées, dont le vert feuillage contraste avec les fleurs d'un rouge orangé de l'arbre lui-même (la pleine floraison se situe durant la saison sèche, on marche sous une véritable voûte rougeâtre). Après environ 40 ou 45 minutes de montée en pente modérée, on rejoint la piste qui mène de Monte Café à Novo Destino ; prendre à gauche, vers Monte Café. Après 10 -15 minutes de marche en terrain plat au milieu des plantations, arrivée à Monte Café Sede (le siège de la grande roça).

A Monte Café : Musée du Café, exposition intéressante sur les techniques de travail du temps de l'ancienne plantation coloniale. Café restaurant Efraim Guest House : boissons et nourriture rapide, menu plus conséquent sur réservation, tél. 996 03 27, ou 994 03 98. Le menu (soupe, plat principal, dessert) est à 12,50 €, le plat du jour à 10 €, restauration rapide à 3 ou 4 €. Le propriétaire du Alei Coffee House possède une petite entreprise de traitement du café et torréfaction, que l'on peut visiter en attendant que les plats soient prêts. Monte Café, qui compte actuellement un peu plus de 1000 habitants, fut autrefois une des plus importantes roças du pays, dédiée au café, mais aussi au cacao ; le centre garde une certaine allure, malgré la décrépitude d'une partie des bâtiments.

Retour : par le même chemin (compter 1h50 à 2 heures dans le sens de la descente) ; ou en suivant la route nationale (EN3), plus rapide (environ 1 heure), mais attention aux véhicules, restez bien sur le bas-côté !

Si vous faites le PP MZ 04 pour la première fois dans le sens de la descente, c'est-à-dire en partant de Monte Café pour aller à Batepá, sachez que le départ de la randonnée n'est pas bien indiqué. Il faut sortir de Monte Café Sede par le chemin qui passe devant l'école primaire (faites-vous indiquer l'école) et prendre la piste qui mène à Novo Destino. A un peu plus de 10 minutes de marche, on prend un chemin à droite, là, fléchage bien visible sur un rocher en bordure de piste.

Si vous êtes partis de bonne heure le matin pour votre randonnée et que vous reveniez à votre point de départ sans avoir encore déjeuné, vous pourrez prendre votre repas au café-restaurant Quinta Nunes 25 : au milieu des arbres, agréables espaces couverts ou en plein air, bien ventilés. Ne fait de repas que sur commande. Téléphoner la veille : n° 227 14 87 ou 990 36 98. Spécialité de poulet dit « de la terre » (frango da terra), c'est-à-dire élevé en liberté et se chargeant de trouver sa nourriture tout seul dans la forêt. Autres plats, de poisson ou de viande. Plats entre 130 et 170 dobras (5 € à 7 €), entrées à 2 ou 3 €, le fameux poulet (garni) pour 2 personnes, à 10 € ; dessert (fruits), 1 €.

*** Le PP MZ 06 : De Monte Café à la Cascade à Deux Têtes : café, escargots et chutes d'eau.**

Point de départ et point d'arrivée : Monte Café Sede (le siège de la grande roça). Le parcours décrit une boucle.

Difficulté : faible. Dénivelé : on part de Monte Café, qui est situé à 680-700 mètres d'altitude ; le point le plus haut se situe à Bemposta, à environ 820 m. ; le point le plus bas, au pied de la cascade, est à environ 550 mètres. Dénivelé cumulé positif : environ 300 mètres. Durée : 3h20 de marche (sans les pauses, dont l'arrêt à la cascade).

Au cas où vous combinez ce parcours avec le MZ 05, c'est-à-dire, si vous faites le chemin Monte Café – Bemposta – Novo Destino – Cascade à Deux Têtes – Novo Destino – Mongo – Batepá, le parcours comporte environ 4 heures et demi de marche.

Départ de Monte Café devant l'école primaire, on prend le chemin (carrossable en 4x4) de Novo Destino. Après environ 10 minutes de marche, embranchement, prendre à gauche le chemin qui mène en pente douce à travers les caféiers à Bemposta. Bemposta est le siège des activités de traitement du café de la CECAFEB, coopérative qui regroupe de petits caféiculteurs de la zone de Monte Café. On peut visiter les installations (déparchage, fermentation, séchage du café en grains). Il y a généralement du personnel sur place qui se fera un plaisir de vous montrer les lieux, mais si vous voulez être sûr de bénéficier d'une visite guidée avec explications (en portugais ou en français), il vaut mieux avoir prévenu la veille en téléphonant au 991 16 70.

De Bemposta, étroit sentier en descente vers Novo Destino. Les paysans de cette roça ont pour activités, outre la culture du café, l'élevage de porcs et, plus original, d'escargots. Les gros escargots dits « buzios de terra » sont un élément important de la gastronomie populaire dans toute l'île ; ils sont en général récoltés dans la forêt et les plantations, où ils prolifèrent à l'état sauvage, mais à Novo Destino, sous l'impulsion d'une ONG, ont été créées des escargotières où les escargots sont nourris et traités contre les parasites. Ces escargotières sont visibles en bordure du chemin de randonnée à la sortie du village.

On sort de Novo Destino par un large chemin en descente, sans difficulté, mais où la boue est extrêmement glissante après les pluies (rappel : il est toujours bon d'avoir avec soi des bâtons de marche).

Après un croisement où l'on prend le chemin sur la gauche, on passe un pont sur un torrent ; puis belle maison de bois d'exploitant agricole sur votre gauche, bien entretenue depuis la période coloniale (Casa Formosa). Le chemin, large et en très faible pente, mène au pied de deux cascades qui ont un point de départ commun. Le site de la seconde cascade incite particulièrement à la halte : endroit idyllique pour pique-niquer.

Retour : on reprend le même chemin jusqu'à Novo Destino. De là, sans repasser par Bemposta, chemin direct en pente douce à travers les plantations qui vous mène à Monte Café Sede en une heure de marche environ.

Pour les randonneurs qui ne souhaiteraient pas revenir à Monte Café, mais descendre plutôt sur Batepa, Belém et Trindade, possibilité de prendre, sur le tronçon Novo Destino – Monte Café, un chemin sur la gauche, qui rejoint le PP MZ 05 un peu au-dessus de Mongo.

3.3. Parcours de moyenne altitude non balisés dans le district de Mé-Zochi

Sur ce réseau de sentiers de randonnée fléchés, se greffent quelques parcours qui empruntent des chemins carrossables ; le trafic de véhicules y est très réduit et n'est pas gênant pour le randonneur ; nous faisons mention ici de ceux qui offrent les plus beaux paysages.

*** São Nicolau et sa cascade**

Point de départ : Roça Saudade (à l'extrémité des PP MZ 03 et MZ 04). Difficulté : très facile. Dénivelé : négligeable pour aller à la cascade, une cinquantaine de mètres pour le village de São Nicolau. Durée : 20 minutes pour aller à la cascade, un quart d'heure de plus pour arriver au village. Même temps pour le retour.

La route asphaltée EN3, en provenance de la capitale, se termine à Roça Saudade, mais se continue par une large piste en terre praticable en toute saison qui mène à São Nicolau. De la Casa Museu Almada Negreiros, on prend un escalier taillé dans le sol pour rejoindre le niveau de la route asphaltée. Prendre la piste qui prolonge celle-ci. Cette piste serpente à flanc de montagne ; les beaux caféiers plantés en contrebas sont taillés court, comme il convient pour faciliter la récolte, et ne font pas obstacle à la vue sur le massif de l'autre côté de l'étroite vallée. Les pentes sont couvertes d'érythrines aux flamboyantes couleurs en saison sèche.

La cascade São Nicolau est une des attractions touristiques les plus connues de Sao Tomé. La pays compte des dizaines de cascades, mais celle-ci est la plus accessible, et elle offre un spectacle effectivement impressionnant, surtout en saison des pluies : le débit est alors puissant, sur ses 50 mètres de chute au sein d'une végétation frissonnante d'un vert profond ; les embruns créent des motifs irisés très difficiles à capter en photo. En saison sèche, le débit est considérablement inférieur, mais l'endroit demeure charmant dans sa fraîcheur ombrée ; c'est le lieu de prédilection des couples d'amoureux qui viennent de la capitale pour y rêver main dans la main, appuyés au parapet du pont face à la cascade.

La route en terre continue jusqu'au petit village de São Nicolau, abrité dans son cirque de montagnes abruptes. La population de cette ancienne roça coloniale (quelques jolis vestiges architecturaux et de jardin d'agrément) commence tout juste à sortir de la misère, surtout grâce aux revenus du maraichage (les légumes qui viennent de São Nicolau sont réputés pour leur qualité, notamment les carottes) ; quelques maisons neuves ou réhabilitées témoignent de cette amélioration des revenus, et tranchent par rapport aux sinistres bâtisses dégradées qui servaient à loger les anciens ouvriers agricoles depuis la période coloniale.

Le chemin se termine en cul de sac au fond du village. Il faut revenir à Roça Saudade par la même route.

*** De Roça Saudade à Bom Sucesso : par les caféières d'altitude jusqu'au jardin botanique**

Difficulté : faible. Dénivelé : 300 mètres jusqu'au Jardin Botanique, 450 mètres pour atteindre l'antenne de la CST. Durée : 1h10 jusqu'au Jardin Botanique, 40 à 45 minutes du Jardin Botanique jusqu'à l'antenne de la CST. Pour redescendre, 35 + 55 minutes.

Le parcours suit la route, pour partie en terre, pour partie pavée, qui va de Roça Saudade au Jardin Botanique d'altitude. Le départ se fait à l'extrémité de la route asphaltée EN3 ; alors que la piste pour São Nicolau continue tout droit, la route de Bom Sucesso prend sur la droite, en montée.

On arrive en quelques minutes à Nova Moca, petit village issu d'une roça coloniale défrichée au milieu du 19^{ème} siècle pour y produire un café arabica de haute qualité (d'où le nom : Moka nouveau). Une partie des terres a été reprise au début des années 2000 par un ingénieur agronome d'origine italienne installé à São Tomé et Príncipe, Monsieur Claudio Corallo, qui, en suivant des méthodes de culture rigoureuses et en procédant à une sévère sélection des plants, a redonné au café de Nova Moca la renommée d'antan, ce qui fait que ce café se vend sur les marchés mondiaux deux fois le prix d'un bon café du Brésil ou de Colombie. Signalons que le même Monsieur Corallo tire, du cacao des plantations de l'île de Príncipe, un chocolat (qui porte son

nom) fabriqué à Sao Tomé qui est considéré comme un des meilleurs du monde et a été primé dans de nombreux concours internationaux.

Après Nova Moca, la route monte en larges lacets en direction de Bom Sucesso. Les paysages sont d'une grande sérénité, avec une végétation plus aérée que dans d'autres chemins de randonnée. N'hésitez pas, dans la deuxième partie du parcours, lorsque la route domine la profonde vallée du Rio Mé-Zochi et le village de São Nicolau, à vous en écarter de quelques pas sur la gauche en direction du précipice, vous aurez des points de vue magnifiques.

Bom Sucesso, à un peu plus de 1100 mètres d'altitude, est considéré comme la porte d'entrée du Parc National de l'Obô. Maison des guides, où l'on peut passer la nuit (voir notre chapitre Hébergement) et charmant petit jardin botanique. Visites guidées (certains guides parlent français), rémunération laissée à l'appréciation du visiteur. Attention, le jardin botanique n'est ouvert à la visite que le matin jusqu'à 13h. et reste en principe fermé toute la journée le dimanche.

En face du Jardin Botanique, petit bar restaurant, excellent café, nourriture de type snack, mais plats plus élaborés sur réservation. Le chemin à droite du bar mène au Parc Naturel de l'Obô (Lagoa Amélia). Celui de gauche conduit à l'antenne de la CST (Compagnie Santoméenne de Télécommunications) : beau point de vue, Les deux parcours traversent, à la sortie de Bom Sucesso, de beaux jardins maraichers coupés de petits bosquets. Admirez, mais ne cueillez rien si on ne vous l'a pas offert.

*** De Milagrosa à la roça Bombaïm et ses cascades.**

Difficulté : faible. Dénivelé : la Roça Bombaïm est sensiblement à la même altitude que la roça Milagrosa (aux alentours de 450-500 m.), mais la route doit franchir le seuil entre la vallée du Rio Mé-Zochi et celle du Rio Abade, au col de Borraco, à environ 620 m. d'altitude. La pente reste toujours modérée. Durée : 3 heures pour l'aller simple à partir de la fin de la route asphaltée (entrée de la Roça Milagrosa) ; compter 6 h. de marche aller et retour, hors le temps de visite de la Roça Bombaïm et de ses cascades.

Cette randonnée se greffe sur le PP MZ 03, qui mène de Belém à l'entrée de la roça Milagrosa en un peu plus d'une heure de marche. Là, au bout de la route asphaltée, prendre la large piste en terre carrossable qui la continue. Suivre cette piste, une des plus belles routes de l'intérieur de Sao Tomé, par la majesté des arbres qui la bordent, l'harmonie des courbes des reliefs qui la dominent, le spectacle des eaux bouillonnantes des cours d'eau encaissés qu'elle franchit sur des ponts.

Vous êtes au cœur du massif montagneux central. La Roça Bombaïm se trouve en amont de la vallée du Rio Abade (alors que Milagrosa relève du bassin d'un autre cours d'eau, le Rio Mé-Zochi). L'orientation de la vallée du Rio Abade la rend pénétrable aux vents du sud-est, qui, à Sao Tomé, sont porteurs de nuages notamment en saison sèche. Aussi, ne vous étonnez pas si la zone est particulièrement humide et le ciel très souvent couvert. Mais les paysages, même sous ce ciel bas, sont admirables de verdure intense et de mystère. Et, à Bombaïm même, quel spectacle, si vous avez la chance d'une éclaircie ensoleillée : des pâturages entre les bois qui donnent le sentiment d'une Suisse équatoriale, dominés par des sommets aux silhouettes dentelées semblables aux montagnes des peintures chinoises sur soie !

Roça Bombaïm est une belle demeure de l'époque coloniale, intelligemment restaurée, meublée et décorée, qui fait hôtel et restaurant. Pour y séjourner, voir notre chapitre Hébergement. Pour y loger ou prendre un repas, il est indispensable de réserver (tél. 983 09 73).

Les deux cascades de Bombaïm alimentent le Rio Abade, qui s'enfonce dans des gorges profondes en contrebas de la route. Pour accéder aux cascades depuis la route (à 10 minutes de marche environ avant l'entrée de la roça), on prend, pour chacune des deux, un étroit sentier rocheux (sur la droite en venant de Milagrosa), rendu glissant par l'humidité ambiante et les embruns provenant de la cascade. Les départs de ces deux sentiers sont à quelques dizaines de mètres l'un de l'autre. La cascade la plus intéressante (plus haute et possibilité de baignade en contrebas) est la seconde, en venant de la roça. On débouche au bout d'une centaine de mètres sur le bassin de la cascade : une large vasque harmonieuse au fond rocheux. La cascade, dont le débit varie beaucoup en fonction des précipitations, est moins

spectaculaire que celle de São Nicolau (la chute principale est d'environ 18 à 20 mètres, moins de la moitié de S. Nicolau), mais le site, avec ses larges rochers plats en bordure du bassin, invite à la baignade.

Si vous séjournez à l'hôtel de la roça, la direction propose des balades guidées de courte durée (une à trois heures) dans les environs. Prix : entre 20 et 40 €. Ne pas manquer la visite à une autre cascade, beaucoup plus impressionnante que les deux cascades de Bombaïm, la Cascata Formosa.

*** De la Roça Bombaïm à Agua Izé, la vallée du rio Abade**

Cette randonnée est à faire avec un guide, car le chemin présente divers embranchements où la direction à prendre ne fait l'objet d'aucune signalisation.

Difficulté : moyenne (aucune difficulté technique, mais trajet long).
Dénivelé : un peu plus de 500 mètres (presque constamment en descente depuis Bombaïm). Durée : environ 4 heures (aller simple).

Le chemin fait la liaison entre le cœur du massif montagneux et le bord de mer, dans le district de Cantagalo. Agua Izé est une agglomération de la côte est, ancienne roça importante où furent acclimatés les premiers cacaoyers importés d'Amérique du sud à Sao Tomé au début du 19^{ème} siècle. Agua Izé possède une belle plage de sable clair au fond d'une petite baie bien abritée.

Depuis Bombaïm, le chemin monte d'abord au col de Monte Formoso Grande, au sein d'une forêt de repousse luxuriante. Puis on redescend vers les roças Claudino Faro et Bernardo Faro, vouées surtout à la culture du cacao. Plus bas, en arrivant dans la plaine littorale, ce sont les cocotiers qui dominent, avec leurs silhouettes altières (Agua Izé fut un centre de production de coprah et d'huile de coco).

Il faut prévoir avec votre guide, ou l'agence de voyages locale que vous aurez contactée, qu'un véhicule vous attende à votre arrivée à Agua Izé pour vous raccompagner à votre logement, à moins que vous n'ayez réservé la chambre d'hôtes disponible chez Mady et Jessy :

Casa Bom Plano (voir 4.3. Hébergement), ou dans un des bungalows de la Senhora Celia, ouverts fin 2019. Pour vous restaurer après vos longues heures de randonnée, « Complexo Mirador », un restaurant de poisson populaire dominant la mer, au départ de la piste qui mène à la Bouche de l'Enfer. Boca do Inferno est une des curiosités les plus connues de l'île de Sao Tomé : la mer s'engage entre des entablements rocheux se terminant par une voute, d'où, à marée montante, l'eau rejaillit en geysers parfois impressionnants. A moins de 5 minutes de marche du restaurant.

3.4. Parcours de moyenne altitude dans le district de Lemba

Belles randonnées de montagne possibles dans ce district, situé au nord-ouest de l'île ; pour le moment, en l'absence de sentiers balisés, ces randonnées doivent se faire avec guide ou accompagnateur. Dans cette zone, la chaîne montagneuse tombe très abruptement dans la mer, ce qui fait que les points de départ de randonnées en montagne se situent à proximité immédiate du littoral.

En l'absence de signalisation, les randonnées décrites ici sont à faire avec guide. Deux établissements hôteliers du district, Mucumbli et Roça Monteforte, organisent ces parcours guidés.

*** La route du cacao, autour de Ponta Figo**

Difficulté : faible. Dénivelé : environ 300 m. Durée : environ 3 heures. La randonnée a pour point de départ la roça Ponta Figo, à moins de 100 mètres d'altitude et à un quart d'heure de marche du très beau complexe hôtelier Mucumbli, juché sur sa falaise de bord de mer. On peut aussi la faire dans le sens inverse à partir de la Roça Monteforte, située elle aussi à faible distance d'une plage.

Dans la roça Ponta Figo, on peut visiter, dans le cadre d'un parcours organisé, les anciennes infrastructures datant de l'époque coloniale utilisées pour la première transformation du cacao avant exportation. De là, on prend un chemin au milieu de denses plantations de cacaoyers dominant la vallée du rio Contador, jusqu'à la roça Generosa

(où la population, tout comme à Ponta Figo, est essentiellement d'origine capverdienne). A visiter à Generosa : les séchoirs solaires à cacao et une petite distillerie d'alcool de canne à sucre (*aguardente*). Puis, ascension du Monte Careca (le Mont Chauve) ; alors que la plupart des reliefs santoméens sont recouverts d'un manteau forestier qui a sa beauté mais qui empêche souvent de jouir de la vue quand on arrive au sommet, le Mont Chauve est, lui, couvert d'une savane herbue qui permet une vue panoramique sur la petite ville de Neves et le beau littoral rocheux de part et d'autre de la ville. On retrouve au sommet la borne géodésique installée en 1916 par le géographe portugais Gago Coutinho pour l'élaboration des premières cartes scientifiques modernes de l'île de Sao Tomé. Du sommet du Mont Chauve, descente sur la roça Monteforte, siège de la coopérative de cacao biologique CECAB, où l'on peut assister à différentes phases de la préparation du cacao et déguster les fèves qui donneront, après d'autres transformations très élaborées, le savoureux chocolat.

Il est possible de loger à la roça Monteforte (voir notre chapitre « Hébergement »). La roça Monteforte est située à 2,5 kilomètres par la route du point de départ (l'entrée de la roça Ponta Figo).

A noter que, si vous organisez cette randonnée avec les guides de Mucumbli, vous pouvez faire une partie de cette excursion à dos d'âne. Renseignements, réservations : tél. 990 87 37.

*** Le chemin des eaux (aussi appelé « Le parcours des tunnels »)**

Point de départ : comme le parcours précédent, soit la roça Ponta Figo, soit la Roça Monteforte (hébergement hôtelier). Difficulté : moyenne à forte. Dénivelé : 700 m. Durée : environ 5 heures aller / retour. Il est possible de ne faire que la première partie du parcours (jusqu'à la cascade). En ce cas, compter 2h1/2 aller et retour depuis Ponta Figo, un peu moins depuis Roça Monteforte.

Le chemin serpente d'abord à flanc de montagne dans les plantations de cacao et les bosquets touffus (on peut entendre parfois le remue-ménage causé par des bandes de petits singes, toutefois difficiles à apercevoir) et surplombe la vallée encaissée du rio Contador, pour atteindre le point où une partie des eaux est captée à travers une conduite forcée alimentant une centrale hydro-électrique en contrebas.

Ce chemin est utilisé par les employés de la compagnie nationale d'électricité pour procéder à la surveillance et à la maintenance de la prise d'eau. Le premier tunnel est un ouvrage d'art en ciment ; l'eau évacuée par ce tunnel arrive, selon la saison, au niveau de vos chevilles ou de vos genoux. Si vous portez des chaussures de montagne (recommandées pour le reste du parcours), il vaut mieux vous déchausser et avancer dans le tunnel pieds nus, ou chaussés de tongues que vous aurez pensé à emporter dans votre sac à dos. Une lampe frontale est aussi bienvenue.

Après ce premier tunnel, on arrive à une belle cascade, parfois appelée Cascata Angolar (bien qu'on ne soit pas dans une zone peuplée d'Angolares, communauté de pêcheurs qui forme la majorité de la population de la ville de Neves).

Au-delà de la cascade, dans la partie haute du parcours, on passe par plusieurs autres tunnels obscurs taillés dans le roc, royaume de milliers de chauves-souris. Entre ces tunnels, magnifiques paysages d'altitude, plus souvent ensoleillés que dans le district de Mé-Zochi.

Retour par le même chemin.

*** Les roças cachées**

Difficulté : moyenne. Dénivelé : environ 500 mètres. Durée : environ 6 heures. Point de départ : Ribeira Funda. Point d'arrivée : Neves. On peut laisser son véhicule, soit à Neves, soit à Ribeira Funda, le trajet à pied entre ces deux points, en bord de route (splendide vue sur la mer) ne prend que 10 minutes.

Ribeira Funda est un petit hameau en bord de mer, **sur** la magnifique route littorale coïncée entre mer et falaises escarpées. On remonte la vallée encaissée du rio Ribeira Funda pour arriver à Emilia, petite roça cachée dans la montagne et une végétation touffue. L'ascension continue pour arriver à Ribeira Palma Roça et à Rosema, d'où l'on peut jouir d'une vue magnifique sur la mer et le port de Neves. On redescend ensuite sur Neves. Votre guide peut vous emmener voir le port de pêche, et, si c'est l'heure (variable en fonction de la saison et des conditions atmosphériques), assister au débarquement des pêcheurs sur la plage avec leurs pirogues traditionnelles et la vente du poisson aux « *palayés* » (les femmes qui le revendent ensuite au détail).

*** Au pied du Pico Sao Tomé : la vallée du Rio Anambó**

Le parcours décrit une boucle : Anambó, Diogo Vaz, Maria Luisa, Anambó. Difficulté : moyenne. Dénivelé : environ 400 mètres. Durée : environ 4h30.

Anambó est le point du littoral où, selon la tradition, ont abordé les caravelles portugaises lors de la découverte de l'île de Sao Tomé, dans les années 1470 : petit monument commémoratif et plage de galets à l'ombre de beaux arbres. La roça Diogo Vaz produit du cacao à flanc de montagne, dont une partie est transformée (dans la ville de Sao Tomé) en un excellent chocolat qui porte le nom de la roça. On peut visiter la Roça Diogo Vaz : les installations, sur réservation ; l'élégant bâtiment de maître et le petit jardin d'acclimatation, sans réservation préalable. La roça a ouvert dans cet édifice quelques chambres début 2020 ; et un restaurant « de classe ».

Maria Luisa est un hameau, aujourd'hui pratiquement abandonné, dépendant de la roça Diogo Vaz, qu'on atteint après un parcours escarpé, et qui se trouve au pied du Pico Sao Tomé, dont le sommet (2024 m.) domine majestueusement le paysage. De là, on peut redescendre directement sur Anambó sans passer par le siège de la roça Diogo Vaz (sentier mal entretenu, votre guide pourra préférer vous ramener par le chemin que vous avez parcouru à l'aller).

L'entreprise Diogo Vaz peut vous fournir un guide. Réservation : diogovazpensao@gmail.com Tél. 995 35 56.

3.5. Parcours en zone littorale nord

*** Le long des plages du nord : de Praia Micoló à Praia das Conchas par Morro Peixe**

Difficulté : faible. Dénivelé : insignifiant (un peu moins d'une centaine de mètres si l'on fait l'ascension du « morro » de Morro Peixe). Longueur : environ 5,5 km entre Praia Micoló et Morro Peixe, 1,5 km de Morro Peixe à Praia das Conchas 14 km aller et retour ; durée : 1h50, aller et retour 3h40. Compter une demi-heure de plus pour faire

l'ascension de la colline du Morro Peixe (1/4 d'heure à la montée, 10 minutes à la descente).

Les plages du nord sont situées dans le district de Lobata.

La balade se fait, de Micoló à Morro Peixe, sur une piste en terre carrossable, du moins par 4x4, qui relie entre elles quelques unes des belles plages du pays dans une zone renommée pour son ensoleillement : plages de sable blond, bordée de cocotiers et de tamariniers. Le chemin est parallèle à la mer, séparé des plages par un cordon dunaire ; on accède aux plages par des sentiers transversaux qui offrent de jolies vues sur l'Océan. Cependant, la beauté du paysage a subi une nette dégradation ces dernières années, du moins sur la première partie du parcours, le tronçon Micoló – Praia dos Tamarindos : les plages se sont amenuisées en raison du pillage illégal du sable (utilisé pour les constructions en ciment), les beaux marais aux eaux vertes se sont en partie asséchés et certains servent de décharges publiques, beaucoup des cocotiers qui les bordaient sont morts. Le tronçon entre Praia dos Tamarindos et Praia das Conchas a, lui, gardé son charme.

Si l'on préfère ne faire à pied que cette partie du parcours (une petite heure aller et retour), on peut accéder en voiture à Praia das Conchas depuis la route nationale EN1 (4 km après la sortie de Guadalupe ; embranchement avec un panneau indicateur Paladar das Conchas, qui mène au petit restaurant de ce nom de poisson et poulpe grillé sur la plage : fonctionne uniquement sur réservation la veille, les pêcheurs n'attraperont pas le poisson pour vous en fin de matinée ; tél. 998 05 97). Vous pouvez laisser votre véhicule à Praia das Conchas, devant le petit restaurant, et le confier à la garde des enfants du hameau. En dehors de ce point absolument sécurisé, les plages du nord sont connues pour les vols par effraction dans les voitures qui sont devenues la plaie de la zone depuis deux ou trois ans. La plage de Praia das Conchas est petite, mais partiellement ombragée. En arrière-plan, beau marais émeraude bordé de cocotiers, que l'on peut parcourir par un charmant sentier.

Pour la randonnée, vous prenez à pied le chemin carrossable au-delà de Praia das Conchas (belles cocoteraies à votre droite). Le parcours devrait être prochainement balisé. En attendant, si vous craignez de vous perdre, demandez à un des jeunes de Praia das Conchas de vous mener à Morro Peixe ; vous le rétribuerez avec quelques Euros. Quelques temps après la sortie de Praia das Conchas, la piste

carrossable dessert quelques grandes propriétés appartenant à des personnalités de l'île. Les hauts murs de ces propriétés empêchent malheureusement le promeneur de jouir à cet endroit de la vue sur la mer, mais le paysage du côté de l'intérieur est plaisant : collines de savane piquetées de champs de maïs et, en arrière-plan, les montagnes boisées. Au-delà, le parcours suit un sentier plus étroit, qui vous amène à la petite plage de Praia Guégué, puis, en suivant les rochers noirs du bord de mer, vous arriverez à Morro Peixe. A l'entrée du village, petit Musée de la Pêche Artisanale, dans un joli bâtiment de bois peint en blanc et bleu ; intéressant et très pédagogique, sur les ressources de la mer autour de l'archipel, les techniques de pêche, les problèmes environnementaux, la vie des tortues (entrée : 2 €, enfants 1 € ; panneaux explicatifs écrits en trois langues, portugais, français, anglais.).

A la sortie du village sur votre droite, Residencial Tamarindos (voir notre chapitre Hébergement) ; fait restaurant, généralement sur réservation. Juste avant le Residencial, à votre gauche, court tronçon de piste en terre pour la Plage des Tamarins. Possibilité de faire l'ascension du « morro » (ce mot évoque une colline en pain de sucre), très brève et sans difficulté, au sommet duquel on jouit d'une vue magnifique sur le littoral nord ainsi que sur la chaîne des montagnes de l'intérieur. Compter ¼ d'heure pour la grimpe, 10 minutes à la descente.

Si l'on veut faire la totalité du parcours, on accède à Praia Micoló depuis la capitale par la Nationale EN1 (la « Route du Nord ») ; au centre du village de Condé, à 9 km de la capitale, prendre à droite une bonne route asphaltée, sur environ 5 km. Arrivé au village de Micoló, la plage de Micoló est à droite, mais, pour la randonnée à pied, continuer sur la route asphaltée vers la gauche. A la sortie de Micoló, la route se transforme en piste de terre battue. Le parcours à pied peut commencer là.

La piste, séparée de la mer par de grandes propriétés aux jardins ombragés, mène, après environ 2 km, à Fernão Dias, une ancienne roça de bord de mer. A cet endroit, les autorités coloniales installèrent en 1953 un camp de rétention pour les Santoméens pris dans des rafles lors du soulèvement et des massacres dits « de Batepá ». Tortures et conditions de détention inhumaines firent de ce camp de détention un camp d'extermination pendant de longues semaines. A la sortie de Fernão Dias, un grand monument de ciment bleu récemment

reconstruit commémore ces événements douloureux. On parle depuis longtemps de construire à Fernão Dias un port en eau profonde, dont l'île aurait grand besoin (les déportés du camp de 1953 étaient déjà censés construire la digue d'un tel port). Pour le moment, le site est celui d'une petite plage ombragée, passablement abimée par les prélèvements de sable et souvent déshonorée par les dépôts d'ordures (accès quelques centaines de mètres avant le monument aux martyrs).

La piste devient nettement plus étroite et accidentée pour les véhicules, mais reste agréable pour les randonneurs. A droite, accès à Praia Governador. Puis, 2,5 km après la sortie de Fernão Dias, Praia dos Tamarindos (Plage des Tamariniers), considérée comme une des plus agréables de l'île, discrètement aménagée (bancs et tables pour pique-nique sous les ombrages). On peut continuer le parcours en direction de Morro Peixe par la piste carrossable, ou préférer prendre, à l'extrémité de la plage, un étroit sentier bien tracé entre les herbes hautes des marais, parallèle à la mer, qui débouche sur une charmante petite plage au pied du « morro » (un « morro » est une hauteur aux pentes abruptes). De cette plage, on rejoint la piste principale peu avant de déboucher sur la route asphaltée à l'entrée du village de Morro Peixe.

Pour continuer jusqu'à Praia das Conchas, voir parcours décrit ci-dessus, en sens inverse.

Retour nécessairement par le même chemin.

*** L'ascension du Morro Munquiqui**

Difficulté : faible. Dénivelé : Durée : à la montée, minutes à la descente. Départ : sur la route nationale EN1, sur le côté droit en venant de la capitale, à mi-chemin entre la route d'accès à la Roça Agostinho Neto et l'entrée de la petite ville de Guadalupe ; en face d'un petit complexe résidentiel appelé Vila Tropicana.

Le Munquiqui est un *morro*, c'est-à-dire une de ces collines en pain de sucre qui parsèment les petites plaines littorales de Sao Tomé et de Príncipe. Il en existe de plus escarpés ; mais celui-ci a été choisi pour la construction, à son sommet, d'un relai de la télévision nationale ; lequel est accessible par un chemin plus ou moins carrossable. Ce sentier a été balisé en parcours de randonnée (PP LO 02).

Ce n'est pas au sommet que l'on jouit de la vue sur la plaine environnante, car les antennes de télévision sont entourées d'arbres ;

mais le chemin d'accès, qui tourne en spirale autour de la colline, offre de superbes échappées, tantôt sur le bord de mer tout proche, tantôt sur la roça Agostinho Neto et ses majestueux bâtiments, ou sur le panorama des montagnes boisées qui marquent, vers le sud, la transition entre la plaine littorale et les hauteurs du Parc National de l'Obô.

3.6. Parcours en zone littorale dans le district de Caué

*** PP CA 01 : L'estuaire du Io Grande à partir de São João dos Angolares**

Départ : plage de São João dos Angolares. Arrivée : plage de l'estuaire du Io Grande.

Difficulté : faible à moyenne. Dénivelé cumulé : environ 130 mètres à la montée, puis autant à la descente. Durée : 2h15 à l'aller.

São João dos Angolares est le chef-lieu du district de Caué, le district qui couvre le sud de l'île de Sao Tomé. C'est une petite cité portuaire bâtie au fond de la baie de Vera Cruz, sur l'estuaire du paresseux Rio São João aux eaux sombres. A l'embouchure du rio, belle plage de sable noir, entre mer et rivière, où les pêcheurs mettent à l'abri leurs embarcations au pied des cocotiers.

Le Io Grande (Io est la forme dialectale créole pour Rio) est le principal cours d'eau de l'île. Bien que son cours ne soit pas très long, il présente, même en moment de basses eaux, un aspect de vraie rivière (alors que beaucoup de cours d'eau de l'île ne sont que de simples torrents), et ses crues sont redoutables. Il est vrai qu'il descend de montagnes exposées aux alizés équatoriaux chargés d'humidité, où les précipitations annuelles atteignent le niveau de 6 à 8 mètres (10 à 12 fois plus qu'à Paris, autant que sur les pentes les plus arrosées de l'Himalaya). Quand il arrive au niveau de la route nationale entre S. João dos Angolares et Ribeira Peixe, le courant s'est calmé ; le rio effectue des méandres sur un peu moins de deux kilomètres et, au moment de parvenir à la mer, s'élargit en une petite lagune bordée

d'une dense et sombre végétation. Cet estuaire tranquille mérite d'être visité et invite à la baignade après deux heures de randonnée.

Entre l'estuaire du Rio São João et celui du Io Grande, s'intercale une péninsule qui culmine à 341 mètres au-dessus du niveau de la mer, occupée par les terres de la Roça Fraternidade. Le siège de la roça est bâti sur le flanc de la montagne, à 130 m. d'altitude. On y jouit d'un point de vue exceptionnel sur la baie de Vera Cruz.

Le parcours de randonnée part de l'extrémité de la plage de São João dos Angolares, à l'opposé de la bourgade (plaque de signalisation en bout de plage). Attention, pour accéder à la plage depuis le bourg ou depuis la Pension Mionga, il faut marcher dans l'eau lorsque la marée est haute, parfois jusqu'aux genoux. Quittez vos chaussures de randonnée, placez-les dans votre sac à dos. A environ 200 mètres du départ, on quitte la piste carrossable pour prendre sur la gauche un sentier entre cacaoyers et palmiers qui escalade la pente abrupte de la colline jusqu'au siège de la roça Fraternidade. La roça, vidée par l'exode rural, ne compte plus qu'une poignée d'habitants. On recommande de faire un petit crochet jusqu'à l'ancienne chapelle (désaffectée), sur le seuil de laquelle on jouit d'une vue magnifique sur la baie de Vera Cruz et la petite ville de São João dos Angolares ainsi que sur le massif montagneux sur votre gauche, avec, au premier plan, la silhouette massive du Pico Maria Fernandes. Au-delà des quelques maisons qui constituent le siège de la roça, la parcours contourne la montagne jusqu'à l'autre versant, qui domine la vallée du Io Grande. On prend ensuite à droite un chemin rocailleux qui descend vers celle-ci en pente raide dans une végétation dense ; on marche sur de grosses pierres arrondies couvertes de mousse et rendues glissantes par l'humidité ; bâton de marche bienvenu. A l'issue de cette descente, on débouche sur une étroite petite route pavée, qui serpente le long des méandres du fleuve, dont on aperçoit parfois un bras mort aux eaux vertes entre les arbres et les bosquets de bambou. Au bout de 500 mètres, arrivée au village de Praia Io Grande : petite communauté de pêcheurs Angolares très pauvres, dans leurs cabanes de bois, accueil souriant et plein d'une curiosité réfrénée par discrétion : d'où vient-on, comment a-t-on connu cet endroit, pourquoi n'est-on pas venu en voiture, est-ce qu'on aime São Tomé ?

Après avoir traversé le village, on débouche sur une longue plage de sable noir, formant une barre entre le cours du fleuve et la mer ; d'un

côté, des rouleaux propices au surf, de l'autre, l'eau douce du fleuve qui invite à la baignade.

On peut rentrer par le même chemin, ou préférer emprunter la petite route pavée jusqu'à la route nationale, à 1,5 km. De là, deux possibilités : prendre à droite et marcher le long de la route asphaltée jusqu'à S. João dos Angolares (1h30 de marche) ; la route traverse, lorsqu'on redescend le col (115 m. d'altitude), de superbes bosquets de cocotiers et de palmiers mélangés, et le trafic automobile n'est pas d'une intensité susceptible de gâcher le plaisir de la randonnée. Deuxième possibilité : prendre à gauche jusqu'à l'entrée du pont sur le Io Grande ; puis de là, prendre le PP CA 03 (voir description plus loin), qui vous permet de gagner S. João en passant par la roça Soledade (1h45 de trajet jusqu'à la route nationale, puis 20 minutes le long de celle-ci pour arriver à S. João).

*** PP CA 02 : Praia Pesqueira, sa cascade et Praia Muteca**

Départ : route nationale EN2, au kilomètre 51 (un kilomètre avant Ribeira Peixe), à l'embranchement de la piste menant à Praia Pesqueira. Arrivée : au même endroit, le parcours décrit une boucle.

Niveau de difficulté : très facile. Dénivelé : quelques dizaines de mètres. Durée : 50 minutes (sans compter les pauses à la cascade et sur les plages).

L'intérêt de la balade : une très belle cascade située pratiquement en bord de mer ; et deux jolies petites plages ombragées. Et, bien sûr, la rencontre des habitants du village de Praia Pesqueira. En vous faisant visiter « leur » cascade, dont ils sont très fiers, ils vont peut-être vous parler de leurs projets (notamment une crèche) et solliciter vos dons. Donnez si vous le voulez, mais seulement à la personne qui vous montrera sa carte de l'association.

Il faut laisser son véhicule, ou se faire déposer, à l'embranchement de la route nationale asphaltée et de la piste qui mène à Praia Pesqueira (peu après la borne kilométrique 50, soit 10 kilomètres après São João dos Angolares) ; depuis peu, un panneau indicateur montre la direction à prendre. Prière de garer votre voiture sur le bas-côté de façon à ne pas gêner le passage de véhicules comme camions et tracteurs.

La piste mène, en 5 à 7 minutes de marche, au village de Praia Pesqueira. Au cœur du petit village, une pancarte indique le sentier menant en bas de la cascade (appelée Cascata Mionba). A cet endroit, le rio Martim Mendes, à moins de 200 mètres de son embouchure, franchit un seuil de roches volcaniques très résistantes, formant un barrage naturel qu'il n'a pas réussi à éroder ; le barrage rocheux est très large, l'eau du rio, divisée en plusieurs petits bras, tombe d'une quinzaine de mètres dans une belle piscine naturelle, qui se termine sur la grève marine. On peut aussi, en demandant aux enfants du village, se faire conduire par un autre petit sentier, en haut de la cascade ; pas de point de vue sur la chute, sauf à s'approcher dangereusement de celle-ci en marchant dans l'eau de la rivière (ne vous laissez pas entraîner par le courant), mais une vue idyllique sur le plan d'eau d'amont, ses grands arbres, les lavandières qui battent énergiquement leur linge sur les rochers plats.

Revenir sur la piste principale qui traverse le village. Au bout de celui-ci (fléchage), on débouche au dessus de la plage de Praia Pesqueira, fréquentée par les pêcheurs, où l'on peut se baigner agréablement. Le parcours continue dans la plantation industrielle de palmiers à huile de la compagnie Agripalma (dont le siège se trouve non loin, à Ribeira Peixe). Les tracteurs utilisés pour transporter la récolte creusent des ornières dans le large chemin qui se remplissent de boue après les pluies. Après une courte montée, on traverse un endroit marécageux où il faut choisir où poser ses pieds pour ne pas trop enfoncer ; prévoir d'être chaussé en conséquence (bottes, ou sinon, sandales ou tongues que l'on lavera un peu plus loin à la plage, pas de chaussures en toile). On descend ensuite en direction d'un petit cours d'eau ; à droite, le chemin mène à une plage très agréable, signalée sur les cartes comme Praia Azeituna (Plage des Olives), mais appelée par les gens du coin Praia Muteca, du nom, dit-on, d'un travailleur déporté du Mozambique et échappé d'une roça, qui vécut seul fort longtemps sur cette plage et mourut là sans avoir pu regagner son pays – au moins est-il mort libre, à la différence de tant de ses semblables arrachés au continent pour venir travailler jusqu'à leur mort dans les cacaoyeraies ! Cette plage s'étend entre la mer aux forts rouleaux et un marigot aux allures de mangrove miniature formé par le petit cours d'eau venant de la montagne. De Praia Muteca, on peut accéder par des rochers à une autre belle plage, Praia Engenheiro ; mais attention à la marée, quand la mer est haute, les vagues battent avec violence les rochers qui séparent les deux plages et peuvent empêcher le retour.

De Praia Muteca, revenir sur ses pas, le parcours longe ensuite le rio en marge de la palmeraie et remonte en direction de la route nationale. Vous arrivez sur celle-ci à 350 mètres en amont du point de départ de la balade, où vous retrouverez votre véhicule.

Reprenez celui-ci pour aller ensuite jeter un coup d'œil un peu plus loin sur le spectaculaire « Pico do Cão Grande », impressionnant piton de basalte surplombant de ses 665 mètres la plaine littorale plantée de palmiers à huile. A combiner avec la visite de l'ancienne roça Ribeira Peixe. (vestiges de beaux bâtiments en ruine en bord de mer).

*** PP CA 03 : Roça Soledade et Io Grande**

Départ : la route nationale EN2, à 1km1/2 de la sortie de São João dos Angolares (en venant de la capitale). Arrivée : le pont sur le Io Grande (à 6,5 km de São João dos Angolares).

Niveau de difficulté : facile. Dénivelé : 160 mètres à la montée, 160 mètres à la descente. Durée : 1h45 à l'aller, même temps au retour si l'on prend le même parcours.

Intérêt principal de la randonnée : de belles vues dégagées (ce qui n'est pas fréquent à São Tomé, à cause de la végétation) sur le massif montagneux dominant la baie de Vera Cruz, en montant vers Soledade ; les bâtiments partiellement en ruine d'une modeste roça à l'architecture attachante, jouissant d'un point de vue superbe ; à l'arrivée, le Io Grande aux eaux vertes entre des arbres majestueux d'où sort une profusion de chants d'oiseaux.

On peut gagner le point de départ, sur le bord de la route nationale, à pied depuis São João dos Angolares (compter 20 minutes de marche depuis la Pension Mionga). Sinon, laissez votre véhicule dans le champ à droite en bordure de route, en faisant attention de ne pas gêner le trafic et sans boucher l'entrée du chemin qui peut être fréquenté par des tracteurs. Marquage au sol indiquant le début du parcours.

On suit une ancienne route pavée (pavés disjoints, que l'humidité peut rendre glissants, pensez à prendre un bâton de marche si vous faites la randonnée après une pluie) qui s'élève progressivement entre palmiers

et cacaoyers vers le siège de la roça Soledade. A partir de 100 mètres d'altitude, des trouées dans la végétation permettent de belles échappées sur la montagne au nord, notamment le massif Pico Maria Fernandes, et, en contrebas, sur la petite ville de S. João.

Arrivée à la roça, sur le terre-plein central. Saluez les habitants, et allez jeter un coup d'œil sur le point de vue qu'on a à l'autre extrémité du terre-plein. Si vous avez emporté un pique-nique, c'est un excellent lieu pour vous restaurer, assis sur le parapet ; le propriétaire de la roça, le Senhor Ostilio, viendra sans doute vous saluer et essayer d'échanger quelques propos avec vous, en surmontant tant bien que mal la barrière de la langue.

On continue la randonnée en traversant le terre-plein dans le sens de la longueur, puis en prenant la route empierrée qui descend en pente douce sur la gauche (marquage au sol). A l'embranchement suivant : le PP CA 03 va à droite – la route de gauche mène jusqu'à la nationale, débouchant en face de l'entrée de la roça Fraternidade sur le parcours du PP CA 01.

Ce versant de la montagne est plus arrosé que celui par lequel on a fait l'ascension, la végétation est plus dense le long d'une forte pente (mais le chemin empierré, qui est utilisé par des tracteurs, est bien dégagé). Environ 25 minutes après avoir quitté la roça Soledade, le chemin débouche sur la vallée du Io Grande ; on marche en terrain plat. La présence d'une nappe phréatique gorgée d'eau et la fertilité des alluvions apportés par le fleuve ont permis la croissance d'arbres d'une taille impressionnante. On marche à certains moments sous un couvert végétal très sombre, d'où s'échappe un concert de chants d'oiseaux presque assourdissant ; si vous faites le parcours avec un guide, demandez-lui de vous apprendre à reconnaître les différentes espèces qui peuplent ces bois. Le sentier débouche sur la route nationale EN2 à l'entrée du pont sur le Io Grande. Belle vue sur le fleuve ; des berges, à l'ombre d'arbres aux immenses ramures, les enfants du coin plongent dans l'eau ou se livrent à la pêche du *charoco*, un excellent poisson d'eau douce.

Si on ne souhaite pas revenir par le même chemin, on peut emprunter la nationale sur environ 150 mètres vers la gauche, puis, par une charmante petite route pavée sur la droite (panneau indicateur « Comunidade Io Grande »), gagner, un kilomètre plus loin, le PP CA 01 (marquage au sol indiquant un sentier forestier en forte montée). Ce parcours (décrit plus haut dans l'autre sens) vous conduira en 1h45 environ à la plage de São João dos Angolares.

*** Randonnées dans la mangrove et le long des plages de l'extrême sud et de Ilheu das Rolas**

La pointe sud de l'île de Sao Tomé est plate et marécageuse. L'eau de ruissellement descendant des montagnes se mêle aux infiltrations de l'eau de mer, créant un paysage de mangrove surprenant, d'une extrême richesse de végétation et de faune amphibies. Cette zone protégée a été rattachée au Parc National de l'Obô. On peut faire des excursions en barque dans la mangrove à partir de Malanza (village littoral et plage situés sur l'EN2 juste avant Porto Alegre) : Mangrove Tour, tél. 996 27 71 (Senhor Vitalo) ou 991 76 02 (Senhor Osvaldo). Prix : 10 € par personne.

A 1 km au-delà du ponton d'embarquement, on arrive au village (ancienne roça) de Porto Alegre ; fin de la route asphaltée.

Le chemin des plages du sud :

Difficulté : faible. Dénivelé : insignifiant. Durée : aller simple de Porto Alegre à Praia Jalé, 45 minutes ; en prenant les chemins transversaux pour visiter les plages, aller et retour, 2h1/2 de marche, sans compter les pauses baignades.

Au-delà de Porto Alegre, une large piste en terre carrossable mène à plusieurs plages, parmi les plus belles et les plus agréables de l'île, trois d'entre elles bordées par des hôtels - mais, selon la loi, l'accès à la plage reste libre ; ceci dit, pour éviter tout problème, vous pouvez prendre un pot à l'hôtel si vous n'y résidez pas, et vous aurez le droit de bénéficier des sièges en bordure de plage, ainsi que, à Praia Inhame, des douches et WC.

A 5 minutes de marche après la sortie de Porto Alegre, plage de l'hôtel Nguembu. Puis, Praia Cabane, lieu de pique-nique des Santoméens en fin de semaine, car sans hôtel. Depuis 2019, on y trouve petit restaurant de plage Salutar, où vous mangerez les excellents produits de la pêche de Senhor Ney. A 2 km, entrée du parc de l'Ecolodge Praia Inhame. Trois cent mètres plus loin, embranchement à gauche pour aller à Praia Piscina : d'étonnants bassins creusés par la nature dans les rochers de basalte noir, formant de calmes piscines, alors que la mer est, dans cette zone, souvent très agitée ; de l'autre côté d'un petit promontoire, un spectaculaire geyser d'eau de mer sortant à l'horizontale d'une anfractuosité rocheuse.

A 1,4 km de l'embranchement de Praia Piscina, le Jalé Ecolodge, petit complexe de trois bungalows situé sur la Praia Jalé est un centre d'observation et de protection des tortues marines. On peut continuer à pied quelque temps entre mangrove et plage. L'hôtel, géré par une ONG de protection des tortues, organise pour ses clients des excursions en barque le long du littoral jusqu'à la baie de São Miguel et des traversées pour accéder (en un quart d'heure) à Ilheu das Rolas,.

Les trois hôtels cités font restaurant. Compter environ 15 € au Nguembu et à Praia Inhame, 10 € à Praia Jalé ainsi qu'au Salutar de Praia Cabana.

Ilheu das Rolas (en portugais : l'Îlot aux Tourterelles) est une île de quelques kilomètres carrés située au sud de celle de Sao Tomé. Elle est fameuse parce que située exactement sous l'Equateur ; un monument, construit par les Portugais sous la colonisation, marque ce point zéro sous la forme d'un pavage de mosaïque où sont représentés les cinq continents, à la grande joie des visiteurs, qui peuvent se photographier un pied dans l'hémisphère nord et l'autre dans l'hémisphère sud. Outre cette attraction, l'Ilheu das Rolas offre au randonneur de jolis parcours vallonnés et ombragés sous des arbres majestueux, débouchant sur de petites plages encadrées de rochers noirs (attention, mer souvent agitée). Intéressants spots de plongée sous-marine. Une partie de l'île est occupée par un grand hôtel de luxe de la chaîne portugaise Pestana (compter aux alentours de 200 € la nuit). On peut préférer au restaurant très international de cet hôtel un repas préparé par les pêcheurs et servi sur la plage (Praia Café). Contacter Toy, avant de vous balader dans l'île (tél. : 989 84 04) ; le repas sera préparé en une heure ou deux ; prix 10 €.

On peut accéder à Ilheu das Rolas en canot à moteur, à réserver auprès de la pension Salutar (992 34 07) ou des hôtels Jalé Ecolodge (tél. 985 37 38) ou Ecolodge Praia Inhame (990 43 12). Coût de la traversée : 10 € par personne.

- Il existe d'autres parcours de randonnée dans le district de Caué. On peut, par exemple, aller de la Roça Soledade (PP CA 03) à la roça Granja : large chemin dans les plantations de cacao. Mais d'autres sentiers, non balisés, sont parfois mal tracés (l'extrême humidité du sud de l'île rend la végétation envahissante). Ce sont donc des parcours à faire avec un guide.

Citons en particulier le parcours De Dona Augusta à Mateus Sampaio, le repaire des « Nègres Marrons » et des oiseaux rares. Ce parcours, mal tracé dans une forêt dense, doit être fait avec guide expérimenté.

3.7. Randonner dans l'île de Principe

Dès les années 1990, la forêt primaire de l'île, comme celle de sa voisine Sao Tomé, avait été constituée en parc naturel (le Parc National de l'Obô) pour faire respecter l'interdiction de l'abattage des arbres et préserver sa flore et sa faune (riches, notamment, de nombreuses espèces endémiques). Mais, contrairement à Sao Tomé, il n'y avait pas été aménagé de sentiers de randonnée ; s'aventurer à l'intérieur du Parc était une expédition difficile. Ces dernières années, la Fondation Principe Trust a aidé la direction du Parc Naturel à créer plusieurs chemins de randonnée signalisés et entretenus. Début 2019, ils sont au nombre de 5, de difficulté très variable. Cependant, pour des raisons de sécurité des randonneurs (on ne vous retrouverait pas facilement si vous vous perdiez ou vous faisiez une entorse) et de préservation du milieu contre d'éventuelles déprédations, il est, tout comme à Sao Tomé, strictement interdit de pénétrer dans le Parc sans être accompagné d'un guide patenté. A Principe, les randonneurs doivent, en sus de la rémunération du guide, s'acquitter d'une taxe d'entrée dans le Parc fixée à 5 € par personne.

Les guides autorisés sur les chemins de randonnée signalisés font tous partie d'une association professionnelle, l'AGTP (Associação dos Guias Turísticos de Príncipe). Siège de l'Association : à Santo Antonio, dans les locaux de Principe Trust, en face du marché couvert. L'AGTP est sur Facebook. Les guides enregistrés à l'AGTP sont au nombre de 38. Ils ont tous reçu une formation professionnelle. A noter que trois d'entre eux ont suivi une spécialité en ornithologie (dont deux francophones), qui leur confère une qualification particulière pour l'observation des oiseaux.

Tous les guides de l'île sont tenus de pratiquer les mêmes tarifs, fixés par l'Association, sur les sentiers de randonnée signalisés de Principe Trust. En dehors de ces sentiers, les tarifs sont libres.

Les chemins de randonnée dans le Parc Naturel

Les chemins signalisés par Principe Trust sur l'île de Principe sont marqués TR (Trilho Recomendado, sentier recommandé) suivi d'un numéro (alors qu'à Sao Tomé, les parcours signalisés par l'APPP sont marqués PP, Percursos Pedestres, c'est-à-dire parcours à pied).

Nous donnons la liste de ceux qui permettent de s'aventurer dans la forêt primaire du Parc Naturel.

Le prix de la randonnée est à calculer de la façon suivante : le tarif de l'AGTP prévoit un prix de base, à payer pour une personne seule ; pour un groupe de plusieurs personnes, il faut ajouter 5 € supplémentaires par personne. Ne pas oublier d'ajouter en outre les 5 € par personne de droits d'entrée dans le Parc Naturel.

TR 1. Point de départ : Ancien hôpital de Porto Real. Point d'arrivée : Santa Joaquina. Durée : 3 heures aller et retour. Difficulté : Faible.

Prix de base : 30 €. Donc, prix total pour 4 personnes :

Droits d'entrée à payer à l'administration du Parc Naturel : $4 \times 5 = 20$ €
Rémunération du guide : Prix de base : 30 pour la 1^{ère} personne + 3 autres randonneurs à 5 Euros (15), = 45 €.

Total : 65 €.

Partant d'abord de la zone tampon entre terres cultivées et réserve naturelle de la biosphère, le parcours s'enfonce ensuite dans le cœur de la réserve du Parc, permettant l'observation d'une grande variété d'espèces végétales et animales (oiseaux). A l'arrivée, belvédère offrant une vue spectaculaire sur Santo Antonio et sa baie profondément découpée dans l'intérieur des terres.

TR 2. Point de départ : Porto Real. Point d'arrivée : Pico Papagaio. Durée : 4h1/4 (2h1/2 à la montée, 1h3/4 à la descente). Difficulté : Moyenne à forte.

Prix de base : 35 €. Pour 4 personnes : Droits d'entrée : 20. Guide : 35 + $(5 \times 3) = 50$ €. En tout : 70 €

Le Pico Papagaio (Pic du Perroquet) est le 3^{ème} plus haut sommet de l'île, culminant à 680 m. d'altitude, au cœur du Parc Naturel. Y accéder ne relève pourtant pas de l'alpinisme, mais seulement de la randonnée sportive. Très forte humidité, donc terrain souvent glissant. Avec un peu de chance, on peut observer en chemin le Tordo do Principe, le Merle du Prince, un oiseau endémique en voie de disparition. Du sommet, vue étonnante à 360° sur l'ensemble de l'île.

TR 3. Point de départ : Terreiro Velho. Point d'arrivée : Roça Infante. Durée : 6 heures aller-retour. Difficulté : Forte.

Prix de base : 50 €. Pour 4 personnes : 20 + 50 + (5x3)= 85 €

La difficulté de ce parcours ne tient pas tant au dénivelé (faible), encore qu'il comporte quelques courtes montées et descentes assez abruptes, qu'à la végétation envahissante (bien que le chemin soit régulièrement entretenu, votre guide aura sans doute recours à sa machette) et au terrain glissant ; on parcourt là le versant le plus humide de l'île, exposé aux alizés pluvieux venant du sud. Le débouché sur la mer, dans la fantomatique Roça Infante aux bâtiments en ruine envahis par la forêt, est magnifique.

Des randonnées en-dehors du Parc Naturel

Il est possible d'effectuer des randonnées intéressantes sur des sentiers non signalisés par la fondation Príncipe Trust. Mais, précisément parce qu'ils ne sont pas signalisés, il vous faudra recourir là aussi aux services d'un guide local.

Citons notamment :

Dans la partie montagneuse du sud de l'île

- Terreiro Velho – Ribeira Fria
- São Joaquim – Praia Lapa – Maria Correia (le long de la superbe Baie des Aiguilles ; randonnée assez fatigante)

Prix de la randonnée : à négocier avec le guide ; compter aux environs de 10 € par personne.

Dans la partie nord (moins montagneuse, mais néanmoins fortement vallonnée)

- Santo Antonio - Ponta do Sol - Praia Iola
- Santo Antonio – Roça Sundry – Ponta do Sol – Praia Prainha

Pour ces randonnées, compter de 8 à 10 € par personne.

4/ ORGANISATION PRATIQUE : COMMENT SE RENDRE À SAO TOMÉ, COMMENT SE DÉPLACER, OÙ SE LOGER, OÙ ET QUOI MANGER

4.1. Pour se rendre dans l'archipel

Transport

Aucune ligne maritime transportant des passagers ne dessert les deux îles depuis l'étranger. Donc, seul moyen d'accès : l'avion.

Sao Tomé et Príncipe demeure encore une destination peu connue du tourisme international. Le nombre de vols internationaux desservant le pays est depuis peu en augmentation, mais reste modeste : 5 vols hebdomadaires pour Sao Tomé depuis l'Europe, tous en provenance de Lisbonne. Quatre sont le fait de la compagnie portugaise, la TAP, l'autre est assuré par la compagnie santoméenne STP Airways. Il y a aussi des liaisons aériennes avec quelques pays d'Afrique continentale (Gabon, Angola, Ghana, Cameroun).

Ne vous laissez pas avoir par les comparateurs de prix de vol sur internet. La plupart vont vous proposer sans vergogne des vols assurés par quelque compagnie moyen-orientale pour le « modique » prix de 2000 à 3000 €, avec un trajet passant par Dhubai, le Kenya, l'Angola, aux correspondances incertaines et dans un temps de voyage de plusieurs jours. Même ceux qui font rentrer dans leurs comparaisons les vols de la TAP vous présentent des offres plus chères que si vous vous adressez directement à cette compagnie.

Si vous venez d'Europe ou d'Amérique du nord, allez directement sur le site de la TAP et de STP Airways et faites une

simulation de réservation sur le trajet Lisbonne – Sao Tomé, pour vérifier quelle est la plus avantageuse à la date de votre voyage. Nous ne pouvons vous indiquer les prix précis ici, car ces prix varient considérablement selon les dates de votre séjour, et selon le moment de la semaine et de la journée où vous effectuez votre réservation. Sachez en outre que plus vous vous y prenez à l'avance, meilleur marché sera votre billet. Nous pouvons seulement vous donner des ordres de grandeur. Sur les deux compagnies, un aller et retour Lisbonne – Sao Tomé vous coûtera entre 600 € hors saison et 1000 € au moment des vacances les plus courues (juillet-août, fêtes de fin d'année, Pâques). A ce prix, vous devrez ajouter, si vous n'habitez pas Lisbonne, le coût du voyage jusqu'à la capitale portugaise. Là aussi, très variable, selon votre lieu de résidence, selon la période de l'année, et selon la compagnie aérienne que vous choisirez. Méfiez-vous des compagnies low-cost aux annonces alléchantes, qui ne comprennent pas les frais de dossier et surtout les prix du transport de vos bagages de soute ; or, il vous serait difficile de venir faire de la randonnée durant une ou plusieurs semaines à Sao Tomé avec uniquement un bagage à main.

La compagnie STP Airways figure malheureusement sur la liste noire des compagnies aériennes dressée par l'Union Européenne. Fâcheuse publicité. En réalité, sur les vols de liaison avec Lisbonne, la compagnie santoméenne loue l'appareil long courrier à son principal actionnaire, une compagnie aérienne privée portugaise (EuroAtlantic Airways), qui effectue les autres jours de la semaine, avec le même appareil, les liaisons entre le Portugal continental et l'île de Madère. Ni la compagnie, ni l'appareil ne sont black-listés pour ce trajet, et n'ont de raison de l'être quand le vol est effectué pour le compte de la STP Airways. Il semblerait que la liste noire concerne les vols opérés par STP Airways entre les deux îles de Sao Tomé et de Principe. Cependant, si STP Airways est parfois (pas toujours) un peu moins chère que la TAP, il faut noter que la rigueur et le professionnalisme ne sont pas son fort : « check in » chaotique à l'aéroport de Lisbonne, il peut arriver qu'il ferme avant l'heure

limite indiquée sur le billet, pas de réponse aux réclamations, billet parfois pas encore émis la veille du départ alors que payé sur Internet depuis plusieurs jours... A vous de décider si vous acceptez d'affronter ces dysfonctionnements en échange de quelques dizaines d'euros gagnés sur le prix du voyage.

STP Airways effectue les vols entre Lisbonne et Sao Tomé sans escale, en 7 heures environ. Les vols de la TAP font une escale à Accra (capitale du Ghana), ce qui porte la durée du voyage à 8h1/2.

Le prix du voyage depuis l'Europe est relativement cher, comparé à d'autres destinations internationales ; alors que le coût de la vie, et notamment l'hébergement et la restauration (si vous ne choisissez pas un hôtel de grand luxe), revient beaucoup moins cher que dans beaucoup de pays du monde. Donc, pour que ce dernier avantage compense l'inconvénient précédent, il vaut la peine de rester à Sao Tomé le plus longtemps possible. Aucune crainte de s'ennuyer en long séjour, au vu de la variété des distractions possibles (randonnées de tous types, comme le montre notre site, mais aussi plage et sports nautiques, visites du patrimoine historique, fêtes et événements culturels...).

Formalités, visas

Les touristes des pays membres de l'Union Européenne, de la Suisse et du Canada sont dispensés de visa d'entrée pour un séjour inférieur à 15 jours. Si vous comptez séjourner plus de deux semaines, il faut prendre un visa auprès du consulat de la République Démocratique de Sao Tomé et Príncipe, en France si vous résidez dans ce pays ou en Suisse ; si vous êtes résident en Belgique ou au Luxembourg, le visa est à demander auprès de l'ambassade à Bruxelles. Le visa d'un mois peut être prolongé sur place, auprès des services de « Migrations et Frontières » à Sao Tomé capitale.

4.2. Comment se déplacer à l'intérieur des îles

Au sortir de l'aéroport : Si vous avez réservé votre hébergement, dans la plupart des cas, votre hôtel, votre « guest house » ou les propriétaires de la maison que vous louez, vous enverront chercher à l'aéroport avec un véhicule. Ce service est souvent gratuit quand il est fourni par un hôtel de la capitale ; d'autres logeurs, notamment en dehors de la capitale, demandent rémunération ; renseignez-vous avant de partir. Si aucun véhicule n'est prévu, vous trouverez quelques rares taxis devant l'aérogare. Les prix ne sont pas fixes, et il n'y a pas de compteur au taxi, méfiez-vous de certains arnaqueurs qui sont capables de vous demander une fortune alors que le centre de la capitale se trouve à 4 ou 5 km. Mais sachez qu'il n'y a pas de bus ni d'autre transport en commun pour quitter l'aéroport.

Les taxis collectifs : Pour les trajets entre les principales agglomérations de l'île, il y a des taxis collectifs : voitures de type berline, ou minibus ; ils sont peints dans une couleur jaune vif qui les rend faciles à reconnaître. Dans chaque ville, ils sont rassemblés sur la place principale. Dans la capitale, on les trouve entre le Vieux Marché et le Nouveau Marché. Des pancartes indiquent les lieux de destination. Un taxi collectif ne démarre que lorsqu'il a fait le plein de passagers ; il peut donc y avoir de l'attente – mais, à Sao Tomé, personne n'est pressé ; apprenez à ne pas l'être, vous êtes en vacances. Pour chaque destination, les prix sont fixes, mais non affichés ; donc, à demander avant que le taxi ne démarre. Ils sont, au regard des prix de transport en Europe, plutôt bon marché ; par exemple, 20 Dobras par personne (80 centimes d'Euro) pour faire les 8 km de la capitale jusqu'à Trindade (chef-lieu du district de Mé-Zochi) ; 50 Dobras (2 €) pour se rendre à S. João dos Angolares (à 40 km). Vous pouvez demander de vous faire déposer, en cours de trajet ou en fin de ligne, exactement devant la porte de votre choix (c'est bien pratique si on a des bagages ou de volumineux sacs à provision). Si vous désirez qu'on vous conduise à plus que quelques

centaines de mètres du point d'arrivée, il sera exigé de vous un petit supplément.

Si vous ne voulez pas attendre que le taxi soit plein, ou si vous n'avez pas envie d'être serrés entre une dame aux formes généreuses ayant sur les genoux un bébé qui pleure et un vieux paysan transportant une cage avec deux poules, vous pouvez louer le taxi en entier, à condition de payer l'équivalent du prix de tous les passagers (soit cinq billets, dans le cas où le taxi est une voiture de tourisme, mais 9 ou 10 si c'est un minibus).

Il est bon de savoir que les taxis collectifs à Sao Tomé sont comme les poules : ils ne sortent pas après la tombée de la nuit ; donc, difficile d'en trouver après 18h30, carrément impossible au-delà de 19 heures.

Les taxis urbains : Il existe une compagnie de taxis « individuels », c'est-à-dire que vous louerez pour vous seuls et qui viendront vous chercher à l'endroit que vous leur indiquerez ; les tarifs de ces taxis sont naturellement plus élevés que ceux des taxis collectifs. Ils sont surtout utilisés pour des trajets urbains dans la capitale ou ses environs immédiats, notamment pour se rendre à l'aéroport. Entre le centre ville et ce dernier, compter environ 7 €. Appeler le n° de téléphone 984 34 34.

Les motos taxis : Autre moyen de transport très utilisé par les Santoméens : la moto taxi. Sur courte distance, prix inférieur à celui des taxis automobiles, et beaucoup plus grande flexibilité ; vous en trouverez en maraude à tous les coins de rue, et même la nuit dans les endroits de la capitale où il y a un peu d'animation nocturne. Sur distance entre deux agglomérations, plus cher, voir nettement plus cher, que les taxis collectifs. La loi oblige en principe le conducteur (appelé localement « motoqueiro ») à porter un casque ; mais pas le passager. Si vous n'avez pas emporté de casque de moto pour votre voyage, vous devez être conscient que vous prenez ce genre de transport à vos risques et périls.

Location de voiture avec ou sans chauffeur : Si vous souhaitez avoir plus d'autonomie pour vos déplacements, vous pouvez louer un véhicule. Simple véhicule de tourisme si vous prévoyez de ne voyager que sur le réseau de routes asphaltées ou pavées (cartes routières rares et difficiles à trouver) ; choisissez un 4x4 si vous prévoyez de faire de la piste, surtout en saison des pluies. Comptez de 35 € à 40 € par jour pour une Suzuki Jimmy, 60 €/j à 65 €/j (selon la durée de la location) pour une Dacia Duster, 80 à 85 €/j pour une Hiunday Terracan, 100 à 120 €/j pour une Mitsubishi Pajero. Louez votre voiture auprès d'une agence, exigez la preuve que le véhicule est assuré, vérifiez qu'il est en bon état, et n'oubliez pas votre permis de conduire : les contrôles de police sur les routes sont fréquents. Ce sont de vrais contrôles, y compris parfois de l'état du véhicule ; si vous ne voulez pas passer un moment désagréable, ayez avec vous tous les documents (votre permis, la carte grise dite ici « livrete », le « dístico », c'est-à-dire la vignette fiscale, et l'attestation d'assurance) et vérifiez avec votre loueur que phares, clignotants, feux de position, rétroviseur extérieur, sont en état de fonctionnement. Contrairement à ce qui se passe dans beaucoup de pays d'Afrique continentale, le policier santoméen n'exigera pas d'argent de vous, il n'est pas corrompu, et il est en général souriant et bon enfant ; mais la Loi est la Loi.

Si vous avez peur de vous perdre, ou de conduire sur des routes étroites et sinueuses (faire 40 km à l'heure peut être considéré comme une excellente moyenne sur la plupart des trajets, hors embouteillages de la capitale), vous pouvez louer un véhicule avec chauffeur. Vous en trouverez dans les principales agences de tourisme locales (voir notre chapitre « Adresses utiles ») ; certains logeurs (hôtels et guest houses ou gîtes ruraux) disposent également de ce service. Les tarifs de ce genre de service sont très variables ; renseignez-vous sur les prix avant de réserver.

Location de « deux roues » : Il est possible de trouver des motos à louer à la journée. Tout comme pour les voitures,

vérifier que la moto est assurée et de quelle façon ; et exigez que la location inclut celle du casque obligatoire, ou sinon, achetez-en un.

Il est également possible de louer des bicyclettes. Intéressant moyen de locomotion en zone littorale, si vous supportez la chaleur du climat ; notamment, dans le district de Lembá, où vous pouvez trouver de bons VTT au complexe hôtelier Mucumbli (5 € la demi-journée, 8 € la journée complète), qui vous permettront de pédaler sans trop de fatigue le long de la charmante route du littoral, la plupart du temps en corniche au bord de mer, depuis Lagoa Azul au nord de Mucumbli, jusqu'à l'embouchure du Rio Cantador, au sud, et même un peu plus loin sur bonne piste ; soit au total une trentaine de kilomètres.

Si vous voulez vous rendre par ce moyen aux points de départ des parcours de randonnée pédestre dans le district de Mé-Zochi, cela vous fera un bon entraînement physique : entre la capitale et Trindade, chef-lieu du district, la pente moyenne est de près de 5% sur environ 8 km, et ensuite, elle est de 7,5% sur les 11 km suivants (jusqu'à Bom Sucesso).

Il existe désormais la possibilité de location de vélos électriques : agence EventurEcotravel, dans la capitale : tél. (00 239) 904 50 00 ou 987 95 50. Email : info@eventur.stp

A pied : Rappelez-vous que c'est le meilleur moyen de bien connaître un pays. En dehors des parcours de randonnée décrits dans le présent guide, il existe d'innombrables chemins à prendre. Marcher sur le bord des routes n'est pas aussi pénible que dans des pays à fort taux de motorisation : les routes asphaltées autres que les trois nationales (EN 1, 2 et 3), et la plupart des pistes en terre ou empierrées, ne connaissent qu'un trafic très limité, et le piéton s'y sent encore à l'aise.

Pour se rendre à l'île sœur de Príncipe :

Aucun service de bateau fiable.

Depuis Sao Tomé, liaisons aériennes 6 jours sur 7, par la compagnie STP Airways. Compagnie qui n'a jamais connu

d'accident, mais que la réglementation européenne place sur liste noire. Prix aller et retour : en général, aux alentours de 250 €, sauf en cas de promotions exceptionnelles. Moins cher si vous passez par Internet et payez par carte bancaire, que si vous achetez votre billet à l'agence STP Airways de Sao Tomé.

Attention ! Il arrive parfois que les vols entre les deux îles soient annulés (mauvais temps, révision de l'avion). Les touristes restent alors à Príncipe un peu plus longtemps que prévu. Ne programmez jamais votre retour de Príncipe sur Sao Tomé la veille ou l'avant-veille du jour où vous devez prendre votre vol de retour pour l'Europe ; vous risqueriez de rater celui-ci.

Il faut savoir qu'à Príncipe, il n'y a pas de transports collectifs, ni de taxi (du moins officiellement). Juste des privés qui vous proposeront, notamment à l'aéroport, de vous emmener ici ou là dans leur véhicule pour un prix à débattre. Pas non plus d'agence de location de voitures. En revanche, des motos-taxis (*motoqueiros*).

4.3. Des possibilités très variées d'hébergement

L'infrastructure hôtelière de l'île de Sao Tomé ne comprend pas énormément d'établissements (un peu plus d'une vingtaine), mais est néanmoins suffisante pour répondre aux attentes d'une clientèle très variée : des hôtels de luxe en bord de mer aux prix se situant entre 125 et 200 € la chambre ; des hôtels en ville de confort raisonnable (salle de bain et WC dans chaque chambre, climatisation, TV) pour des prix variant entre 50 et 80 € la nuit pour une chambre double ; de plus modestes pensions, de moindre confort, mais propres, pour 35 à 40 €. On trouve aussi, dans la capitale et sur certains points du littoral, un nombre croissant d'appartements et de maisons de vacances à louer, à des prix et des niveaux de confort très variés (entre 35 et 300 € par nuit). Un inconvénient pour l'amateur de randonnées : tous ces établissements sont en bord de mer, la grande majorité dans la

capitale, Il est vrai que les distances dans l'île ne sont jamais bien longues. On peut néanmoins, lorsqu'on aime la montagne, souhaiter être logé plus près de son environnement de prédilection.

En ce cas, il existe diverses possibilités d'hébergement, dites de « tourisme rural ». Nous distinguerons :

- **Les établissements hôteliers** (hôtels, pensions, auberges) : ils fournissent à leurs clients, outre l'hébergement, divers services tels que le nettoyage des chambres, le petit déjeuner, en général un restaurant permettant de prendre les repas, un bar. Certains de ces établissements occupent d'anciennes vieilles demeures des plantations coloniales, les « roças », transformées en pensions de charme.
- **Les maisons de vacances et gîtes ruraux** : leur propriétaire met à la disposition du client un logement équipé, où ce dernier peut préparer ses repas, tout en étant responsable de la propreté des lieux durant son séjour. Le client peut éventuellement faire appel aux services d'un ou une employé-e de maison, mais ces services ne sont pas compris dans le prix du logement.
- **Les chambres d'hôtes** : accueil au sein d'une famille, dont vous partagez la maison et, si vous le désirez, les repas.
-

4.3.1. Le ***DISTRICT DE MÉ-ZOCHI*** situé au centre-est de l'île, est celui qui offre le plus de perspectives de randonnées : le seul, pour le moment, qui comporte des chemins de randonnée balisés, et celui où se situe le point de départ de la plupart des parcours au sein du Parc National de l'Obô. Nous vous donnons ici la liste des possibilités d'hébergement de ce district.

Etablissements hôteliers

* La **ROÇA BOMBAÏM**, très belle maison de maître de plantation du début du XX^e siècle, intelligemment restaurée. Prix : 45 € la chambre pour deux avec petits déjeuners ; 30 € en chambre single ; 50 € en chambre à trois lits d'une place. La plupart des chambres avec salle de bain privative. Eau chaude et froide. Repas à 15 € ; mais réduction consentie aux clients de l'hôtel, en fonction de la durée du séjour. Tout près de deux belles cascades où l'on peut se baigner, située à près de 480 mètres d'altitude, au cœur du massif montagneux où courent torrents et cascades, avec les avantages et les inconvénients de sa localisation : directement à pied d'œuvre pour trois ou quatre des plus belles randonnées de l'île, mais très isolée, pas beaucoup de contacts possibles avec la population et la vie locale ; il faut apporter de la lecture et une lampe de poche pour passer les soirées si on ne s'endort pas aussitôt après dîner (ce dernier est servi à 18h30, et le groupe électrogène cesse son service en général à 20 heures). La direction de la roça organise pour ses clients des balades guidées de quelques heures dans les environs, pour un prix variant entre 20 et 40 € ; notamment, visite de la spectaculaire cascade Formosa. L'établissement peut fournir aussi les services d'un guide pour faire les trekkings décrits dans notre chapitre « Un choix de parcours », notamment « De Bom Sucesso à Bombaïm par Tras os Montes », « De Bombaïm à São João dos Angolares » et « De la Roça Bombaïm à Agua Izé, la vallée du Rio Abade ».

Tél. : (00 239) 983 09 73. Email : ednerceita69@gmail.com

* **MÉ-ZOCHI RESORT**, belle et spacieuse villa en bois de construction récente, grand confort, chambres climatisées, piscine dans le jardin. A la sortie du village de Capela en direction de Belém, à environ 280 m. d'altitude. La villa est en fait plutôt une auberge (de standing) où les différentes chambres sont louées séparément, chacune avec sa salle de bains ; chambre single, 30 € la nuit ; double, 45 € ; triple : 75 € ; pour 4 personnes : 90 €. Ces prix s'entendent petit déjeuner inclus. Repas (déjeuner et dîner) à 15 € hors boissons. Il est également possible de se préparer sa nourriture à la cuisine. Les avantages et inconvénients inverses de la Roça Bombaïm : en zone densément peuplée (mais le grand jardin préserve l'intimité), proche (20 minutes de marche) de la petite ville de Trindade (chef-lieu du district), et facilement reliée à la capitale, située à 7,5 km (taxis collectifs durant la journée). Mais les petits inconvénients que comporte parfois la cohabitation avec d'autres hôtes dans la même

maison. Et un accès moins direct aux parcours de randonnée : pour arriver au Parc National de l'Obô, à Bom Sucesso, compter 25 minutes de voiture. Distance des chemins de randonnée balisés de moyenne altitude : à 10 minutes de marche du point de départ du PP MZ 02, à 15 - 20 minutes des PP MZ 01, 03 et 04. Sur demande, navette pour aller chercher les hôtes à l'aéroport (10 €). Mé-Zochi Resort fait location de véhicule 4x4 : 45 € par jour sans chauffeur, 65 € avec chauffeur. Egalement location de moto (20 € :jour) et de vélo (5 € /j). Réservations : par téléphone (00 239) 990 31 64 ; par email : mezochi@mezochi.net.

* **EFRAIM GUEST HOUSE** : Le café-restaurant Efraim (autrefois appelé Alei Coffee House), à Monte Café, a ouvert depuis novembre 2017, deux chambres, claires et simples, avec salle de bain privative, eau chaude, TV, au choix 2 lits simples ou 1 lit à deux places. Prix : 38,50 € par nuit pour 2 personnes (petits déjeuners inclus), 33 € pour une personne seule ; réduction de 5 € par nuit à partir de la 3^{ème} nuit. En demi-pension : 13 € de plus par personne. Situé au centre du village de l'ancienne roça, à 700 m. d'altitude (nuits fraîches garanties) ; la salle de restaurant au 1^{er} étage jouit d'une vue spectaculaire jusqu'à la mer. Point de départ ou d'arrivée des PP MZ 05 et 06. A vingt minutes en voiture, ou 1h30 à pied, de Bom Sucesso, point de départ des randonnées dans le Parc National de l'Obô. Tél. : 996 03 27 (le jeune et sympathique gérant parle portugais et anglais et comprend le français). Email : amedytatypereira@hotmail.com ou firma.efraim@gmail.com

Efraim Guest House fait partie de l'association PTP SANTOLA, qui cherche à promouvoir un tourisme de rencontres et de contacts. Les membres de la petite équipe de gestion viennent volontiers faire la causette avec vous (en portugais, anglais ou français) et peuvent vous servir de guide (Amedy Pereira, le fils du propriétaire, a été guide de montagne dans le Parc National).

* **QUINTA NUNES 25**. Cet agréable café restaurant, à la sortie de Batepá en direction de Monte Café, à 500 mètres d'altitude, offre depuis 2016 des possibilités d'hébergement : une « suite » et deux chambres individuelles.

La suite est en fait une spacieuse maison, massive construction de ciment, à côté de l'espace restaurant (grande salle de séjour avec TV, chambre à coucher avec lit à deux places, salle de bain avec douche,

eau courante chaude et froide, cuisine), pouvant héberger 3 personnes (un divan dans le séjour). Prix : 25 € la nuit, sans petit déjeuner (que l'on peut préparer soi-même dans la cuisine). Au cas où l'on préfère prendre le petit déjeuner au restaurant, compter 4 € par personne.

Les chambres sont plus rudimentaires : murs en ciment, lit à deux places, mobilier très simple, salle de bain avec douche, eau courante chaude et froide. Prix : 18 € la nuit pour deux personnes, petit déjeuner inclus (ou 10 € la chambre sans petit déjeuner).

QUINTA NUNES 25 est au point de départ du PP MZ 05. On peut rejoindre en 2 ou 3 minutes de marche le PP MZ 04 au niveau de Vanguarda. Accès au Par National de l'Obô, à Bom Sucesso, en moins de 20 minutes de voiture.

Réservation : par téléphone : (00 239) 990 36 98. Par email : quintanunes25@gmail.com

Maisons de vacances et gîtes ruraux

* **CASA EDIANA et CASA TIAGO** : deux bungalows en beau bois tropical, de construction récente, dans des jardins fleuris, à la sortie du village de Belém, à 370 m. d'altitude. Véranda bien ventilée servant de pièce à vivre. Repas à préparer soi-même dans une cuisine équipée. On peut aussi se faire livrer le plat du jour d'un restaurant de Trindade ou se faire apporter par moto du pain et d'autres provisions ; ou demander à quelqu'un du voisinage de préparer sous vos yeux un plat typique de Sao Tomé. A proximité immédiate de plusieurs chemins de randonnée de moyenne altitude (les PP MZ 03 et 04 ont leur point de départ à l'angle de la maison, on est à 2 ou 3 minutes du PP MZ 01 et à 5 minutes du PP MZ 02). Compter 20 à 25 minutes de voiture pour accéder au point de départ des randonnées dans le Parc National de l'Obô.

Prix : Casa Ediana : 40 € par nuit, 258 € pour la 1ère semaine, 210 € la semaine suivante, pour une capacité de couchage de 4 places dans deux chambres à coucher (un lit double, 2 lits à une place). Salle de bain confortable, eau chaude. Casa Tiago est plus spacieuse : 3 chambres, possibilité de 6 couchages, 2 belles salles de bain. 46 € par nuit pour 4 personnes, 3 € supplémentaires par personne si 5 ou 6 personnes ; 10 € de moins par nuit après la 4^{ème} nuit.

L'organisation de Casa Ediana / Casa Tiago comporte une équipe de guides et d'accompagnateurs, parlant portugais, français, anglais, qui

sont à votre disposition, à des tarifs avantageux, tant pour des randonnées à pied qu'en voiture.

Ces deux hébergements font partie de l'association PTP SANTOLA, qui cherche à promouvoir un tourisme de rencontres : si vous le souhaitez, on vous emmène dans des lieux de vie tels que bars populaires, bals du samedi soir, spectacles de rue, ou sur les lieux de travail des paysans, tireurs de vin de palme, bûcherons, afin d'avoir un contact réel avec la population. Et on peut apprendre à préparer la cuisine à la santoméenne avec un bon cuisinier (francophone).

Sur demande, transfert depuis l'aéroport : 14 €. Réservation de taxi pour aller à la capitale (6,50 € l'aller simple). Téléphone pour réservation: (00 239) 991 09 44 (en portugais, anglais, français) ou 987 17 89 (en portugais). Par email : arcadiosilv@gmail.com .

* **QUINTA NATURAL GUEST HOUSE** : à 520 m. d'altitude, entre Batepá et le hameau de Pedro Mateus, au bord de la route menant à Monte Café (le siège de cette intéressante roça se trouve à moins d'une demi-heure de marche), dans un agréable jardin aménagée sur une forte pente, un ensemble composé par une grande maison élégante en bois sombre à large véranda et trois petits bungalows au fond du jardin. Les bungalows sont des studios (environ 25 m², une seule pièce avec coin cuisine et un grand lit, salle de bain avec eau chaude et froide) ; prix : 35 € par nuit. La maison principale comporte 2 chambres à coucher, dont l'une avec lits superposés, et offre au total 6 couchages ; très grande pièce à vivre, cuisine américaine, salle de bains, spacieuse véranda sur deux côtés de la maison ; prix 60 € la nuit. Réductions importantes pour les séjours à la quinzaine ou au mois. Possibilité de repas préparé sur place par une cuisinière. Restaurant Quinta Nunes 25 situé en contrebas, à 5-7 minutes à pied. Parc de l'Obô à 15 ou 20 minutes de voiture, proximité des PP MZ 04 et 05 (à 8 ou 10 minutes). Tél. pour réservation : (00 239) 980 75 07 ou 906 98 64. Par email : voir le site www.saoferias.st .

* La Maison du Jardin Botanique de Bom Sucesso (**CASA DO JARDIM BOTANICO**, dite aussi **CASA DOS GUIAS**, Maison des Guides) à 1157 m. d'altitude, est gérée par les gardes et guides du Parc National de l'Obô, et sert surtout aux randonneurs désireux d'être tôt à pied d'œuvre afin de faire une grande excursion de montagne dans le Parc (par exemple, l'ascension du Pico de Sao Tomé). Mais elle est en fait assez confortable et bien tenue pour qu'on puisse, si on aime

l'atmosphère paisible de la montagne, y passer quelques jours dans une grande tranquillité. Trois chambres, une à deux lits, l'autre à trois lits, l'autre avec 4 couchages en lits superposés, chacune avec sa salle de bains (pas d'eau chaude). Placards pour ranger ses affaires. Réfectoire ; possibilité de préparer ses repas (déjeuner et diner ; le petit déjeuner est fourni) à la cuisine sur un réchaud à pétrole (mais il faut apporter ses provisions depuis la ville). Et le plaisir de se réveiller le matin dans le petit jardin botanique aux essences rares, au son des chants d'oiseaux, face aux pentes couvertes de forêt dense. Prix : 35 € pour la chambre à 2 places, 45 € pour celle à 3 places, 50 € pour celle de 4 personnes, petits déjeuners compris. Tél. : (00 239) 991 43 64.

Chambres d'hôtes

* **CASA NILSA** : Dans une grande maison située sur les terres de l'ancienne roça Monte Café, à 750 m. d'altitude. Prix : 30 € pour une chambre avec petit déjeuner (lit à deux places). La maison offre actuellement 2 chambres du même type (possibilité d'installer un lit supplémentaire à une place dans une des deux chambres). Salle de bains au même étage réservée aux hôtes de passage, eau chaude et froide, douche. Possibilité de prendre ses repas avec la famille (8€ par repas, plats locaux, la maitresse de maison est une cuisinière hors pair). A moins d'une heure et demi de marche du Parc National de l'Obô (10 minutes en voiture). Accès en à peine 5 minutes au PP MZ 04, et, par celui-ci, en un quart d'heure au point de jonction avec le PP MZ 03 ; à 5 - 7 minutes du point d'arrivée du PP MZ 05 et du départ du PP MZ 06 (Monte Café Sede). Le propriétaire est guide spécialisé dans l'activité d'observation des oiseaux (affilié à l'association des guides Monte Pico). Il parle français.

Réservation : email : lucio.primo@hotmail.com Tél. : (00 239) 990 64 69.

* **CASA ARLINDO** : Située à quelques centaines de mètres de la Casa Nilsa, à la sortie du petit village de Monte Café Aldeia, cette maison en bois sympathique au milieu des champs cultivés offre une chambre avec lit à deux places et salle de bain. On partage avec les hôtes un agréable salon avec TV et la véranda donnant sur le jardin. Prix : 20 € pour un couple, petit déjeuner inclus. La maitresse de maison prépare de bons repas typiquement santoméens pour 8 € par

personne. Le propriétaire est un des guides de montagne de l'équipe de la Casa Ediana à Belém et membre de l'association Monte Pico. Il comprend le français. La maison est située en bordure du chemin de randonnée PP MZ 04, et, par ce chemin, à 8-10 minutes du restaurant gastronomique Almada Negreiros, donc du PP MZ 03. A 10 minutes de Monte Café Sede (PP MZ 05 et 06). A 10 minutes en voiture (1h25 à pied) de Bom Sucesso et du Parc National de l'Obô.

Réservation : tél. : (00 239) 992 59 39. Email : utiliser celui de Casa Ediana, qui transmettra : arcadiosilv@gmail.com

*** ESPAÇO BRICE :** Dans la spacieuse et belle maison d'un autre guide de montagne (de l'association Monte Pico), à Monte Café Sede (à l'entrée de l'ancienne roça), à près de 700 mètres d'altitude, quatre chambres avec lit à deux places (possibilité d'ajouter un lit supplémentaire à une place), l'une des chambres avec salle de bain privative, les trois autres avec salle de bain partagée (eau chaude). Prix : 20 € la nuit, plus 5 € par petit déjeuner, soit, petit déjeuner inclus, 25 € en single, 30 € pour 2 personnes, 35 € pour 3 personnes. Repas (déjeuner et dîner) possibles au sein de la famille, à 8 € par personne. Le maître de maison, Brice, est parfaitement francophone. On ne partage pas vraiment sa vie de famille, car il habite désormais avec femme et enfants une maison voisine, et loue la totalité de « Espaço Brice » aux touristes (chambre par chambre, vous pouvez donc avoir à partager les espaces communs avec d'autres hôtes). La maison est située pratiquement au point de départ des PP MZ 05 et 06 ; en quelques minutes de marche, on peut rejoindre le PP MZ 04 dans la partie supérieure du parcours. A 15 minutes en voiture (1h30 à pied) de Bom Sucesso et du Parc National de l'Obô.

Réservation : tél. (00 239) 991 00 60.

Email : briceprimo@hotmail.com

Espaço Brice fait partie de l'association PTP SANTOLA.

*** CASA CADIO :** Le propriétaire de Casa Ediana et de Casa Tiago propose aussi une chambre d'hôte, et même deux à certaines époques de l'année, dans sa propre maison, située dans le village de Belém en face des deux bungalows, à 370 m. d'altitude. Chambres à coucher spacieuse au 1^{er} étage avec lit à 2 places, belle salle de bain privative (douche avec eau chaude), possibilité de préparer ses petits déjeuners dans la cuisine (les ingrédients sont fournis). En principe, déjeuners et dîners ne peuvent pas être pris dans la maison. Prix : 25 € la nuit, pour

une ou deux personnes ; 35 € pour la location des deux chambres.
Réservation : arcadiosilv@gmail.com
Les occupants de la maison sont francophones. Casa Cadio fait partie de l'association PTP SANTOLA.

4.3.2. Dans le ***DISTRICT DE LEMBA***, où les points de départ de randonnées en montagne se situent à proximité immédiate du littoral, il existe désormais trois possibilités **d'hébergement hôtelier**.

* La **ROÇA MONTE FORTE** : Au temps de la colonisation, cette roça ne faisait pas partie des grandes entreprises agro-industrielles de l'île, mais était restée de taille modeste. La grande maison du maître avait un aspect rustique que le propriétaire actuel a su conserver : bâtiment aux murs de bois peint, grande véranda entourant l'édifice au premier étage, où l'on prend actuellement les repas. Le site est un des plus beaux de l'île : certaines chambres ont vue, d'un côté sur la masse imposante du Pico Sao Tomé, qui domine de tout près la roça de ses 2024 mètres d'altitude, et de l'autre, sur le bleu de la mer de la baie de Prainha, frangée d'une plage de sable noir et de galets gris foncés (plus de galets que de sable, malheureusement ; cela n'empêche pas de se baigner ; accès en 10 ou 12 minutes à pied depuis la roça).

Ce n'est pas un établissement de luxe ; chambres au mobilier simple (lit, petite armoire, table de nuit), mais confortable : ventilateurs ; toutes les chambres disposent maintenant d'une salle de bain avec eau chaude à la douche et au lavabo, la maison dispose d'un groupe électrogène en cas de panne du réseau national d'électricité, on peut avoir accès à la Wifi. Prix : 40 € la nuit pour une chambre pour deux, 30 € pour une single, petit déjeuner compris. Certaines chambres sont regroupées deux par deux, formant un petit appartement pour familles avec enfants, avec une salle de bains commune : la location de cet ensemble familial coûte 50 € par nuit (pour 3 ou 4 personnes).

Les repas comportent généralement une soupe ou une salade en entrée, un plat principal de poisson garni, et un fruit en dessert ; cuisine qui est restée longtemps sans prétention gastronomique, tout en étant fort bonne. L'établissement est en train d'évoluer et d'introduire à son menu des plats plus raffinés ; en particulier, sa mousse de santola (la

santola est un gros crabe local, une araignée de mer particulièrement savoureuse), ou, plus simplement, la santola ébouillannée servie avec du citron. Prix : 10 € le menu ordinaire pour les clients hébergés à l'hôtel, 12 € le menu avec santola (à réserver la veille).

L'exploitation agricole est en activité (production de cacao bio, de fruits, bétail et volailles) et le propriétaire ou son fils sont toujours disponibles pour la faire visiter et en expliquer le fonctionnement (en portugais et en français). Malgré sa situation à très faible altitude, la ROÇA MONTEFORTE est le point de départ de plusieurs excursions en montagne, organisées par des agences, ou à combiner directement avec le personnel de la roça. Les balades de courte durée (deux heures environ) dans les environs immédiats sont facturées 20 €. Les randonnées d'une journée entière doivent être négociées avec le guide (qui travaille sur la roça).

Réservations ; tel. 991 13 63 ou 995 44 86. Email : motacarlos113@gmail.com

Roça Monteforte fait partie de l'association PTP SANTOLA (pour un tourisme de proximité). Carlos, le fils du propriétaire, est parfaitement francophone.

* Le complexe de bungalows **MUCUMBLI**, dans un site extraordinaire, au bord d'une falaise entre mer et montagne. Les bungalows, très joliment décorés avec une grande originalité, sont situés, ainsi que le restaurant, sur cette falaise dominant la plage (à laquelle on accède à pied par un sentier en pente raide). Et pourtant, on est à peine à 1,5 km du départ de chemins de randonnée en montagne (20 minutes à pied, 5 minutes en voiture). La direction du MUCUMBLI peut vous fournir guide ou accompagnateur (agence *Mucumbli Explore*, mucumbli.explore@gmail.com). Possibilité de louer des VTT (8€ la journée, 5€ la demi-journée). Promenades à dos d'âne pour les enfants. Plage ombragée, vision sous-marine (*snorkeling*), excursions en bateau (observation de cétacés). Accueil très polyglotte : portugais, français, anglais, italien.

Prix : 78 à 85 € par nuit pour bungalows de 2 places, 110 à 120 € pour 4 personnes (bungalows à 2 chambres et une salle de bain), petits déjeuners inclus. Il y a aussi des hébergements pour voyageur solitaire à 58 €. Compter 15 € de plus par personne en demi-pension, 28 € en pension complète (réduction pour les enfants). Il s'agit bien d'un hôtel, pas de possibilité de cuisiner dans les bungalows. On peut aussi manger dans de petits restaurants populaires dans la ville voisine de

Neves, à environ 20 minutes de marche – ou à Roça Monteforte, à 35 minutes à pied.

Possibilité de camping dans le parc fleuri du complexe hôtelier, véritable petit jardin botanique aux essences variées. Mucumbli loue tentes et matériel de couchage. Prix : 20 €/ nuit en louant tente, matelas, oreillers, sacs de couchage et serviettes de toilette pour 2 personnes ; 5 € par nuit si vous apportez vous-même tente et équipement.

Transfert, sur demande, depuis l'aéroport ou la capitale : 25 €. Location de véhicule avec chauffeur : 40 € la demi-journée, 70 € la journée entière, + supplément en cas de dépassement du kilométrage limité.

A noter que Mucumbli travaille avec les communautés locales, notamment dans le domaine de la protection des tortues marines, qu'on peut observer en période de ponte sur la plage en contrebas.

Réservations :

Tél. (00 239) 990 87 37. Email : mucumbli@gmail.com

Site : <http://mucumbli.wordpress.com/>

* La **ROÇA DIOGO VAZ** est une belle ancienne plantation de la côte, de passé plus prestigieux que la roça Monteforte, avec une noble maison de maître en pierre sur une hauteur dominant la mer à quelque distance (récifs, pas de plage). La plantation a été reprise il y a quelques années par un groupe cacaoyer français, qui produit depuis 2019 (dans une petite fabrique dans la capitale) un chocolat de très haute qualité (et quelques autres produits de confiserie de luxe) ; l'entreprise a aménagé depuis peu une partie de la belle maison de style colonial de la roça en hébergement touristique. Celui-ci a ouvert ses portes début 2020, de même que le restaurant (qui utilise les produits de la plantation). Beau mobilier.

Les prix ne sont pas encore fermement fixés (entre 40 et 70 € selon la chambre). Se renseigner à la réservation. Menu à 18 €.

Contact : diogovazpensao@gmail.com

4.3.3. DISTRICT DE LOBATA

- Dans la petite bourgade de **Guadalupe**, le restaurant **CELVAS** comporte quelques chambres. Guadalupe se trouve à environ 5 km du bord de mer, soit en direction de Praia das Conchas et Lagoa Azul, soit en direction de Morro Peixe et Praia dos Tamarindos.

- Dans le village de pêcheurs de **Morro Peixe**, un **établissement hôtelier** :

RESIDENCIAL TAMARINDOS : quatre chambres climatisées, joliment décorées en utilisant des matériaux locaux (bois de cocotier et coquillages), chacune avec salle de bain, eau chaude, TV, lit à deux places, et entrée indépendante donnant sur le jardin. Prix : 40 € la chambre + 5 € par petit déjeuner. Pour réserver : tél. 985 18 10 ou 996 26 05. Email : tamarindosresidencial@gmail.com

Le Residencial Tamarindos comporte, depuis le courant de l'année 2018, un restaurant de bonne qualité (plat de poisson à 240 Dobras, soit 9,60 €). On peut aussi aller déjeuner, pour 6 à 8 €, au Paladar das Conchas, ce restaurant de plein air tenu par des pêcheurs sur la Plage das Conchas, à 20 minutes de marche de l'hôtel (voir Parcours Le long des plages du nord : de Praia Micoló à Praia das Conchas par Morro Peixe).

- Egalement à **Morro Peixe**, **chambres d'hôte**.

Sous l'appellation **TARTARUGA FELIZ** (La Tortue Heureuse), deux petites chambres communiquant entre elles (chacune avec lit à 2 places) dans la maison d'Hipolito, responsable local de l'ONG en charge de la protection des tortues. WC et douche (eau froide) à l'extérieur, à une trentaine de mètres de la maison. En plein village, une occasion de partager la vie d'une communauté de pêcheurs. Prix : pour une chambre, 15 € / nuit, pour les deux chambres 24 €. Petit déjeuner à 2 € par personne. Autres repas : le soir, chez Hipolito (8 €). On peut prendre le grand déjeuner à Praia das Conchas (6 €, voir plus haut). Les fils d'Hipolito organisent des excursions en mer : partie de pêche ou observation de dauphins. Tartaruga Feliz est membre de l'association PTP SANTOLA.

Réservations : (00 239) 991 37 92 (Hipolito). Email : ptp-santola-contact@gmail.com

* A **Praia das Conchas**, **camping** chez l'habitant.

A 100 mètres de la plage et de son petit restaurant de plein air, le propriétaire de ce restaurant met à disposition des voyageurs deux petites tentes à 2 places chacune (équipées de matelas pneumatique et sac de couchage) dans le jardinet de sa maison, au milieu du hameau. Toilettes (latrines sèches) et douche de camping (on s'arrose à l'eau froide dans une petite cabine).

Prix : 10 € la nuit sous la tente (pour un ou deux occupants). Petit déjeuner : 2 € par personne.

Contact (Pajo) : tél. : 998 05 97. Email : pajomendes94@gmail.com

Le camping de Pajo fait partie du réseau de l'association PTP SANTOLA.

4.3.4. DISTRICT DE CANTAGALO

Ce district se situe immédiatement au sud de la capitale, il est traversé par la nationale EN2, et recouvre la côte orientale de l'île. Le chef-lieu, Santana (joli petit port au fond d'une baie où les enfants du coin font du surf), à 15 km de la capitale, n'est pas situé à proximité immédiate de parcours de randonnée ; mais rien n'est jamais bien loin dans l'île, du moins si on dispose d'un moyen de locomotion.

Etablissements hôteliers

Dans la ville de **Santana**, en bord de mer, un grand hôtel de luxe, le **SANTANA CLUB** : plage privée, piscine, des bungalows climatisés dans un immense et merveilleux parc. **Prix** : . En demi-pension, € (il n'y a aucun restaurant à Santana, on est donc un peu prisonnier de l'hôtel, au moins pour le dîner).

Entre Santana et Agua Izé, **ROÇA SANTO ANTONIO**. Les vestiges de l'ancienne maison de maître de la roça ont disparu, enserré dans des bâtiments modernes : 18 chambres climatisées aux grandes baies vitrées dans leurs châssis d'aluminium, alignées sur les côtés d'une agréable piscine. Joli jardin bien

entretenu. Restaurant avec véranda couverte donnant sur la piscine. On est à 3 km de la plage d'Agua Izé.

Prix : 98 € la chambre double, avec petits déjeuners, 38 € par enfant de moins de 16 ans ; 88 € en single. Ces prix sont majorés de 5 € lors des périodes de forte fréquentation touristique : juillet à septembre et fêtes de fin d'année. Mais rabais de 10 € à partir de la 3^{ème} nuit. Les repas, qu'on est bien obligés de prendre le soir à l'hôtel (aucun restaurant dans les environs) se prennent à la carte. Compter environ 12 € pour le plat principal beaucoup plus, évidemment, si on choisit une langouste lorsqu'il y en a) ; entrées et desserts autour de 4 €, ce qui porte un menu complet à 20 € (boissons non comprises),

Contact, réservation : tél. : 998 66 52 ou 993 54 20. Facebook : Roça Santo Antonio Ecolodge. Email : senviromarocasantoantonio@gmail.com

A Agua Izé, pas loin de la jolie plage de pêcheurs, dans le quartier de Plano de Agua Izé, **NGUÊ D'AI ÊÊ** (en créole local : Les gens d'ici), est un petit ensemble de bungalows bâti sur la falaise face à l'Océan, à quelques centaines de mètres de la « Bouche de l'Enfer », une curiosité naturelle fameuse à Sao Tomé (apparition sporadique de geysers d'eau de mer dans un petit canyon rocheux). En contrebas de l'établissement, mer démontée garantie et choc des vagues contre la falaise. Les bungalows en bois sont de taille réduite, mais intelligemment conçus. Le plus grand comporte deux chambres et un petit salon meublé en bambou, un coin cuisine où l'on peut préparer son petit déjeuner, une salle de douche avec WC. D'autres bungalows n'ont qu'une chambre (avec salle de bain). Le plus modeste a sa salle de douche et ses WC à l'extérieur. Une cuisine en plein air permet aux hôtes de préparer leur repas (l'établissement ne fait pas restaurant). NGUÊ D'AI ÊÊ est géré par une Portugaise, Célia, qui s'implique dans divers projets d'appui à la communauté du quartier.

Prix : de 30 € la nuit (le bungalow dont les sanitaires sont à l'extérieur) à 50 € (le bungalow à deux chambres) ; sans petit déjeuner (vous aurez à le préparer vous-même).

Contact : tél. : (00 239) 989 98 49. Email : turismoplanob@gmail.com

Maisons de vacances

A Santana, pas moins d'une dizaine de villas de location, plutôt luxueuses, dans un site jouissant d'une vue sur la mer à couper le souffle, appartenant toute au même propriétaire, un Français établi dans le pays depuis longtemps : Unama Coastline, Casa Ondas Divinas, Manalé Eco House, Divine Ocean House, Kumae, Tatu Tree, Rocks Tree House... Prix variant entre 62 et 150 € la nuit. Réservations par les sites Air BnB ou Booking.com

Chambre d'hôtes

A 4 km au sud de Santana, **Agua Izé**, point d'arrivée de la randonnée Bombaim – Agua Izé – Bouche de l'Enfer, est une bourgade constituée d'une ancienne grande roça coloniale (vestiges très ruinés d'un magnifique hôpital) et, de l'autre côté d'une belle plage de sable blanc au fond d'une baie profonde, d'un quartier de pêcheurs appelé Plano de Agua Izé. Dans ce quartier, un hébergement en chambre d'hôtes a ouvert en 2018 : **CASA BOM PLANO**, chez Mady et Jessy.

Dans une maison de bois en plein village, mais à deux pas de la plage, une chambre avec deux lits à une place (possibilité d'ajouter des matelas pneumatiques pour ds enfants) ; salle de bain partagée avec le jeune couple de propriétaires. Prix : 18 € la nuit avec petit déjeuner. Mady peut vous préparer des repas, pour 8 € par personne. Vous pouvez aussi aller déjeuner au restaurant Complexo Miradouro, à 10 minutes de marche de là, sur la falaise qui domine la Bouche de l'Enfer. Réservation de la

chambre : tél. (00 239) 996 08 85. Email : ptp-santola-contact@gmail.com

Casa Bom Plano est située à quelques centaines de mètres de « Boca do Inferno » (la Bouche de l'Enfer), une des curiosités de l'île (la mer s'engouffre dans un étroit canyon rocheux et ressort parfois en geyser). Et le restaurant Miradouro est le point de départ d'une agréable balade jusqu'à Montebelo (en moyenne altitude, vue dégagée sur la mer).

4.3.5. Dans le ***DISTRICT DE CAUÉ***, au sud de l'île.

Ce district recouvre le quart sud de l'île. On peut distinguer une côte orientée sud-est (autour de São João dos Angolares) et la pointe à l'extrême sud de l'île, en face de l'îlot appelé Ilheu das Rolas. Dans les deux cas, les parcours de randonnée sont situés en zone littorale.

A São João dos Angolares (accès à pied direct pour le départ de la randonnée vers Roça Fraternidade et l'estuaire du Io Grande ; à 15 minutes de voiture des parcours partant de Ribeira Peixe ou de Dona Augusta) : deux **hébergements hôteliers**.

* **ROÇA SÃO JOÃO** : en périphérie de la petite bourgade, dans une vieille demeure coloniale meublée et décorée avec un grand raffinement, des chambres, toutes avec salle de bain, telles qu'on aurait rêvé d'en avoir dans la maison de sa grand-mère. Vue sur la mer. Au restaurant, sur l'immense véranda, officie religieusement un chef de renommée désormais mondiale, João Carlos Silva, grand promoteur d'une cuisine santoméenne rénovée et créative.

Prix : 66 € par nuit la chambre pour deux (taxe touristique incluse), petit déjeuner inclus, 45 € en single, 80 € en chambre triple (un intéressant rapport qualité/prix). Repas très copieux, d'une qualité qui, à notre avis, mériterait d'être étoilée au Guide Michelin si les experts dudit guide avaient l'idée de voyager jusque sous l'Equateur ; menu à 26 € pour le déjeuner (menu dégustation), on peut aussi demander un menu moins copieux pour 17 €. Nota : il faut être à l'heure pour les repas, qui doivent être réservés à l'avance ; car tous les convives sont

invités à déguster en même temps, avec présentation et commentaires du chef.

Il est possible de réserver pour des cours de cuisine. Ceux-ci ne sont donnés que lorsqu'a pu se constituer un groupe de 8 élèves ; le prix est alors de 30 € par personne (repas inclus).

La roça offre à ses clients des balades guidées dans les environs, de durées comprises entre une heure et demie et trois heures. Prix : 45 € pour groupes.

Dans l'enceinte même des terres de la roça, visites guidées de plantations (cacao, café, vergers, maraichage) et d'élevage, avec explications détaillées sur les tâches agricoles et les techniques.

Réservations : tél. : (00 239) 226 11 40.

Email : reservas.rocasjoao@gmail.com

* **PENSÃO MIONGA** : à l'autre extrémité de l'agglomération, dans un très joli jardin paysager à la grâce japonaise dominant l'estuaire du rio et la plage de sable noir, petite pension offrant 3 chambres doubles (lit à deux places, ou deux lits à une place) de confort modeste, mais qui disposent toutes, depuis 2018, d'une salle de bain privative (sans eau chaude). On dort bercé par le bruit des vagues en contrebas et le chant des grillons du jardin. Excellent restaurant gastronomique (menu à 12 €). 25 € par nuit pour une chambre pour deux, petit déjeuner inclus. Promenades avec guide. Pensão Mionga est membre de l'association PTP SANTOLA.

Réservations : tél. : fixe, 226 11 41 ; portables 992 23 16 ou 997 61 13.

Email : nelito.mionga.angolares@gmail.com

A l'extrême sud, le petit village de Porto Alegre permet d'être au plus près des excursions dans les mangroves du Parc de l'Obô et le long des très belles plages de la pointe sud. Il est aussi le point de départ pour se rendre (en canot à moteur) sur l'Ilheu das Rolas. A signaler que la route pour arriver à Porto Alegre, traversant des paysages superbes (vue sur les montagnes et sur la mer), est actuellement en état de dégradation avancée : compter une heure et quart de voiture pour faire les 30 derniers kilomètres (4x4 indispensable).

Etablissements hôteliers à proximité de Porto Alegre

* L'hôtel **GUEMBU ou Nguembu**, est situé immédiatement à la sortie de Porto Alegre. Des bungalows en bois peint à flanc de pente, au mobilier importé et au style international plutôt impersonnel, mais la plupart avec une jolie vue sur la mer. Accès (par un chemin très raide) à une plage privée. Restaurant sur la hauteur.

Prix : 100 €/ nuit le bungalow pour 2 personnes ; il existe des possibilités de couchage supplémentaire pour héberger 3 ou 4 personnes. Petits déjeuners en supplément (5€ par personne). Tél. : (00 239) 991 87 13. Email : passer par le site www.saoferias.st

* **PRAIA INHAME ECOLODGE**, situé 3 km plus loin, offre plus de caractère et est un peu plus luxueux : des bungalows spacieux en bois verni d'architecture et de décoration soignées, un beau jardin, plage de sable doré sous des cocotiers aux troncs torturés. Restaurant en bordure de plage.

Prix : variant de 108 à 126 € la nuit en bungalow pour 2 personnes en fonction de la localisation du bungalow (directement sur la plage, ou plus en retrait, avec ou sans vue sur la mer), 90 € en single, 145 le plus simple des bungalows pour 4 personnes, 210 € la « Casa Grande » avec 4 couchages et salon. Au restaurant : bons plats de poisson garni pour 12 à 14 €, fruits en dessert. Lors des périodes d'affluence, buffet de plats très variés pour 17 €.

Réservations : reservas@hotelpraiainhame.com ou facebook [praiainhame.ecoturismo](https://www.facebook.com/praiainhame.ecoturismo)

Tél. : (00 239) 990 43 12 ou 990 33 06

Site internet : www.hotelpraiainhame.com

* **JALÉ ECOLODGE**, situé en bout de piste, à 4,5 km de Porto Alegre. D'un style tout à fait différent des précédents : petit ensemble de quatre bungalows en terre gérés par des ONG travaillant avec les communautés locales de pêcheurs ; constructions satisfaisant à des exigences écologiques rigoureuses, sur une plage de sable clair bordée de cocotiers, où de grosses tortues de mer viennent pondre en janvier - février. Pas d'électricité, pas de wi-fi, pas de réseau téléphonique, la déconnection du monde comme argument de vente ; la vie nature et le sommeil bercé par les vagues.

Prix : 45 € la nuit pour bungalows de 2 places. 40 € en single, 75 € pour le bungalow de 4 personnes. Possibilité de prendre petits déjeuners (5 € par personne) et, sur commande, autres repas (poisson grillé), dans le petit restaurant du complexe. Organisation d'excursions dans les alentours, notamment dans la mangrove du Parc National (10 € par participant). Réservations : jaleecolodge@gmail.com

* **SALUTAR.** A Porto Alegre même, à la sortie du village, une petite pension qui est presque un logement chez l'habitant (deux chambres, dans la maison du propriétaire (Manuel, dit Ney), qui tient un petit restaurant fréquenté par les gens du coin).

Prix : Chambres pour 3 personnes (1 grand lit, 1 lit simple). Prix : 25 € /nuit pour la chambre avec salle d'eau indépendante (pas d'eau courante, on puise l'eau dans un grand fût), 20 € la chambre avec salle d'eau partagée. Electricité seulement le soir de 18h à 23 h. Petit déjeuner : 5 € par personne. Repas de qualité (dans la pension ou sur la plage voisine de Praia Cabana) : environ 10 €.

Réservation : Facebook : manuel pedro. Par email : ptp-santola-contact@gmail.com Tél. : 992 34 07.

SALUTAR fait partie du réseau de l'association PTP SANTOLA. Manuel peut vous emmener avec lui faire de la pêche sous-marine (le produit de sa pêche constitue la base du menu de son restaurant), ou en excursion en barque (à Ilheu das Rolas, aux récifs de Sete Pedras, dans la baie de São Miguel). Manuel parle un peu français et le comprend assez bien.

4.3.6. Hébergements dans *l'ÎLE DE PRINCIPE*

High life en grand hôtel

Si vous avez les moyens de vous payer un petit séjour dans un hôtel 5 étoiles, ces hôtels sont au nombre de six, tous situés dans le nord de l'île (moins pluvieux que le sud). Les prix diffèrent d'un établissement à l'autre, entre 250 € et plus de 1000 € la nuit. Nous en donnons ici la liste, en les classant par ordre décroissant de prix.

Ils sont tous d'une grande qualité, meublés et décorés avec goût, et merveilleusement situés. Et même si vous n'y séjournez pas, cela vaut la peine d'aller en visiter un ou deux. Vous serez toujours reçu très

aimablement. Vous aurez plaisir à arpenter les parties communes (salon, bar, salle de restaurant, terrasse en général aux sublimes points de vue) et le personnel acceptera souvent de vous laisser jeter un coup d'œil à une chambre inoccupée.

- Le **SUNDY PRAIA**. Construction récente), en bord de mer, sur les terres de la *roça* Sundy (une *roça*, c'est une plantation, le plus souvent dédiée au cacao et datant de la période coloniale). On y est pratiquement les pieds dans l'eau. Très belle plage. Décor raffiné.
- **BOM-BOM RESORT**. Le premier hôtel du genre à Principe, créé dans les années 1990. Racheté par HBD et rénové récemment. Un ensemble de bungalows nichés dans une végétation luxuriante, dont l'architecture s'harmonise merveilleusement avec le paysage, à quelques mètres de la plage. Une longue passerelle en bois conduit à l'îlot de Bom-Bom, qui fait partie du complexe. Petites plages de sable blanc, vert intense des frondaisons, eau transparente et beaux fonds sous-marins : le rêve de l'île tropicale tel que fantasmé par les agences de voyage.
- **ROÇA BELO MONTE**. L'hôtel occupe les bâtiments rénovés d'une autre ancienne grande *roça* traditionnelle. De la terrasse de l'ancienne maison de maître, point de vue époustouflant sur la plage à près de 100 mètres en contrebas de la falaise. Cette plage, Praia Banana, figure sur la plupart des dépliants consacrés à Sao Tomé et Principe, tant la blancheur de son sable, la pureté de ses eaux et l'élégance de sa forme incurvée en font un modèle photogénique. Pour descendre de l'hôtel à la plage, il faut prendre un chemin détourné (la falaise est trop abrupte pour qu'on y ait tracé un sentier). Pour ceux qui trouvent que le chemin de la mer est trop long et trop fatigant pour le plongeon d'avant le petit déjeuner, piscine dans le jardin. A noter que, la loi interdisant à Sao Tomé et Principe, la privatisation des plages, Praia Banana reste accessible au public ; si vous souhaitez vous y rendre sans être client de l'hôtel, chemin abrupt et un peu difficile à trouver, prendre un guide. Autre possibilité : accéder à Praia Banana en barque dans le cadre d'une excursion en mer.

- **ROÇA SUNDY.** Fait partie du même ensemble que le SUNDY PRAIA, mais l'hôtel n'étant pas situé en bordure de mer (on vous conduit à la plage quand vous le souhaitez en véhicule en quelques minutes), les prix du séjour y sont moindres. La maison de maître de l'époque coloniale a été réaménagée avec élégance et vaut vraiment d'être visitée ; terrasse avec vue sur la mer où il fait bon prendre un verre à toute heure. Les travailleurs de la *roça* (qui est toujours en exploitation) logent encore dans les *senzalas*, ces bâtiments bas regroupés autour d'un terre-plein en face de la maison du maître ; il est prévu leur déménagement vers des constructions nouvelles situées à 2 km ; mais pour le moment, en 2019, vous avez l'occasion de voir de près, du perron d'entrée de l'hôtel, la vie d'une petite communauté villageoise (la *roça* compte encore plusieurs centaines d'habitants).
- **MAKAIRA LODGE.** Il s'agit d'un luxueux village de tentes en bordure de mer, sur une plage, tentes disposant de tout le confort. Comme les hôtels précédents, comporte un restaurant (gestion française). A fondé sa réputation sur les plaisirs de la mer : plongée, voile, excursions en bateau, notamment pour observer les dauphins (toute l'année) et les baleines (surtout de juillet à décembre).

Les conventions passées entre les hôtels de classe internationale et les sites de réservation par internet contraignent généralement ces hôtels à pratiquer les mêmes prix lors d'une réservation en direct que par l'intermédiaire de ces sites. C'est pourquoi nous vous renvoyons à Internet pour connaître les tarifs exacts et faire votre réservation dans ces établissements.

Hébergements hôteliers plus modestes à prix plus raisonnables

Vous trouverez ici un recensement exhaustif des possibilités d'hébergement touristique dans la petite ville de Santo Antonio, du moins en janvier 2019. Nous avons classés ces hébergements du moins cher au plus cher, en prenant pour critère un séjour en couple. Les prix mentionnés s'entendent, sauf mention contraire, hors taxe de

séjour touristique. Celle-ci, dans toute l'île de Principe, est de 5 € par chambre ou par logement quelle que soit la durée du séjour.

- **CASA DE DONA ANA :** Sur la rive sud du Rio Papagaio (route de Bela Vista). Trois chambres, dans une maison aux murs de parpaing (donc réverbérant la chaleur la nuit) donnant sur un tout petit jardin, deux avec lit à 2 places, l'autre avec possibilité de trois couchages (un lit à deux et un lit simple) ; les 3 chambres donnent sur un petit salon commun ; salle de bain partagée (douche, eau froide). Pas de climatisation ; ventilateurs (électricité 24 h. sur 24).

Prix : 300 D. (12 €) pour une chambre à deux, 350 D. (14 €) pour la chambre à trois. Petit déjeuner non compris ; celui-ci, tout comme les autres repas, peut être pris à la PETISQUEIRA SIMÃO PEDRO, qui fait partie de la même maison, à l'autre bout du jardin (prix en fonction de la commande : avec ou sans œufs, ou omelette aux fines herbes et poisson salé...).

Contact : Tél . (00 239) 991 21 05. Les propriétaires ne parlent pas français.

- **CASA PENSÃO HAJA VIDA :** Dans une grande construction en bois sur la rive sud du rio Papagaio, avec vue sur l'embouchure du fleuve, 6 chambres, d'aspect rustique : une pour 3 personnes, disposant de sa salle de bain, trois autres avec lit à deux places également avec salle de bain privative ; les deux autres (lit à deux places) avec salle de bain commune. Toutes équipées de ventilateur, TV, petit frigo. Toutes les chambres donnent sur un salon commun où la clientèle locale (la pension est fréquentée surtout par des Santoméens) discute à toute heure de façon conviviale, mais volubile. Prix : respectivement 750, 650 et 450 et 350 dobras (30, 26, 18 et 14 €), petit déjeuner compris. Restaurant de bonne qualité au rez-de-chaussée.

Tél. : 991 37 40. La propriétaire, la Senhora Chinha, ne parle pas français. Contact possible par l'intermédiaire du guide francophone Nhano (993 81 31).

- **CASA DE PASSAGEM OSÓRIO UMBELINA.** Sur la rive sud du rio Papagaio, à une vingtaine de mètres de PRINCIPE RESIDENCIAL, au 1^{er} étage, 3 chambres et un petit salon disposés autour d'un couloir, avec salle de bain commune (douche avec eau froide seulement). Deux des chambres sont minuscules (tout juste la

place d'un grand lit et d'une petite armoire, pas de table de nuit), la troisième, plus spacieuse, est la seule à disposer d'un ventilateur. TV et frigo pour tous dans le salon.

Prix : 20 € / nuit pour une chambre, quelle qu'elle soit. Pas de petit déjeuner, pas de réchaud pour en préparer.

Tél. : 990 40 56.

- **BEIRA MAR (chez Juditinha).** Au-dessus du restaurant du même nom, rua 3 de Fevereiro, à deux pas de la place principale de Santo Antonio, petite pension de 4 chambres propres et nettes, l'une avec climatisation, les trois autres avec ventilateur. Toutes sont conçues pour 2 personnes (un grand lit), avec salle de bain privative, TV, frigo. Pas d'armoire pour ranger ses affaires. Véranda donnant sur une rue tranquille.

Prix pour 2 personnes : 35 € / nuit la chambre climatisée, 30 € les autres, petits déjeuners inclus.

L'établissement, on l'a dit, fait restaurant, particulièrement bons repas.

Tél : 225 11 69 (fixe) ou 991 63 10 (mobile).

- * **RESIDENCIAL D & D.** Chambres avec salle de bain spacieuses, la plupart simplement mais correctement meublées (lit, table, une chaise, grand placard penderie), au 1^{er} étage d'un bâtiment de béton (donc, passablement chaud la nuit) du centre de la petite ville. Une seule chambre avec climatisation actuellement en fonctionnement, les autres avec ventilateur, toutes avec lit à deux places. Au-dessus d'une discothèque, qui, heureusement pour les pensionnaires de l'hôtel, ne fonctionne que rarement (certains samedis de fête peuvent cependant tirer le sommeil aux pensionnaires dépourvus de boules Quiés). Le ménage n'est pas toujours fait avec soin, dommage ! TV dans le salon-bar du rez-de-chaussée.

Prix : 40 € dans les chambres avec ventilateur, 50 € / nuit dans la chambre climatisée. Ces prix s'entendent petit déjeuner (copieux) compris. L'établissement ne fait pas restaurant.

Tél. : 225 10 98 ou 993 81 28.

- **PRINCIPE RESIDENCIAL.** Deux bâtiments distincts : l'un sur la rive sud du rio Papagaio, en face du pont, donc tout près du centre ville de Santo Antonio, comporte 5 chambres ; l'autre, plus grand (12 chambres), à la sortie de la ville, sur la route de Porto Real,

en face du stade de foot, distant d'environ 10 minutes de marche du centre.

Au total, 17 chambres pour deux (la plupart avec lits jumeaux, certaines avec lits à 2 places), toutes avec salle de bain privative (douche chaude et froide) ; mobilier simple, mais complet (table, chaise, armoire penderie). Petit frigo et TV (image pas toujours de première qualité). Climatisation dans toutes les chambres. Service soigné (ménage scrupuleux, draps et linge de toilette fréquemment changé). Wifi.

Prix : 45€ la chambre pour une nuit, petit déjeuner inclus (copieux, incluant œuf ou fromage, fruits). L'établissement ne fait pas restaurant. Transfert depuis l'aéroport à demander lors de la réservation (prix : 10 €).

Contact : principeresidencial@hotmail.com Tél. : 989 50 45. Le propriétaire parle français (email possible dans cette langue), mais pas le réceptionniste.

- **ARCA DE NOÉ.** En plein centre de Santo Antonio, Arca de Noé a été pendant de nombreuses années un établissement hôtelier bon marché pour routards peu exigeants.

Nouvelle gestion depuis courant 2018 ; l'hôtel dans son entier a fait sa toilette et les chambres ont été entièrement rénovées. Elles sont actuellement au nombre de 5 (un agrandissement est prévu), dont 4 avec salle de bain privative ; la cinquième est séparée de l'ancienne salle de bain commune par un bout de couloir. Toutes les chambres désormais avec climatisation et télévision ; plutôt spacieuses, mais mobilier réduit au lit et aux tables de nuit (pas d'armoire, pas de siège).

Prix : 55 € pour 2 personnes, 45 € en single, petit déjeuner inclus, pour les chambres avec salle de bain privative. La chambre dont la salle de bain est située à l'autre bout du couloir pour 35 € pour deux - ou 30 € en single. Possibilité de repas sur commande.

Contact : même gérant que le Residencial Apresentacao (Senhor Rito) ; parle excellemment l'anglais, comprend le français à l'écrit) : r.apresentacao@hotmail.com Tél. : 996 48 60

- **PENSÃO PALHOTA.** Le plus ancien établissement hôtelier de l'île de Principe, et longtemps le seul aux standards européens dans la petite ville de Santo Antonio. A su récemment procéder à une remise à niveau (dans les équipements et dans la gestion) assez réussie.

10 chambres réparties en 2 bâtiments. Elles ont désormais toutes la climatisation et une salle de bain privative. Mobilier complet (lit à deux places ou lits jumeaux, armoire penderie et/ou commodes, table, chaise), TV, frigo. Wifi.

Prix : dans le bâtiment neuf, 70 € pour deux, 50 € pour une personne.

Dans le bâtiment plus ancien (mobilier de grand-mère, non sans charme, salle de bains parfois un peu fatiguée), 50 € pour deux, 35 € en single.

Ces prix incluent le petit déjeuner, et, avantage notable, le transfert entre l'aéroport et la pension (à l'arrivée et au départ). La pension fait restaurant (déjeuner et dîner), mais il faut réserver son repas la veille.

Contact : hotelpalhota@gmail.com Tél : 992 79 22 (le gérant parle l'anglais, comprend le français à l'écrit)

- **RESIDENCIAL APRESENTAÇÃO.** Une villa en béton de construction typique des années 1960, située en ville à l'endroit exact où le rio Papagaio se jette dans la mer (Largo da Juventude). Quatre chambres, l'une avec 4 couchages (lit à 2 places + 2 lits couchettes superposés), une autre avec un lit à 2 places et un petit lit d'enfant, les deux dernières avec lit à deux places (possibilité de rajouter un lit en cas de besoin). Toutes les chambres disposent de leur salle de bain, avec douche chaude ; climatisation, petit frigo, TV avec lecteur DVD et clé USB, Wifi. Mobilier assez basique : pas d'armoire pour ranger ses affaires.

Prix : 50 €/nuit en single, 60 € pour deux ; 25 € par personne supplémentaire âgée de plus de 15 ans (gratuit pour les enfants n'ayant pas atteint cet âge). Ces prix s'entendent petit déjeuner et taxe touristique inclus. Réduction à négocier pour les séjours excédant 5 jours.

Contact : même gérant que la pension Arca de Noé (Senhor Rito) ; parle bien l'anglais, comprend le français à l'écrit : r.apresentacao@hotmail.com Tél. : 996 48 60

- **MIRARIO.** Cette petite pension comporte 4 chambres (lit à 2 places) avec salle de bain, toutes avec climatisation, télévision, petit frigo, armoire penderie. Wifi.

Prix : 70 € pour un couple, 50 € en single, petit déjeuner inclus.

Restaurant, agréable terrasse avec vue sur le Rio Papagaio.

Contact : gruposalvador51@gmail.com (français et anglais compris).
Tél : 986 90 03

En dehors de Santo Antonio

Maisons d'hôtes, logements indépendants pour touristes

- A 1 km de Santo Antonio, sur la route de Terreiro Velho, **QUINTA DA INOCÊNCIA**, doit ouvrir à la fin 2019. Grand bungalow en bois de 90 m², en pleine nature (à quelques dizaines de mètres de la route), grande véranda, salle de séjour, chambre à coucher pour couple (possibilité de 2 couchages supplémentaires dans la salle de séjour, soit un maximum de 4 personnes), cuisine équipée, salle de bain (douche chaude). Gardien et employée de maison venant faire le ménage tous les jours.

Prix : 90 € / nuit. Réduction pour séjour supérieur à 4 jours.

Contact (Senhor Rito) ; parle l'anglais, comprend le français à l'écrit :
r.apresentacao@hotmail.com Tél. : 996 48 60

- **CASA MESSIAS**, à environ 1,5 kilomètre de Santo Antonio (compter 20-25 minutes à pied pour se rendre au centre de la petite ville), sur la route de Porto Real. Si vous ne voulez pas faire le chemin à pied, vous pouvez passer un accord avec un moto-taxi (*motoqueiro*) qui vous y conduira ou viendra vous chercher sur rendez-vous (demander le contact à vos hôtes).

Messias, le propriétaire, a construit pour sa famille en 2016 une belle demeure harmonieuse utilisant les matériaux locaux (superbes pierres de taille aux tons roux, et bambou) où il compte ouvrir (en 2020 ?) une chambre d'hôte. Pour le moment, ceux-ci sont hébergés dans un sympathique bungalow en bois, isolé dans la verdure du jardin, comportant deux chambres à coucher (une avec lit à deux places, l'autre avec un lit simple), un petit salon (divan pouvant faire office de couchage supplémentaire), une kitchenette, une salle de bain (douche, WC), une petite véranda. Pas de climatisation, mais dans cet environnement où le couvert végétal intense et la proximité du torrent maintiennent une certaine fraîcheur, on n'en éprouve pas le besoin (contrairement à beaucoup de bâtiments de Santo Antonio). Le jardin donne sur le rio Papagaio, qui n'est ici qu'un gros torrent aux eaux fraîches et bondissantes, auxquelles on peut accéder pour se baigner (le

lit du cours d'eau se creuse à cet endroit en une sorte de baignoire naturelle) par un petit escalier de pierre.

Si vous ne voulez pas faire vous-même la cuisine dans le bungalow, Marisa, l'épouse de Messias, vous préparera sur votre demande de bons plats locaux (6 à 8 € / personne).

Prix : 30 à 40 € la nuit (pour une à quatre personnes) selon la saison.

Contact : messias.pereira@hbd.com ou saissem.pereira@hotmail.com

Tél. : (00 239) 996 94 75. Messias parle bien français.

Casa Messias fait partie des hébergements du réseau PTP SANTOLA.

Chambre d'hôtes et camping

- **CASA DE AMOR.** A Ponta do Sol, petit hameau en pleine campagne à 7 km de Santo Antonio, Nhano, le représentant de l'association PTP SANTOLA sur l'île de Principe, son épouse Domingas et leurs deux charmants bambins, vous recevront chez eux, à CASA DE AMOR. Ils disposent pour vous d'une chambre d'hôte (*bed and breakfast*) avec deux lits jumeaux dans leur sympathique maison en bois, et de deux tentes à deux places formant camping dans un joli jardin fleuri. Pas d'eau courante, mais, dans le jardin, salle de douche type camping, et WC. Pour accéder à CASA DE AMOR : transfert en voiture (4x4) depuis l'aéroport : 20 €. Même prix pour venir de Santo Antonio ou s'y rendre. Si vous êtes seul(e), Nhano peut vous transporter en moto : 5 €.

Prix de la chambre : 30 € pour une personne seule (petit déjeuner inclus) et 40 € pour deux personnes. Le repas du soir étant à 5 € par personne, cela fait la demi-pension à 35 € pour une personne, à 50 € pour deux (il est difficile de trouver à manger le soir dans un rayon accessible à pied).

Prix de location de la tente (avec matelas pneumatique et sac de couchage + serviettes de toilette) : 8 € / nuit pour une ou deux personnes. Petits déjeuners : 2 € par personne.

Contact : Tél. : 993 81 31. Nhano est parfaitement francophone.

CASA DE AMOR fait partie de l'association PTP SANTOLA.

Etablissement hôtelier

- La **ROÇA ABADE**, située à environ 5 Km de Santo Antonio dans la direction du sud-est, fermée depuis 2017 (la piste qui y menait n'étant plus carrossable), devrait, après réaménagement de l'accès routier, rouvrir à la fin de l'année 2019. Vieille maison de plantation en bois peint de blanc, d'un charme certain, très belle vue depuis la terrasse, située un peu en hauteur à 5-8 minutes de marche d'une petite plage agréable. Repas possibles sur place.

4.3.7. En ville de Sao Tomé, dans la *CAPITALE*.

Le district d'Água Grande recouvre plus ou moins l'ensemble de l'agglomération de Sao Tomé. Pour les touristes randonneurs ayant loué un véhicule, avec ou sans chauffeur, il est évidemment possible de loger dans la capitale, en hôtel ou en maison d'hôte, et d'effectuer en voiture le trajet jusqu'au point de départ des randonnées. Pour tout renseignement sur les hébergements dans la capitale, se rendre sur les sites spécialisés internationaux : *Air BnB*, *Booking.com*, *Tripadvisor* ; ou sur le site santoméen, très bien fait, *Saoférias*.

4.4. Se restaurer : vous séjournez à Sao Tomé et Principe, ouvrez bien vos papilles

Manger la vraie cuisine santoméenne (pas la cuisine qu'on sert dans les restaurants des hôtels de standing) fait partie des grands plaisirs d'un séjour dans l'archipel. La gastronomie est un des points forts de la culture locale ; et les Santoméens attachent beaucoup d'importance à la qualité de la nourriture.

De cette gastronomie, retenons quelques caractéristiques : métisse et créole ; tropicale ; insulaire et maritime ; goûteuse et saine ; ouverte à l'innovation.

Une gastronomie créole aux origines métissées : influences portugaise, africaine, sud-américaine, indienne, capverdienne se sont mêlées et ont subi un processus d'adaptation ou de recreation. Ainsi, la *feijoada* (plat de haricots noirs ou rouges et de viande de porc mijotés dans une sauce à la tomate, aux oignons et aux herbes aromatiques, parfois servi, comme au Brésil, avec de la farine de manioc) vient du Portugal et du Brésil ; il existe une version plus spécialement santoméenne, où la viande est remplacée par du poisson. Le *caril*, transcription du curry indien, rappelle les liens que l'île a entretenus autrefois avec Goa, la capitale de l'Inde portugaise ; mais le caril santoméen (de poulet, de cabri, de canard, ou, plus souvent, de poisson) adoucit beaucoup la force de ses épices et de son piment par l'adjonction de lait de coco et de coco râpé, qui lui donne suavité et onctuosité. La *cachupa* (prononcé catchoupa) est un plat typiquement capverdien : maïs bouilli aux haricots noirs, mijoté en sauce (tomate, oignon) avec de la viande de porc sous différentes formes (lard, saucisse, chorizo, parfois morceaux d'échine) ; là aussi, on peut trouver une version santoméenne où le porc est remplacé par du poisson (thon ou espadon). La *quisaca*, elle, est une recette angolaise ou congolaise : feuilles de manioc pilées avec plusieurs sortes de poisson (frais et fumé) et mijotées longuement dans l'huile de palme rouge. Du Portugal,

vient l'habitude de verser un filet d'huile d'olive sur le poisson grillé, la salade de tomates vertes, le goût pour le laurier méditerranéen dans les sauces et la coriandre dans la soupe.

Mentionnons comme exemple même de l'harmonisation de toutes ces influences culinaires dans une recette originale, le *calelú* (ou *calulú*) (le u se prononce comme le ou français), considéré comme le plat national par excellence (plat de fête, étant donné la longueur de son temps de préparation). On peut manger du calelú de poisson, de poulet ou de cabri. Longuement mijotée, la sauce, onctueuse, à l'huile de palme rouge où ont réduit lentement aubergines et gombos pilés, comporte officiellement 40 plantes différentes, la plupart sauvages et cueillies en forêt. On se permettra de soupçonner que le calelú de restaurant n'intègre pas toujours la liste complète. Servi avec du riz et de la purée de banane plantain (« *angú* »), qui contribuent à absorber un peu la sauce – au demeurant, peu relevée, mais riche. A noter qu'on trouve aux Antilles françaises un plat appelé calalou qui présente un peu la même consistance, mais un goût différent.

Une alimentation à base de produits tropicaux : la banane est omniprésente, non seulement en dessert, mais surtout sous la forme de légume (la banane plantain), servie systématiquement avec le poisson et la plupart des viandes (banane frite, bouillie, rôtie). Autre garniture fréquente du poisson et de la viande : le riz (actuellement, entièrement importé, alors qu'il était cultivé sur place avant l'imposition de la monoculture du cacao au 19^{ème} siècle). Parmi les tubercules : le plus fréquent est le taro (nom local : la *matabala*), à la peau épaisse, qui se prépare comme la pomme de terre : bouilli, rôti en rondelles, sous forme de frites à l'huile ; mais on utilise aussi le manioc (le manioc doux, comme en Amérique du sud, non le manioc amer du Congo et du Cameroun), la patate douce, et la pomme de terre de type européen (dite ici *batata inglesa*), qui est cultivée dans l'île en zone d'altitude. Le fruit de l'arbre à pain, curiosité qui vient des îles d'Océanie, est la nourriture du pauvre ; préparé bouilli, grillé

en toast, frit ou rôti sous la cendre, il présente une saveur qui évoque la châtaigne. Les fruits, abondants, sont succulents et leur nom seul fait rêver : carambole, corossol, fruit de la passion, mangue, cajamangue, ananas, papaye, jaquier, mangoustan, et tant d'autres... On ne vous proposera pas souvent des fruits au restaurant, du moins dans les restaurants populaires ; c'est que les Santoméens ont l'habitude de manger les fruits en dehors des repas. Achetez-en au marché : et sachez que la plupart mériteraient le label « bio » en Europe, bien que ce ne soit pas écrit dessus, pour une simple raison : la grande majorité des agriculteurs locaux n'a pas les moyens d'acheter pesticides et engrais chimiques.

Une cuisine insulaire : les produits de la mer sont, de loin, la principale source de protéines animales. Le poisson est toujours extrêmement frais (la clientèle santoméenne est intransigeante sur ce point) ; il est servi le plus souvent grillé, mais après avoir mariné dans du jus de citron vert assaisonné de diverses herbes aromatiques et de jus d'oignon, ce qui lui donne une saveur incomparable. Il est plus rarement frit (dans l'huile de palme rouge) ; on le sert aussi cuit en court-bouillon, un court-bouillon très aromatisé et longuement réduit. Le poulpe mariné et grillé, ou cuit en sauce légèrement relevée, est un autre produit de la mer que vous rencontrerez fréquemment. Spécialité, surtout dans le port de Neves, de gros crabe de type araignée de mer, qu'on appelle Santola et qui est devenu le surnom des Santoméens dans les autres pays de langue portugaise.

Une cuisine goûteuse et saine : les saveurs seront, pour vous, si vous êtes Européen ou Nord-Américain, exotiques, mais, la plupart du temps, sans rien de choquant qui serait trop inhabituel. Ceci d'abord parce qu'il n'y a, dans la cuisine locale, aucun excès en rien ; pas de saveur très sucrée, ni très aigre, ni très pimentée. D'ailleurs, le piment (en portugais : *malaguete*) est très souvent servi à part, dans une petite coupelle, et les convives en prennent seulement s'ils en ont envie. En revanche, d'autres

épices (le *pau-pimenta*, à la saveur poivrée, l'*ossame*, de la famille du gingembre) sont utilisées pour relever les sauces et les soupes. En plus d'éprouver du plaisir, vous ferez une cure de santé, si vous suivez le régime santoméen (qui aurait, semble-t-il, les mêmes vertus que le « régime crétois ») : plus de poisson que de viande, pratiquement pas de charcuterie, beaucoup de fruits, des légumes verts, de la salade (on vous en sert presque toujours dans le coin de l'assiette avec le plat principal), des grillades au charbon de bois beaucoup plus fréquemment que des sauces grasses (même si ces dernières ne sont pas absentes), et, surtout, des produits sains et peu transformés, en tout cas, peu industrialisés. A condition, bien entendu de manger santoméen ; car vous pourrez trouver de la nourriture industrielle importée dans les supermarchés ; et dans les restaurants des hôtels très étoilés dits « internationaux ».

Une cuisine ouverte à l'innovation.

A Sao Tomé et Principe, comme dans la plupart des pays du monde, beaucoup de restaurants ont tendance à présenter à leur clientèle une gamme limitée de plats, un peu toujours les mêmes, donnant ainsi un aperçu très appauvri de la gastronomie locale telle qu'on peut la déguster au sein des familles. Ceci dit, même ainsi, les plats que le touriste peut déguster sont savoureux : délicieuses grillades de poissons, de poulpe ou de viande de porc préalablement marinés ; mais la garniture manque souvent un peu d'originalité (bananes frites ou riz blanc avec un peu de légumes verts cuits à l'eau). On trouve quand même, dans des restaurants populaires ou de gamme moyenne, quelques plats traditionnels, tels que *calelu* et *feijoada*.

Mais, à partir de la fin des années 1990, s'est développée, sous l'impulsion d'un chef très inspiré, nommé João Carlos Silva, une cuisine inventive, qui ne se contente pas seulement d'offrir aux clients de restaurant les bonnes recettes traditionnelles des grand-mères, mais qui veut innover, tout en utilisant exclusivement les produits locaux. Quatre ou cinq restaurants ont suivi cet exemple, que nous qualifierons de restaurants gastronomiques, dont la

cuisine présente des mariages de saveur particulièrement recherchés, ainsi qu'un certain art de la présentation des plats. Citons :

- Le restaurant de la **ROÇA SÃO JOÃO**, à São João dos Angolares, où officie le chef João Carlos Silva, dont la renommée est maintenant internationale, qui a établi là une école de cuisine où il forme de jeunes talents. Une partie des plats est élaborée sous les yeux de la clientèle. Des « ateliers de gastronomie » sont parfois organisés pour groupes de visiteurs (d'au moins 6 personnes), suivis d'un spectacle de danse traditionnelle. Le « menu dégustation », une suite de très nombreux plats raffinés, est à 26 € (boisson non comprise ; à la carte des vins, très bons crus portugais). Un menu plus simple est servi au dîner, pour 17€. Les repas sont pris sur la véranda de l'adorable vieille maison coloniale de la roça, avec vue sur la mer et les montagnes. Il est recommandé de réserver (au moins la veille) ; tél. : 226 11 40 ou 991 10 69.
- Egalement à São João de Angolares, le restaurant de la **PENSÃO MIONGA**, tenu par un ancien élève du chef João Carlos Silva. Petit établissement dominant la mer, au cadre (jardin, construction) d'un goût exquis. Le patron est en même temps sculpteur et peintre, certaines de ses œuvres sont exposées là. Menu à 250 Dobras (10 €) : trois entrées copieuses, plat principal généreux, dessert, café. Le poisson vient directement de la plage de pêcheurs en dessous de la pension, fraîcheur garantie. Réservation pas obligatoire pour le déjeuner ; mais dîners uniquement sur demande. Tél. : 992 23 16 ou 997 61 13.
- Le restaurant du musée **ALMADA NEGREIROS**, à Roça Saudade, en montagne à 15 km du centre de la capitale et à la croisée de plusieurs chemins de randonnée. Les cuisinières de cet établissement n'ont pas fréquenté l'école hôtelière de João Carlos Silva, mais elles semblent en avoir capté le talent. Très beau cadre

(jolie construction en bois, vue spectaculaire). Menu à 17,50 € (2 entrées, un plat principal, dessert) café et boisson en sus (bons vins du Portugal). Pour déjeuner, réservation pas obligatoire, mais plus prudente les weekends et jours fériés si l'on veut s'éviter une longue attente. Le restaurant ne fait de dîner que sur commande ; en saison sèche (juin à août), prévoir un pull pour le dîner, qui a lieu sur la terrasse. Tél. : 991 61 72 ou 981 31 04.

- Pour avoir, en un seul repas, un aperçu des principaux plats traditionnels de la gastronomie santoméenne : au Centre Culturel **CACAU**, dans la capitale, tous les jeudis soirs à 19h30, dîner buffet préparé sous la houlette du chef João Carlos Silva, qui vient ces soirs-là de sa roça. Spectacle de ballet traditionnel pendant le dîner, puis musique et chanson « en live ». Moins novateur que le menu de la Roça São João, et portant donc peut-être moins la marque personnelle du chef, le buffet de CACAU présente une grande variété de plats traditionnels santoméens et représente une excellente introduction à ce qu'il y a de meilleur dans la cuisine de ce pays. Prix : 20 €. Sur réservation (jusqu'à deux heures auparavant) : tél. 994 38 10. On peut visiter la galerie d'art attenante avant et après le repas. Le prix n'inclut pas les boissons. On y sert des vins portugais.

Les autres jours, le restaurant du centre culturel CACAU offre, midi et soir, des plats à la carte plus simples, mais toujours savoureux. Au déjeuner, plat du jour + fruit en dessert pour 90 Dobras (3,60 € ; le meilleur rapport qualité/prix de la capitale), autres plats à 6 ou 8 €, menu avec entrée et dessert à 10 €.

- Le restaurant de l'hôtel **MUCUMBLI**, à 1 km après la sortie de la ville de Neves. Ici, sur une terrasse dominant la mer, la cuisine de produits locaux se nuance d'une touche de gastronomie italienne (pâtes au basilic ou aux

fruits de mer). Plat principal (viande ou produits de la mer) entre 8 et 12 € ; plat de pâtes à l'italienne entre 6,50 et 8 €. Entrées (poulpe, escargots, salades, soupe) entre 2 et 4 €. Desserts de qualité. Compter 15 à 18 € pour un repas copieux avec dessert, boissons non comprises. Pizza le weekend : de 6,40 € à 8 €. Uniquement sur réservation en semaine, réservation toujours recommandée en weekend: tél. 990 87 37.

Dans le district de Mé-Zochi, à proximité des chemins de randonnée, nous avons cité déjà, outre le restaurant Almada Negreiros à Roça Saudade, le café restaurant Quinta Nunes 25 à Batepá, l'Efraim Guest House à Monte Café. Et mentionnons aussi un petit restaurant populaire sur la place principale de Trindade, le Maravilha (tél. : 993 48 79) : plats du jour différents tout le long de la semaine, pour 4 ou 5 €, ou poisson grillé servi tantôt avec des bananes plantain tantôt avec du riz et des crudités, pour 80 000 dobras (3,20 €). Une délicieuse spécialité, mais qui n'apparaît au menu que lorsque la chasse a été favorable : le pigeon sauvage (« cessa » ou « rola ») en sauce, servi avec du fruit de l'arbre à pain. Autre spécialité, plus étrange pour un occidental : les chauves-souris cuites au charbon de bois ; surmontez vos préjugés, la chair ressemble à celle d'une volaille, c'est délicieux. Egalement à Trindade (route de Cruzeiro), chez Cristina, des plats traditionnels un peu oubliés à cause de la longueur de leur préparation, mais remis à l'honneur par la cheffe (il faut réserver au moins 24 heures à l'avance ; tél. **Cristina** : pour avoir un contact en français, passer par Arcadio 988 36 36, ou par Dalio 991 09 44).

Enfin, rappelons les excellentes initiatives de ces pêcheurs qui proposent le produit de leur pêche grillé au charbon de bois sur des plages. Au nord de l'île, à Praia das Conchas, PALADAR DAS CONCHAS, tél. 998 05 97 (menu à 6 ou 8 €). **Sur la côte Est, à Praia das Sete Ondas, près d'Água Izé, tél. A**

l'Ilheu das Rolas, TOY de PRAIA CAFÉ , tél. : 989 84 04 (menu 10 €).

Nous ne résistons pas au plaisir de donner ici deux exemples de menus gastronomiques, relevés en 2016.

Restaurant Almada Negreiros, avril 2016

- Mise en bouche : Copeaux d'escargot de mer à la fleur de mosquito (plante aromatique) sur lit d'aubergine et de chayotte en tranches, servi avec lamelles de fruit de l'arbre à pain grillées
- Entrée : Petit beignet d'espadon aux olives, avec une tranche d'aubergine, patate douce bouillie et gombo
- Plat principal : Brochette de thon frais, de tomate et de poivron, servie avec riz et lussuá (plante sauvage spécifique des sous-bois de la zone de Monte Café ; pilée, cuite longuement dans l'huile de palme rouge, donne une consistance et un goût qui rappellent un peu l'épinard).
- Dessert : Morceaux d'ananas et de papaye confite servis chaud dans un sirop de sucre de canne aux aromates
- Café arabica de Monte Café

Autre exemple de menu gastronomique : Pensão Mionga, mai 2016.

- Potage : velouté de taro aux carottes et à la feuille de micocó
- Noix de thon et tranches de concombre poêlées à la fleur de mosquito (plante aromatique)
- Boulettes de riz au safran cuites au bouillon de poisson
- Plat principal : Rouget grillé, accompagné de riz blanc, bananes frites, taro bouilli et légumes de saison « *al dente* » (chayotte, carottes, haricots verts)
- Dessert : Confit de papaye verte au fruit de la passion arrosé de citron vert
- Café

Ce type de repas est un excellent complément aux plaisirs de la randonnée.

4.5. Prévoir son budget

La monnaie locale est la Dobra. Elle est liée à l'Euro par un taux de change fixe : $1 \text{ €} = 24,5 \text{ Dobras}$. Les Euros sont acceptés un peu partout, mais en général au taux de change, plus facile à appliquer, de 25 Dobras pour 1 €. Pour avoir une référence quand vous voyez un prix affiché en monnaie locale, retenez : 100 Dobras sont l'équivalent de 4 €, 1000 Dobras, 40 €, etc.

A savoir : jusqu'au 31 décembre 2017, la Dobra valait 1000 fois moins (à cette époque, le taux de change était de 1€ pour 24 500 Dobras). Le gouvernement a procédé, au passage de l'année nouvelle, à une opération de type « nouveau franc », comme en France en 1963. Les Santoméens raisonnent parfois en « anciennes dobras » ; si un vendeur vous dit que tel objet d'artisanat vaut 1 million, demandez-lui s'il parle en nouvelle ou en ancienne dobra. Il veut probablement dire 1000 Dobras d'aujourd'hui, soit 40 €.

Les plus gros billets de banque sont de 100 Dobras, soit environ 4 €. Il faut donc avoir un nombre important de coupures pour le moindre achat. Pas facile à insérer dans le portefeuille !

Lors de votre arrivée, si vous ne pouvez pas changer rapidement vos Euros, sachez que tout le monde les acceptera et vous rendra la monnaie en Dobras ; ce qui vous permettra d'avoir des coupures locales pour payer les tout petits achats (le pain, une boisson) qu'il serait peu pratique de régler avec un gros billet en Euro.

Le franc CFA est très difficile à changer, même dans les établissements bancaires (quand vous y arrivez, forte décote).

Il est toujours nécessaire de prévoir ses dépenses quand on part en vacances, mais c'est encore plus nécessaire de faire des prévisions rigoureuses quand on veut séjourner à Sao Tomé et Principe : il vous faudra emporter en cash l'argent nécessaire à vos dépenses, car, à ce jour, **votre carte bancaire** (Visa, Eurocard, American Express) **n'est acceptée dans aucun**

établissement de l'archipel (il n'y a pas de connexion entre le système de carte bancaire local et le réseau international). Et vous ne pourrez tirer de l'argent sur votre compte en Europe qu'en vous présentant avec, en plus de votre carte bancaire, un RIB et votre passeport, dans une des agences de la BISTP, seule banque de la place à rendre ce service, après de longues et fastidieuses formalités.

Le présent site devrait vous permettre d'ajuster au mieux vos prévisions budgétaires.

Notre chapitre « Hébergement » devrait vous permettre de savoir quel montant dédier à vos dépenses d'hôtel ou de location. Les prix que nous mentionnons sont ceux pratiqués si vous faites votre réservation directement auprès de l'établissement par téléphone ou par email ; évidemment, ces prix sont majorés si vous passez par l'intermédiaire d'un site internet ou d'une agence de voyages. Le présent site est dédié au tourisme rural ; nous tentons d'être exhaustif dans la liste des hébergements situés dans les districts « de province » de l'île de Sao Tomé. Si vous préférez loger en ville, vous trouverez les prix sur Internet. Concernant la ligne de dépenses en nourriture et boisson : nous vous donnons quelques prix de restaurant, principalement au chapitre « Restauration », et parfois dans la description de certains parcours de randonnée (lorsqu'ils passent à proximité d'un lieu de restauration). Sachez que le prix d'un repas dans un restaurant de niveau moyen (bonne qualité, sans recherche gastronomique) va être de 6 à 10 € ; dans un petit établissement populaire, le plat courant sera de 3 à 4 € ; restaurants de fine gastronomie : de 10 € (Pensão Mionga) à 26 € (Roça São João). Ces prix s'entendent hors boissons. Les boissons (au restaurant ou dans un bar) représentent toujours un chapitre important des dépenses lors d'un séjour touristique : comptez 0,80 à 1,40 € pour une bière (la moins chère est, bien sûr, la bière fabriquée dans le pays, la Rosema, serveurs et clients l'appellent plus souvent la Nacional) ; 0,60 à 0,80 € pour les sodas, 0,80 à 1,60

€ pour un café (mais 1,20 € ou 1,40 € pour un galão, ce café au lait mousseux servi selon la tradition portugaise dans un grand verre), 1€ ou 1,20 € pour un délicieux jus de fruit naturel fait maison. En revanche, le vin (généralement d'importation portugaise) est beaucoup plus cher ; pour avoir une qualité minima, compter 6 à 10 € la bouteille en magasin, 8 € à 14 € au restaurant. Pour les piqueniques, ou les repas que vous préparez vous-même dans une maison de location, il faut savoir que le prix des fruits et légumes est, dans la plupart des cas, inférieur de 40 % au prix pratiqué en France, le prix de la viande inférieur de 20 à 25%, celui du poisson est 3 à 5 fois moindre ; les autres produits de base, importés, sont sensiblement du même ordre qu'en Europe, voir un peu plus chers.

Vous pouvez faire des prévisions de dépenses en transport (location de véhicule ou utilisation de taxis collectifs) à partir des informations données dans notre chapitre « Comment se déplacer à l'intérieur des îles ». Pour les excursions en voiture avec chauffeur, vous pouvez contacter des agences de tourisme locales (voir chapitre « Adresses utiles ») ou avoir recours aux services de votre hébergeur. La plupart des agences fixent un prix par personne ; alors que plusieurs des établissements hôteliers ou autres hébergements qui vous proposent des excursions de ce type fixent leur prix uniquement en fonction du véhicule, quel que soit le nombre d'occupants de celui-ci. Ce qui fait qu'une personne seule peut avoir intérêt à faire une excursion avec une agence, mais que, au-delà de 2 personnes, il est plus avantageux d'avoir recours aux services proposés par Casa Ediana, Casa Tiago, Casa Cadio, Casa Nilsa, Mé-Zochi Resort ou Mucumbli si vous logez dans un de ces établissements.

Nous vous donnons, dans les chapitres décrivant les parcours de randonnée, quelques informations sur le prix demandés par les guides de montagne susceptibles de vous accompagner dans vos randonnées dans le Parc National de l'Obô. Ces informations doivent être nuancées et complétées par les remarques contenues dans notre chapitre « Les balades : avec un guide ? un accompagnateur ? ou non accompagné ? ».

A ces lignes budgétaires principales, n'oubliez pas d'ajouter un montant pour vos achats de souvenirs (des produits de l'artisanat, du chocolat, des confitures et d'autres gourmandises, un gros bouquet de fleurs tropicales qui se conservera sans problème le temps de votre voyage en avion) car vous ne repartirez certainement pas de Sao Tomé les mains vides. Et prévoyez, bien sûr, une petite marge de manœuvre pour les imprévus (puisque vous ne pourrez pas avoir recours à votre carte bancaire).

*
* *

4.6. Adresses utiles et contacts de réservations

Nota : Notre site ne fait aucune publicité payante. Les établissements cités ici le sont parce que nous l'avons jugé bon pour tenter d'offrir aux touristes un panorama complet des possibilités de tourisme rural et d'excursion sur l'île de Sao Tomé. Ceci dit, nous ne pouvons prétendre être exhaustifs.

* **Des sites internet** qui vous permettent de mieux connaître Sao Tomé et Príncipe et ses potentialités touristiques :

- Le site de la Direction Nationale du Tourisme de S. Tomé et Príncipe, en portugais (vous pouvez utiliser la traduction en français de Google, avec les maladroites et faux-sens qu'elle comporte habituellement) :

http://www.stptourism.st/infor_uteis.htm

- En français, site détaillé d'informations générales très bien fait publié par le Consulat santoméen à Marseille : <http://www.sao-tome.st/Tourisme>

- Des sites d'agence : citons, en langue française :

Paradise Tours : <https://saotome-paradise.com>

Saoferias : <http://www.saoferias.st>

* **Pour obtenir un visa :** par internet : consulat@sao-tome.st

Rappelons que vous n'avez pas besoin de visa pour un séjour de moins de quinze jours, si vous êtes ressortissant d'un pays de l'Union Européenne ou de la Suisse ou du Canada. En revanche, il est impératif d'en avoir un, délivré par les services consulaires, si votre séjour excède 2 semaines ; vous encourez, si vous n'avez pas le visa nécessaire, une forte amende.

Représentations diplomatiques et consulaires de la République démocratique de São Tomé et Príncipe dans les pays francophones :

Ambassade de la République Démocratique de São Tomé & Príncipe en
Belgique
Avenue de Tervuren, 175
1150 Bruxelles
BELGIQUE
Téléphone: (32) 2.734.89.66
Fax: (32) 2.734.88.15
E-mail : ambassade@saotomeeprincipe.be

Ambassade de la République Démocratique de São Tomé & Príncipe au
Gabon
Boulevard de l'Indépendance (côté ARTEL)
BP 489
Libreville - GABON
Téléphone: (241) 01 72 15 27

Consulat de la République Démocratique de São Tomé & Príncipe
123 rue du Château
92100 Boulogne Billancourt
FRANCE
Téléphone: 01.41.10.08.54
Fax: 01.41.10.03.19
E-mail: contact@saotomeprincipe.fr

Consulat de la République Démocratique de São Tomé & Príncipe
111 rue du Commandant Rolland
13008 Marseille - FRANCE
04 91 37 58 02
consulat@sao-tome.st

*** Achat billets d'avion :**

- Compagnie aérienne nationale portugaise :

www.flytap.com/France/fr

- Compagnie aérienne de São Tomé et Príncipe :

www.stpairways.st

*** Réservations hébergements cités dans ce guide :**

Dans le district de Mé-Zochi :

- Casa Arlindo (chambre d'hôtes) : (00 239) 992 59 39. Email arcadiosilv@gmail.com
- Casa dos Guias (Jardim Botânico) : (00 239) 991 43 64.
- Casa Ediana et Casa Tiago : tél : (00 239) 991 09 44 ou 988 36 36. Réservations par email : arcadiosilv@gmail.com
- Casa Cadio (chambre d'hôtes) : même adresse et téléphone.
- Casa Nilsa (chambres d'hôtes) : tél : (00 239) 993 19 66 ou 990 64 69. Email : lucio.primo@hotmail.com
- Espaço Brice (chambres d'hôte) : tél. : (00 239) 991 00 60. Email : briceprimo@hotmail.com
- Efraim Guest House : tél. : (00 239) 994 03 98 ou 997 24 97. Email : amedytatypereira@hotmail.com
- Mé-Zochi Resort : tél. : (00 239) 990 31 64. Réservations par email : mezochi@mezochi.net.
- Roça Bombaim : tél. : (00 239) 983 09 73. Réservations par email : ednerceita69@gmail.com
- Quinta Natural Guest House : tél. : (00 239) 980 75 07 ou 906 98 64.
- Quinta Nunes 25 : tél. fixe : (00 239) 227 14 87 ; mobile : 990 36 98. Par email : quintanunes25@gmail.com

Dans le district de Lemba :

- Mucumbli Resort : tél. (00 239) 990 87 37. Réservations par email : mucumbli@gmail.com
Site : <http://mucumbli.wordpress.com/>
- Roça Diogo Vaz : (00 239) 995 35 56. Réservations par email : diogovazpensao@gmail.com
- Roça Monteforte : (00 239) 995 44 86. Réservations par email : motacarlos113@gmail.com

Dans le district de Lobata, près des plages du nord :

- Camping Pajo, Praia das Conchas : tél. : 998 05 97. Email : pajomendes94@gmail.com ou ptp-santola-contact@gmail.com
- Residencial Tamarindos : tél. 985 18 10 ou 996 26 05. Email : tamarindosresidencial@gmail.com
- Tartaruga Feliz (chambres d'hôte) : tél : 991 37 92. Email : ptp-santola-contact@gmail.com

Dans le district de Cantagalo, près de la plage d'Agua Izé:

- Casa Bom Plano (chez Mady et Jessy) : tél. : 996 08 85.. Email : ptp-santola-contact@gmail.com
- Nguê d'Ai êê : tél. : (00 239) 989 98 49. Email : turismoplanob@gmail.com
- Roça Santo Antonio : : tél. : (00 239) 998 66 52 ou 993 54 20. Facebook : Roça Santo Antonio Ecolodge Email : senvirumarocasantoantonio@gmail.com

Dans le district de Caué :

- Jalé Ecolodge : tél. (00 239) 985 37 38. Réservations par email: jaleecolodge@gmail.com
- Nguembu hôtel : 991 87 13. Email : [passer par le site www.saoferias.st](http://www.saoferias.st)
- Pensão Mionga : tél. : (00 239) 992 23 16 ou 997 61 13. Email : nelito.mionga.angolares@gmail.com
- Praia Inhame Ecolodge : tél. : (00 239) 990 43 12 ou 990 33 06. Réservations par email : reservas@hotelpraiainhame.com
Site : <http://www.hotelpraiainhame.com/fr/hotel>
- Roça São João : tél. fixe : (00 239) 226 11 40 ; mobile (00 239) 991 10 69.
Réservations: Email : reservas.rocasjoao@gmail.com
Facebook : <https://www.facebook.com/rocasaojoao/>
- Salutar : tél. : (00 239) 992 34 07. Réservation par email : ptp-santola-contact@gmail.com

**** Quelques restaurants :***

- Restaurante Almada Negreiros, à Roça Saudade (district de Mé-Zochi) : 991 61 72 ou 981 31 04 (répond en français)
- Roça São João, à S. João dos Angolares : tél. fixe : (00 239) 226 11 40 ; mobile (00 239) 991 10 69 (répond en anglais ou en français)
- Pensão Mionga, à S. J. dos Angolares : 992 23 16/ 997 61 13
- Cacau, à S. Tomé Cidade : 984 24 73 (comprend le français)
- Mucumbli (entre Neves et Ponta Figo, district de Lembá) : tél. 990 87 37 (répond en français)
- Roça Monteforte (district de Lembá) : 995 44 86 (répond en français)
- Paladar das Conchas (sur la plage das Conchas, district de Lobata) : 998 05 97
- Maravilha (Trindade, district de Mé-Zochi) : 993 48 79 (répond en français)
- Quinta Nunes 25 (Batepá, district de Mé-Zochi) : 990 36 98
- Efraim Café (Monte Café, district de Mé-Zochi) : 997 24 97 (répond en français)
- Jalé Ecolodge (district de Caué) : 985 37 38
- Toy de Praia Café (Ilheu das Rolas) : 989 84 04

**** Contacts associations de guides de montagne :***

- Guides gardes forestiers du Parc National de l'Obô : Casa dos Guias (Francisco), tél. (00 239) 991 43 64. Email : Francisco12ALAMO@hotmail.com
- Guides de l'association Monte Pico : tél. : (00 239) 991 16 70 ou 992 90 80. Email : lumanovamoca@hotmail.com .

**** Agences touristiques locales (pour organisation d'excursions et pour locations véhicules) :***

- **Biotour – Imperial** : Site : www.biotour-stp-st Tél. fixe (00 239) 222 38 42, mobile (00 239) 993 94 52 ou 980 63 67 (répond en anglais). Email : biotour.stp@gmail.com
- **EventurEcotravel** : agence spécialisée dans le tourisme culturel, organise notamment spectacles de Tchiloli et de danses ; fait aussi location de voiture, de VTT et de bicyclettes électriques. Avenida das Nações Unidas, Sao Tomé. Tél. : (00 239) 904 50 00, ou 987 95 50. Site www.eventur.st Email : info@eventur.st
- **Mistral Voyages** : Site : www.mistralvoyages.com. Contacts à Sao Tomé : tél. fixe : (00 239) 222 33 44 ; mobile : 990 40 50 (agence française, parle français). Email : mvoyages@cstome.net / Contacts en France : 42, Cours Pierre Puget, 13006 Marseille ; tél. : 04 91 54 79 71. Email : info@mistralvoyages.com
- **Mucumbli Explore** : tél. (00 239) 990 87 36. Email : mucumbli@gmail.com Répond en français, anglais, italien. Site : www.mucumbli.wordpress.com
- **Navetur – Equatour** (la plus ancienne des agences de tourisme de São Tomé et Príncipe) : Rua Viriato da Cruz, Sao Tomé Cidade. Site : www.navetur-equatour.st Tél. fixe : (00 239) 222 21 22 ; mobile 990 45 51. Email : navetur@cstome.net
- **Paradise Tours** (gérant français): (00 239) 998 12 34. Email : [saotome-paradise.com](mailto:sautome-paradise.com)
- **Privilège Tours** : Hotel Pestana Miramar, av. Nkwame Nkrumah, local 601, Sao Tomé. Spécialisée en location de voiture, avec ou sans chauffeur. Tél.: 998 73 33 Facebook : Privilege.Tours.Agency
- **Saoférias** : Av. Kwame Nkrumah, Sao Tomé Cidade. Site : www.saoferias.st Tél. : (00 239) 995 05 80 ou 990 45 51. Contacts par email : voir site.
- **Satawa destination** : agence dirigée par un jeune couple franco-santoméen, parle français. Site : satawastp.com

Réservations à travers le site. Tél. : (00 239) 989 81 40 et 989 81 05

- **Turiart** : Av. Marginal 12 de Julho, Sao Tomé Cidade. Tél. : (00 239) 990 51 51 ou 990 51 55. Email : turiart.geral@gmail.com Comprend le français.

* ***Pour voir des tortues marines*** le soir sur les plages (observations accompagnées) : ONG MARAPA tél. (Sarah) 993 32 40 (répond en anglais) ; ou, à Morro Peixe, Senhor Hipólito 991 37 92 ; à Praia Jalé et à Mucumbli (Praia Ponta Figo), voir ces établissements hôteliers, cités plus haut.

TABLE DES MATIÈRES

1/ L'ÎLE DES RANDONNÉES ET TREKKINGS ENCHANTEURS

- 1.1. En Afrique latine : d'accueillantes « Antilles africaines » qui parlent portugais p.1
- 1.2. Cinquante nuances de vert dans la beauté des paysages p.3
- 1.3. Aventure sans risque en forêt vierge et rencontres dans les plantations tropicales p.4
- 1.4. L'île de Principe p.7

2/ RANDONNER DANS DE BONNES CONDITIONS

- 2.1. Maman, c'est l'Afrique, j'ai peur des lions (des moustiques, du choléra, des terroristes) ! p.11
- 2.2. Les bonnes saisons : des îles où on aime les nuages p.13
- 2.3. Quelques conseils pour votre confort et votre sécurité p.15
- 2.4. Les balades : avec un guide ? un accompagnateur ? ou non accompagné ? p.16

3/ UN CHOIX DE PARCOURS

- 3.1. Dans le Parc National de l'Obô p.21
Lagoa Amélia et le cratère de l'ancien volcan / Le Pico Calvário / L'ascension du Pico Sao Tomé / De Bom Sucesso à Ponta Figo / De Bom Sucesso à Bombaïm par Tras-os-Montes / De Bombaïm à São João dos Angolares
- 3.2. Parcours balisés de moyenne altitude dans le district de Mé-Zochi p.28
PP MZ 01, une route du vin / PP MZ 02, l'ancienne roça Molembu / PP MZ 03, de Belém à Roça Saudade par Milagrosa / Cascades et « Ponts de la main de Dieu » / PP MZ 04, de Belém à Roça Saudade par Vanguarda / PP MZ 05, de Batepá à Monte Café par Mongo / PP MZ 06, de Monte Café à la Cascade à deux têtes : café, escargots et chutes d'eau

3.3. Parcours non balisés de moyenne altitude dans le district de Mé-Zochi p.39

São Nicolau et sa cascade / De Roça Saudade à Bom Sucesso, jusqu'au Jardin Botanique / De Milagrosa à la Roça Bombaïm / De la Roça Bombaïm à Agua Izé par la vallée du Rio Abade

3.4. Parcours de moyenne altitude dans le district de Lemba p.44

La route du cacao / La route des eaux ou parcours des tunnels / Les roças cachées / Au pied du Pico Sao Tomé, la vallée du rio Anambó

3.5. Parcours en zone littorale nord (Lobata) p.47

Le long des plages du nord, de Praia Micoló à Praia das Conchas par Morro Peixe /

3.6. Parcours dans le district de Caué p.51

L'estuaire du lo Grande à partir de São João dos Angolares / Autres parcours pédestres dans le district de Caué / Randonnées dans la mangrove et le long des plages de l'extrême sud

3.7. Randonner dans l'île de Principe p.59

4/ ORGANISATION PRATIQUE : COMMENT SE RENDRE À SAO TOMÉ, COMMENT SE DÉPLACER, OÙ SE LOGER, OÙ ET QUOI MANGER

4.1. Pour se rendre dans l'archipel (avion, visa) p.62

4.2. Comment se déplacer à l'intérieur des îles p.65

4.3. Des possibilités très variées d'hébergement p.69

Dans le district de Mé-Zochi p.70

Dans le district de Lemba p.77

Dans le district de Lobata p.80

Dans le district de Cantagalo p.81

Dans le district de Caué p.84

Dans l'île de Principe p.87

Dans la capitale p.96

4.4. Se restaurer : vous séjournerez à Sao Tomé et Principe, ouvrez bien vos papilles p.97

4.5. Prévoir son budget p.105

4.6. Adresses utiles et contacts de réservations p.109

**Publié par : JDB Consultoria Unipessoal Lda, C.P. 737, Cidade de São Tomé,
República Democrática de São Tomé e Príncipe**

Mars 2020