



São Tomé et Príncipe



Parc National Obo

Découverte en 1470 le jour de la Saint Thomas, l'île de São Tomé jusque là inhabitée, est un joyau enchâssé dans le golfe de Guinée, au large du Gabon. Ce vieux cône volcanique, qui culmine à 2 024 mètres avec le Pico de São Tomé, offre un paysage tourmenté entre torrents et cascades dévalant ses versants, plages de sable blanc ou noir, falaises abruptes sur la mer, forêt équatoriale d'altitude et immenses plantations de cacao dont les *roças* (maisons des planteurs, d'architecture typiquement portugaise) indiquent les splendeurs des temps anciens. Ici, une incroyable variété de paysages abrite une flore (700 espèces de plantes dont une centaine d'orchidées) et une faune (oiseaux et tortues) uniques au monde, dont plusieurs espèces sont endémiques à l'île. Le parc national Obo, récemment créé par ECOFAC permet de protéger ces richesses exceptionnelles sur l'île De Sao Tome. D'octobre à février, on peut tenter d'observer la ponte des tortues de mer à Praja de Micolo.

☛ Points forts :

- Découverte d'une **île rarement visitée** où se mêlent histoire coloniale, paysages volcaniques, forêt équatoriale et gentillesse des saotoméens.
- **Faune et flore endémique, grande variété de paysages** du bord de mer au sommet de l'île.
- L'hiver : participation à une patrouille nocturne pour la collecte d'œufs de **tortue** marine qui sont ensuite placés dans des enclos d'incubation à l'abri des prédateurs (hommes et chiens). Une chance d'assister à une **ponte**.
- La participation à travers ce voyage à la **protection du Parque National de Obo**.



➤ Itinéraires suggérés

Il existe de nombreuses possibilités d'itinéraires sur l'île de São Tomé. En voici quelques uns recommandés par ECOFAC.

Balade au Lagoa Amélia (3 heures)

- J1 Bom Sucesso – Lagoa Amélia – Bom Sucesso

Départ le matin depuis Bom Sucesso à 1115 mètres d'altitude, pour rejoindre à pied le Lac Amélia, étrange cratère volcanique au coeur de la forêt du Parc naturel d'Obo.

Visite du jardin botanique riche de quelques 100 espèces d'orchidées de São Tomé.

Balade entre Bom Sucesso et Bombain

- J1 Bom Sucesso - Bombain

Départ le matin depuis Bom Sucesso à 1115 mètres d'altitude, pour rejoindre à pied le Lac Amélia, étrange cratère volcanique au coeur de la forêt du Parc naturel d'Obo. 6 heures de marche sur un chemin qui passe par les anciennes Roças de Nova Ceilão et Zampalma, longe le Rio Abade pour rejoindre la Roça de Bombain perdue au milieu d'une grande clairière.

Suivi de ponte de Tortues marines

D'octobre à février, il est possible de suivre des patrouilles nocturnes de surveillance des pontes de tortues marines : tortue verte, tortue luth, tortue olivâtre et la tortue imbriquée. Les gardes luttent contre le braconnage et collectent les œufs qui, une fois la ponte achevée, sont placés dans un site protégé. Puis les jeunes tortues sont relâchées, à leur naissance, sous haute surveillance afin d'éviter le maximum de prédateurs: chiens, enfants, oiseaux...

Observations ornithologiques

Zone endémique par excellence, São Tomé permet l'observation d'espèces rares : zostérop becfigue, nasique de bocage, tisserin géant, souimanga géant, pigeon de Sao Tomé, ibis de bocage, pie-grièche de Sao Tomé, etc... Nous recommandons la lecture du guide des Oiseaux de São Tomé et Principe édité par Ecofac, qui détaille ces parcours.

Ces observations peuvent se faire dans le secteur de São João dos Angolares, lagoa Amélia (forêts de montagne) ; de São Miguel, Xufexufe et Quija (forêts de plaine) ; secteur entre Diogo Nunes et Lagoa Azul (savanes de la côte nord)

Ascension du Monte Pico

-J1 Bom Sucesso – Monte Pico (7 heures de marche) Tente

Départ de Bom Sucesso pour entrer dans cette superbe forêt, accrochée sur les pentes du Monte Pico. Passage à Calvario (1 525 mètres), puis après un passage escarpé campement à 1 875 mètres. Nuit sous tente.

-J2 Monte Pico – Neves (6 à 7 heures de marche)

Ascension matinale durant une heure pour atteindre le Monte Pico (2024 mètres). Panorama sur toute l'île, avant la descente sur le nord de São Tomé (6-7 heures de marche) jusqu'à Neves.

➤ Conditions de réalisation :

• Logistique :

- Pour l'organisation de ces parcours nous vous conseillons de contacter les réceptifs suivants
MISTRAL VOYAGE – CP 297 – Mato Quitxiba – SAO TOME
Tel : (239 12) 21 246/ 23 344 – Fax : (239 12) 22 142
Email : mvoyages@cstome.net

FLOGÀ Excursões e Turismo – CP984 - Budo Budo, 45A - SAO TOME

Tel : (239 12) 24 436 - Fax : (239 12) 24 394

NAVETUR-EQUATOIR – Luis M. Beirão

Email : navequatur@cstome.net

- **Niveau et sécurité :**
 - Pas de difficulté particulière. Nous attirons votre attention sur la difficulté possible de certaines randonnées (ascension Monte Pico) qui demandent une très bonne condition physique.
 - Il est fortement recommandé aux visiteurs de prévoir une **assurance multirisques**.
- **Saisons et climats :**
 - Saison des pluies : mi-septembre à mi-décembre
 - mi-mars à juin
 - Saison sèche : mi-décembre à mi-mars
 - juillet à mi-septembre

L'île se caractérise par une extraordinaire variété de paysages (altitude variant de 0 à 2 000m), et une forte pluviométrie (de 700 au nord à 7 000 mm / an au sud de l'île).
Température stable : $\pm 26^{\circ}\text{C}$ sur le littoral mais beaucoup plus fraîche en altitude (parfois 15°C).
Humidité relativement importante (> 80%)

➤ Informations pratiques :

- **Santé**
 - Vaccination contre la fièvre jaune obligatoire.
 - Traitement antipaludéen indispensable.
 - Etre à jour des vaccinations courantes : polio, tétanos et vérification B.C.G.
 - Méningite (A+C), Hépatite (A+B) et Typhoïde recommandées.
- **Formalités, langue et monnaie**
 - Passeport en cours de validité (6 mois minimum) et visa (300 FF ou 50 US\$ en 2000) que l'on peut obtenir à l'arrivée à l'aéroport.
 - La langue nationale le portugais, mais le français est fréquemment compris et parlé.
 - Monnaie : le dobra. (en septembre 1998, 1 FF = 1160 dobras) Du fait de la variation constante du taux de change, il est recommandé aux visiteurs de venir munis de devises (US \$). L'usage de la carte de crédit est très peu répandu et non accepté par les banques. Seuls les hôtels l'acceptent.
- **Accès aérien et décalage horaire**
 - L'heure locale est l'heure GMT
 - L'archipel de São Tomé et Príncipe se situe à ± 300 km des côtes gabonaises, à cheval sur l'équateur. Sao Tomé, sa capitale, est desservie par La TAP au départ de Lisbonne (Portugal) en 6 h de vol et par Air Gabon au départ de Libreville (Gabon) en 1 h de vol. Air São Tomé dessert Libreville.

☛ En savoir plus sur :

- L'Observation de la faune :

- **Les tortues** : les plages au nord, est et sud-est de l'île sont des sites de nidification pour les tortues marines. On peut observer quatre espèces à São Tomé : la tortue verte, la tortue luth, la tortue olivâtre et la tortue imbriquée. Sa présence était soupçonnée et elle est confirmée depuis octobre 1998. La tortue caouanne fréquente aussi l'archipel. La période de ponte des tortues marines s'étale d'octobre à février. On peut alors, en parcourant la plage la nuit, assister à la ponte d'un de ces chéloniens.

- **Les oiseaux** : São Tomé est aussi le paradis des ornithologues. Les oiseaux livrent à longueur de journées de véritables concerts et la forêt résonne de leurs chants. 143 espèces sont connues pour l'archipel. Zone endémique par excellence, on y observe des espèces rares : zostérop becfigue, nasique de bocage, tisserin géant, souimanga géant, pigeon de Sao Tomé, ibis de bocage, pie-grièche de Sao Tomé, etc...

- L'Observation de la flore :

Ceux qui apprécient le trekking aimeront la forêt de montagne qui recouvre les pentes du relief escarpé de l'île. La végétation de São Tomé est particulière : l'île n'ayant jamais été reliée au continent, sa flore est largement endémique. On observe alors le bégonia géant de São Tomé qui peut atteindre 3 mètres de hauteur, une multitude d'orchidées sauvages et d'étonnantes fougères arborescentes. São Tomé est l'image même de la luxuriance de la végétation tropicale.