



São Tomé e Príncipe

Les Galapagos africaines



Les îles de São Tomé e Príncipe, situées dans le golfe de Guinée, sont l'un des secrets les mieux gardés d'Afrique et sont affectueusement appelées les Galapagos africaines. Elles font partie d'une chaîne volcanique qui présente de saisissantes formations rocheuses et coralliennes, des forêts tropicales et des plages dorées. Ils abritent également une collection d'éco-hôtels exceptionnels.

Lointaine, écologique et largement préservée

Même le voyageur le plus avide regardera avec envie l'évocation d'un voyage à São Tomé e Príncipe. Officiellement appelé République démocratique de São Tomé e Príncipe, ou en abrégé îles de São Tomé, cet archipel du golfe de Guinée se trouve à environ 300 km au large de la côte ouest de l'Afrique. Composé de deux grandes îles entourées de huit petits îlots, dont six sont habités, il compte une population d'environ 150 000 habitants et est le plus petit pays d'Afrique.

Sur la grande île de São Tomé se trouve la lagune Lagoa Azul, ou lagune bleue, dans une petite baie au nord qui fait partie du parc naturel d'Obô. À seulement 4 km au nord-ouest de la ville de Guadalupe, c'est un endroit de plus en plus populaire pour la plongée sous-marine et le snorkeling. Obô lui-même, une jungle verte luxuriante et biodiversifiée, couvre une grande partie de la masse terrestre et se distingue par le Pico Cão Grande, un gratte-ciel ressemblant à une roche volcanique imposante.

La plus petite des deux grandes îles, Príncipe, au nord, a une superficie de 136 kilomètres carrés et une population d'environ 7 000 habitants. L'île est un volcan fortement érodé dont on pense qu'il a plus de trois millions d'années.

Ces îles étaient inhabitées lorsqu'elles ont été découvertes par des navigateurs portugais en 1470 et sous la domination coloniale portugaise, des plantations ont été commencées sur l'île. Comme il n'y avait pas de villages ou de villes en dehors du petit port de Santo António à l'époque, ces roças sont devenues des centres de population avec des écoles et des hôpitaux sur place.

Les îles ont obtenu leur indépendance en 1975 et ont été quelque peu "abandonnées" par les Portugais. Les années suivantes ont vu les roças se transformer en ruines atmosphériques et la plupart des insulaires se consacrer à l'agriculture de subsistance. C'était jusqu'à la récente renaissance significative de la communauté et de São Tomé e Príncipe grâce au tourisme d'impact.

Au-delà du vert, l'histoire du HBD

En 2011, l'entrepreneur sud-africain Mark Shuttleworth, qui avait reconnu le potentiel de la région, a acquis 7 concessions sur les îles de São Tomé et Príncipe : Bom Bom, Macaco, Boi, Paciência, Praia Grande, Uba et Sundy. Son plan était de lancer un ambitieux projet d'écotourisme sous le nom de Here Be Dragons (HBD), ce qu'il a fait, en renaturalisant les zones et en créant divers modèles d'hôtels durables. Cependant, Praia Grande, la plus grande plage de Príncipe, a été mise en réserve comme zone protégée pour la conservation des tortues.

Le HBD a travaillé avec le gouvernement local et les communautés

← La passerelle en bois de la plage sur l'île de Bom Bom. — *The wooden walkway to the beach on Bom Bom island.*

pour établir une réserve de biosphère de l'UNESCO qui assure la protection à perpétuité. Ces dernières années, l'industrie du cacao des îles jumelles s'est redressée et elles sont à nouveau à la hauteur de leur nom d'"îles du chocolat". Avec leur caractère typiquement ouest-africain et leur forte influence portugaise qui les distinguent, voici une destination qui ne ressemble à aucune autre dans les expériences d'Afrique orientale et australe.

Des lodges uniques au monde

Le principe HBD prévoit quatre possibilités d'hébergement exceptionnelles. Sur l'île de Príncipe se trouvent Sundy Praia, Roça Sundy et Bom Bom, avec Omali sur São Tomé, toutes reconnues par National Geographic comme des Loges uniques au monde.

Sundy Praia offre un équilibre parfait entre design naturel et confort avec quinze villas de tentes construites en utilisant du bois local pour imiter les simples cabanes de pêcheurs qui se trouvaient ici autrefois. Situées au bord de l'océan et entourées de forêt tropicale, elles disposent de vastes terrasses extérieures et de quelques bassins de plongée privés.

La nature et le style sont assortis au plafond voûté original en bambou et en caillebotis de la salle à manger. Rappelant le style du célèbre éco-hôtel Bambu Indah de Bali, cette immersion profonde dans l'environnement naturel et les repas préparés avec des produits biologiques locaux garantissent une expérience vraiment inoubliable.

Alors que la plupart des anciennes Roças ont été réintégrées dans les communautés locales, la Roça Sundy est une maison de plantation restaurée avec amour qui a été transformée en une maison d'hôtes abordable comprenant seulement douze chambres avec salle de bain. Bom Bom, un petit îlot caché au milieu des forêts tropicales bordé de ses propres plages paradisiaques, dispose de 19 chambres confortables avec vue sur la piscine, le jardin ou la mer. Quittez alors votre véranda et dirigez vous vers la plage. Omali, qui signifie "océan" et "source de vie", est idéalement situé, près de la plage de Lagarto, et à seulement 1,5 km de l'aéroport. Ces chambres décorées avec goût, le site et son excellent restaurant et sa grande piscine en font la destination idéale pour les familles et les voyageurs d'affaires.

Les îles regorgent de produits naturels, avec leurs forêts généreuses en fruits et en noix et leurs eaux qui regorgent de thon et de Wahoo. Inspirés par ce garde-manger naturel, les chefs internationaux cultivent le raffinement et cuisinent pour vous le meilleur des produits et des traditions de l'île pour créer des menus de saison qui regorgent de saveurs originales.

Explorer les îles, la côte, les communautés et la culture

Visitez la plus grande Roça - Maison de la Plantation de Santa

Joaquina, avec ses empreintes capverdiennes. Marchez dans les forêts vertes et épaisses d'arbres majestueux avec les affleurements de roches volcaniques qui s'étendent vers le ciel, plus précisément dans la baie des Aiguilles, connue pour ses tours de phonolite.

Sur l'île de Príncipe, accompagnez l'équipe de surveillance lors d'une excursion d'observation des tortues en enregistrant les endroits où elles pondent leurs œufs sur les plages, tout en acquérant une meilleure compréhension des efforts de conservation mis en place pour protéger cette espèce menacée. La saison de la ponte bat son plein en septembre et avril.

Les excursions en bateau sont particulièrement populaires le long du côté ouest du parc national et offrent une excellente vue sur les îles. Les autres activités comprennent la randonnée, la plongée sous-marine, le snorkeling, le stand-up paddle boarding et les excursions à vélo. L'observation des oiseaux à São Tomé e Príncipe est très enrichissante car les îles abritent 143 espèces d'oiseaux.

Les ruines de l'ancien hôpital sont une attraction populaire, et si vous souhaitez vous immerger pleinement dans les saveurs culinaires de la région, envisagez de suivre des cours de cuisine. Leurs programmes de yoga et de bien-être s'adressent à l'entourage et sont un moyen idéal de se connecter avec soi-même. Vous pouvez aussi simplement prendre le soleil sur les plages dorées et vous émerveiller de la nature sauvage.

La terre promise d'un naturaliste

Les îles sont des lieux spéciaux pour les naturalistes car leur isolement a permis à des espèces uniques d'évoluer et de s'adapter, comme l'ont découvert Darwin et Wallace après avoir passé du temps à documenter les espèces des îles Galápagos. São Tomé e Príncipe n'est pas différent avec des dizaines de poissons, d'amphibiens, de serpents et de chauves-souris spécifiques à l'archipel. De nouvelles espèces apparaissent régulièrement, les plus récentes étant la musaraigne de Príncipe et le cobra de São Tomé. Ceci dans une zone huit fois plus grande et beaucoup moins étudiée que les Galapagos, dont on sait qu'elle compte le même nombre d'endémies enregistrées.

1. Un chemin lumineux mène aux chambres et aux villas de luxe de Sundy Praia. — *A softly lit path leads towards the rooms and luxury villas at Sundy Praia.*

2. Sundy Praia's luxury bathroom that opens to the surrounding rain forest. - *L'une des luxueuses salles de bain de Sundy Praia s'ouvre sur la forêt tropicale environnante.*

3. Sundy Praia's infinity pool with day bed and views towards the ocean. - *La piscine à débordement de Sundy Praia avec lit de jour et vue sur l'océan.*

4. L'impressionnant plafond de bambou et de chaume dans la salle à manger de Sundy Praia. — *The impressive bamboo and thatch ceiling in the dining area at Sundy Praia.*



1



2

3



4

São Tomé and Príncipe

The African Galapagos

One of Africa's best kept secrets and fondly referred to as the African Galápagos, the islands of São Tomé and Príncipe in the Gulf of Guinea form part of a volcanic chain that showcases striking rock and coral formations, rainforests and golden beaches. They are also home to a collection of exceptional eco hotels.

Remote, eco-friendly and largely untouched

Even the most avid traveller will look on with envy at the mention of a trip to São Tomé and Príncipe. Officially named the Democratic Republic of São Tomé and Príncipe, or São Tomé Islands for short, this archipelago in the Gulf of Guinea sits approximately 300 km off Africa's west coast. Made up of two major islands surrounded by eight small islets, of which 6 are inhabited, it has a population of around 150,000 and is the smallest country in Africa.

On the larger island of São Tomé is the Lagoa Azul lagoon, or the Blue Lagoon, in a small bay in the north that forms part of the Obô Natural Park. Just 4 km northwest of the town Guadalupe, it is an increasingly popular spot for scuba diving and snorkelling. Ôbo itself, a biodiverse, lush verdant green jungle, covers much of the landmass and is distinguished by Pico Cão Grande, a skyscraper like towering volcanic rock. As the smaller of the two major islands, Príncipe to the north has an area of 136 square kilometres and a population of approximately 7,000. The island is a heavily eroded volcano speculated to be over three million years old.

These islands were uninhabited when discovered by Portuguese navigators in 1470 and under Portuguese colonial rule plantations were started on the island. As there were no villages or towns outside the tiny port of Santo António at the time, these roças became the centres of population with on-site schools and hospitals.

The islands gained independence in 1975 and somewhat 'abandoned' by the Portuguese, subsequent years saw the roças turned to atmospheric ruins and most islanders to subsistence farming. That is until the recent significant revival of the community and São Tomé and Príncipe through impact tourism.

Beyond Green, the HBD story

In 2011 South African entrepreneur, Mark Shuttleworth who had recognised the potential of the area, acquired 7 concessions across the São Tomé and Príncipe islands: Bom Bom, Macaco, Boi, Paciência, Praia Grande, Uba and Sundry. His plan was to kick-start an ambitious eco-tourism project under the name Here Be Dragons (HBD), which he did, renaturalising the areas and creating various sustainable hotel models. Praia Grande however, Príncipe's largest beach, was set aside as a protected area for turtle conservation.

HBD has worked with the local government and communities to establish a UNESCO Biosphere Reserve that ensures the protection in perpetuity. Recent years have seen a recovery of the twin-island's cocoa industry and they are again living up to their name as the 'Chocolate Islands'. With their distinctively West African feel and strong Portuguese influence setting them apart, here is a destination unlike any other in East and Southern African experiences.

Unique lodges of the world

Under the HBD Príncipe custodianship are four exceptional accommodation options. On Príncipe Island find Sundry Praia - recognised as a National Geographic Unique Lodges of the World, Roça Sundry and Bom Bom, with Omali on São Tomé.

Sundry Praia provides the perfect balance of natural design and comfort with fifteen tented villas built using locally sourced timber to mimic the simple fishing huts that once stood here. Set on the edge of the ocean and surrounded by tropical forest, they have spacious outdoor decks, some private plunge pools.

Nature and style are matched by the original vaulted bamboo-and-thatch ceiling in the dining area. Reminiscent in style of Bali's famed Bambu Indah eco hotel, this deep immersion into the natural environment and the meals prepared with local organic produce, ensures a truly unforgettable experience.

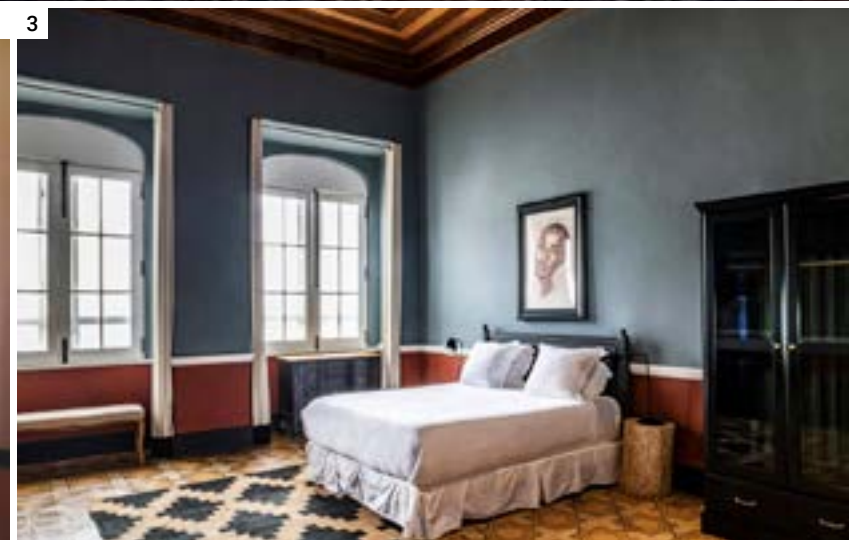
While most of the old Roças have been absorbed back into the local communities, Roça Sundry is a lovingly restored plantation house that has been transformed into an affordable guest house comprising just fifteen en-suite rooms. Bon Bon, a small tropical islet hidden amongst tropical forests with its own paradisiacal beaches has



1



2 3



4



1. La demeure de Roca Sundry, doucement éclairée et chaleureuse. – *The softly lit and warmly welcoming Roca Sundry homestead.*
2. Le bar chic de Roca Sundry est l'endroit idéal pour se retrouver après une journée d'exploration de l'île. - *The chic bar at Roca Sundry is the perfect place to gather after a day of exploring the island.*
3. L'une des grandes chambres décorées sur le thème de la plantation. – *One of the large and classically themed plantation rooms as Roca Sundry.*
4. Dîner en plein air dans le grand jardin de Roca Sundry. – *Al fresco dining in Roca Sundry's expansive garden.*



1



2

3



4

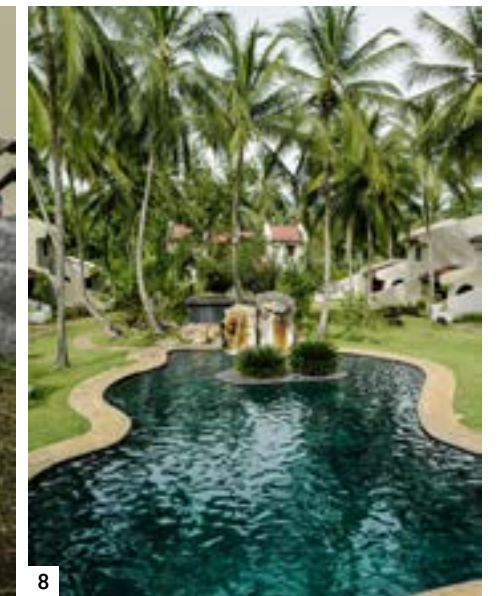
5



6



7



8

19 comfortable rooms with either a pool, garden or sea view. From here step right off your veranda onto the beach.

Omalí, meaning 'ocean' and 'source of life' speaks of the hotel's perfect location next to the Lagarto beach, yet only 1.5 kms from the airport. An ideal base on São Tomé, these tastefully decorated rooms surrounded by lovely grounds with an excellent restaurant and large pool, are ideal for families and business travellers.

The islands have an abundance of natural produce with their forests filled with fruit and nuts and waters brimming with tuna and Wahoo. Inspired by this natural larder, the international chefs refine the best of the island's produce and traditions to create seasonal menus that burst with original flavours.

1 et 4. La beauté de l'île de Príncipe. — *Príncipe's tropical island bliss, as far as the eye can see.*

2. Cabosse de cacao, la culture qui a inspiré à Sao Tomé et Príncipe le surnom d'îles du chocolat. — *The beautiful cacao pod, a crop that gave the name 'Chocolate Islands'.*

3. Bébés tortues se dirigeant vers l'eau à Praia Grande, sur l'île de Príncipe. — *Turtle hatchlings making their way towards the water on Praia Grande, Príncipe island.*

4. Une vue aérienne des palmiers verdoyants, des sables dorés et des eaux turquoise synonymes des îles. — *An aerial view of the verdant green palm trees, golden sands and turquoise waters synonymous with the islands.*

5. L'une des nombreuses ruines de roça si intéressantes à explorer. - *One of the many roça ruins so worthy of exploration.*

6. Petit déjeuner gourmand à Omalí. — *The indulgent breakfast buffet at Omalí.*

7. Un groupe de femmes des îles, dynamiques et fières, pose pour une photo. — *A group of vibrant and proud island women pose for a photograph.*

8. La piscine d'Omalí, située dans un parc luxuriant, est l'endroit idéal pour se détendre. — *Omalí's pool, set in lush grounds, makes an ideal place to retreat to.*

Exploring the islands, coast, communities and culture

Visit Santa Joaquina's largest Roça – Plantation House, with its Cape Verdean traces. Walk in the thick verdant green forests of towering trees with the volcanic rock outcrops stretching up towards the sky, specifically in the Bay of Needles best known for its phonolite towers. On Príncipe Island accompany the monitoring team on a turtle watch excursion as they record where they lay their eggs on the beaches, while gaining a better understanding of the conservation efforts in place to protect this threatened species. This is usually between September and April.

Boat trips are particularly popular along the west side of the National Park and offer an excellent views towards the islands. Other activities include hiking, scuba diving, snorkelling, stand-up paddle boarding and cycling tours. Bird watching on São Tomé and Príncipe rewards richly with the islands home to a recorded 143 birds species. The old hospital ruins are a popular attraction, and if you'd like to fully immerse into the region's culinary flavours, consider a cooking class. Their wellbeing programs speak to the surrounds and are an ideal way to connect with yourself. Alternately, simply soak up the sun on the golden beaches and marvel at the wilderness.

A naturalist's promised land

Islands are special places for naturalists as their isolation has allowed unique species to evolve and adapt, as was discovered by Darwin and Wallace's after their time spent documenting the species on the islands of Galápagos. São Tomé and Príncipe are no different with dozens of fish, amphibians, snakes and bats specific to the archipelago. New species turn up regularly with the more recent being the Príncipe shrew and the São Tomé cobra. This in an area an eighth of the size and far less studied than the Galapagos, that is known to have the same number of recorded endemics.

Ce que nous aimons à São Tomé e Príncipe

- Une fois sur les îles, c'est comme si le temps n'existait pas - ou avait simplement un nouveau sens.
- La nature est la championne et nous aimons la façon dont tout pousse avec une telle force ici, ce dont peuvent témoigner l'énormité et la luxuriance intense des forêts et des arbres.
- L'excentricité et le caractère des insulaires caractères ainsi que leurs fêtes annuelles vibrantes et leur accueil chaleureux.
- Les cultures naturelles uniques et fascinantes de l'île, qui peuvent être explorées pour leur arôme, leur texture et leurs saveurs, vous donnent envie de les cultiver, de les protéger et de les faire pousser. Apprendre les pratiques agricoles de HBD sous l'œil attentif de leurs agronomes résidents.
- Les pratiques de durabilité visionnaires et bien ancrées soutenues par le HBD Príncipe qui assurent l'avenir de l'île en tant que destination insulaire africaine recherchée. Outre l'accent mis sur le tourisme de faible volume et à forte valeur ajoutée, une éthique qui permettra de protéger les trésors naturels du pays, sa communauté et sa culture unique.
- La façon dont São Tomé et Príncipe parle aux émotions, en offrant une célébration sensorielle préservée dans la magie des environs. Tout cela dans le luxe du logement que vous choisirez.

Y ALLER

São Tomé e Príncipe est desservie par des vols réguliers depuis l'Europe et l'Afrique continentale, avec des vols directs de 6 heures depuis Lisbonne sur TAP Air Portugal et STP Airways - le transporteur national de l'île. TAAG Angola Airlines opère des vols au départ de Luanda, avec des correspondances également disponibles au départ d'Accra et de Libreville. Une fois à São Tomé, liaison par un vol de 35 minutes vers Príncipe avec STP Airways et Africans Connection. Pour rendre justice à la destination et aux deux îles de São Tomé e Príncipe, un séjour d'au moins 5 à 7 nuits est recommandé.

What we love about São Tomé and Príncipe

- *Once on the islands it's as though time doesn't exist – or simply has a new meaning.*
- *Nature is the champion and we love how everything grows with such a force here, something that can be witnessed in the enormity and intense luxuriance of the forests and trees.*
- *The colourful, eccentric and characterful people who call the island home, their vibrant annual festivals, warm welcome and proud ownership.*
- *The island's unique and fascinating natural crops which can be explored for their aroma, texture and flavours, inspiring you to want to nurture, protect and grow. Learning about HBD's farming practices under the watchful eye of their resident agronomists.*
- *The ingrained and visionary sustainability practices upheld by HBD Príncipe that are ensuring the island's future as a sought after African island destination. As well as their focus on high value low volume tourism, an ethos that will protect the country's natural treasures, its community and unique culture.*
- *How São Tomé and Príncipe speaks to the emotions, offering a sensory celebration and dream like existence that's preserved in the magic of the surrounds. All so easily enjoyed from the luxury of your preferred accommodation.*

GETTING THERE

São Tomé and Príncipe are serviced by regular flights from Europe and main land Africa, with 6-hour direct flights from Lisbon on TAP Air Portugal and STP Airways – the island's national carrier. TAAG Angola Airlines operates flights from Luanda, with connections from Accra operated by TAP and from Libreville operated by Afrijet. Once in São Tomé, link by 35 minute flight to Príncipe with STP Airways. To do the destination and both São Tomé and Príncipe islands justice, at least a 5-7 night's stay is recommended.

Contact

enquiries@amadi.travel | +41 (79) 731 00 06 | www.amadi.travel

Détails de la réservation : Cette expérience vous est recommandée par AMADI. AMADI est une agence de voyages de luxe éco responsables qui élabore des circuits et des safaris à travers l'Afrique pour des voyageurs qui adhèrent à une forme de tourisme respectueux des espaces naturels. Un séjour à São Tomé and Príncipe peut être facilement intégré dans un itinéraire reliant l'archipel à d'autres régions d'Afrique australe sur des

itinéraires axés sur la durabilité. — **Booking Details** *This experience is recommended by AMADI. AMADI is an eco-responsible luxury travel agency that develops tours and safaris across Africa for travellers who adhere to a form of tourism that respects natural spaces. A stay in São Tomé and Príncipe can be easily integrated into an itinerary linking the archipelago to other parts of Southern Africa on sustainability-oriented itineraries.*

AMADI

À VOS CÔTÉS DEPUIS PLUS DE 110 ANS

BANQUE COMMERCIALE DU CONGO

La Banque Commerciale Du Congo est le **banquier de référence** en RDC depuis 1909. Elle connaît, comprend et mesure les besoins de financement des principaux opérateurs économiques et met à leur disposition des **compétences éprouvées** au niveau international. La BCDC **développe continuellement** son offre de produits pour répondre de **manière adaptée** aux nouveaux besoins de **sa clientèle**.

110 ans

BCDC Contact Center Tel. : +243 (0) 99 601 8000
Kinshasa Boulevard du 30 juin www.bcdc.cd

BCDC
Bâtisseurs d'Avenir