



São Tomé

au travers des cascades...



Olivier Courtois

Association Eau Roc Explo 2025

Table des matières

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

São Tomé

au travers des siècles...

Un passé mouvementé.

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

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

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

- Fin du XVe au XVIIe siècle, première colonisation, marquée par le peuplement des îles avec des esclaves venus de toute la côte ouest de l'Afrique continentale, quelques prisonniers portugais et environ cinq mille enfants juifs arrachés à leurs parents. Une économie soutenue par le commerce d'esclaves et la culture de la canne à sucre.
- Du XVIIIe au XIVe siècle, la Grande Jachère, marquée par l'abandon des îles par la plupart des Portugais pour le Brésil, en raison des révoltes successives d'esclaves et des attaques de corsaires français et hollandais. La capitale de la colonie a été transférée en 1753 sur l'île plus petite (Príncipe).

São Tomé

au milieu de l'Atlantique...

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

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

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

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

Hormis un réseau routier s'étendant le long des côtes est et ouest à partir de la capitale, l'essentiel des voies de communication est représentée par des pistes souvent en très mauvais état, où il n'est possible de se déplacer qu'en véhicule à 4 roues motrices (ou à pied) ! D'innombrables anciens chemins coloniaux s'étendent partout où le cacao a été cultivé. Mais ces chemins, ou ces quelques voies ferrées, ont depuis longtemps disparus avec un climat favorisant un développement de la flore d'une intensité rare.

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

São Tomé

des bébêtes et de la verdure...

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

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

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

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

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

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

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

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

Variété, densité, immensité...



Ceiba pentandra (Fromager) et cacao



Adansonia digitata (Baobab)



Carica papaya (Papayer)



Bananiers et cacaoyer

Nos conseils...

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

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

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

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

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

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

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

1 - Les moustiques

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

paludéen.

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

II - Autres trucs qui piquent

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

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

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

III - Les déplacements

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

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

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



Légendes des cartes et topos

1 - Les fiches canyons



- Le nombre de bananes symbolise l'intérêt de la descente. C'est une note subjective qui va de 1 à 4 ;
- Le nom du village le plus proche ;



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



- Temps de marche aller. PdS signifie pas de sentier ;
- Temps de marche retour ;
- Dénivelé dans le canyon ;
- Longueur dans le canyon ;
- Longueur de cordes minimales.

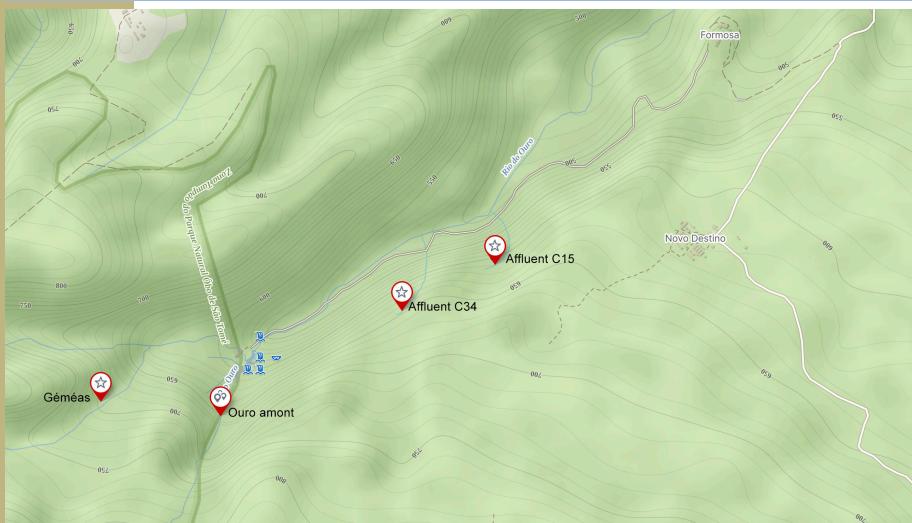
II - Les cartes

- La mise en page s'est appuyée sur la géographie de l'île, et nous sommes partis du nord-ouest pour nous diriger vers le sud-est. Une première page où figure l'emplacement de la zone sur l'île, puis en dessous, les différents canyons du secteur.
- Canyon par canyon, vous trouverez une carte où sont notés, à l'aide de symboles, le lieu d'entrée, de sortie, parfois les accès (en pointillés noirs, mais aussi en rouge), et parfois les cours d'eau.

III - Dans les descriptions

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

I - Vallée du Rio Ouro



Géméas - Rio d'Ouro



Novo Destino



0.3174725
6.6126356



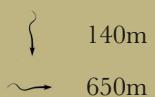
Non



PdS
1h30



Non



140m
650m



2x50m

Approche en 4x4

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

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

Approche à pied

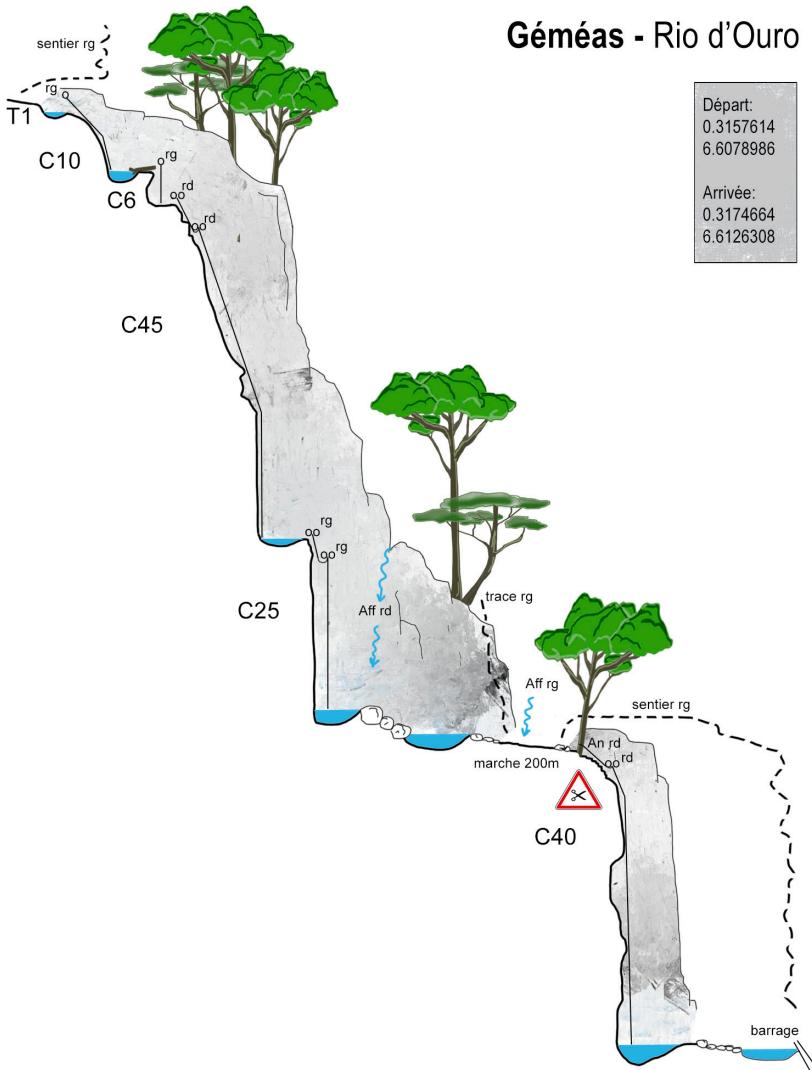
Du parking, grimper en pleine pente et en rive gauche de la cascade. S'élever ainsi d'une quarantaine de mètres avant de trouver une sente qui rejoint la rivière au-dessus de cette belle chute d'eau. Remonter le lit de la rivière jusqu'à un affluent en rive gauche. A ce niveau, crapahuter en pleine pente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

Description

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

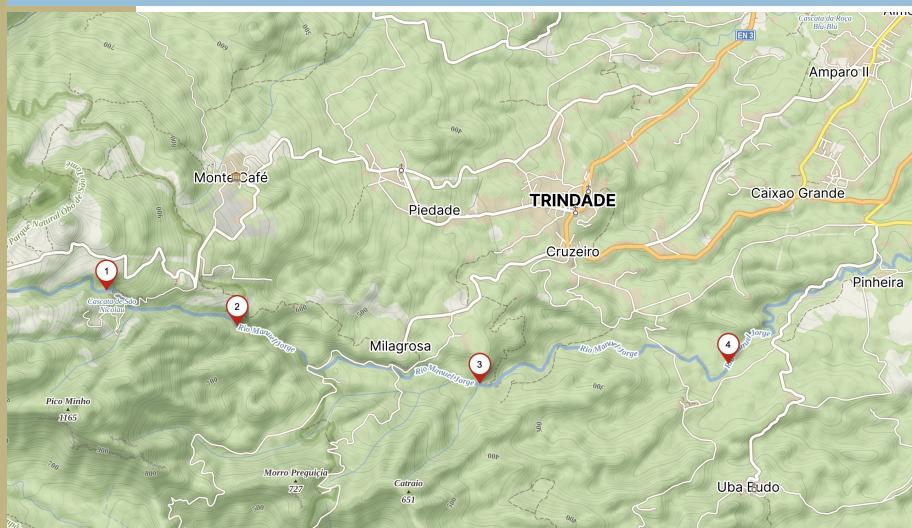


Géméas - Rio d'Ouro



Dessin: O. Courtois

III - Vallée Manuel Jorge



Igreja - Milagrosa



Saudade



0.2840766
6.6409508



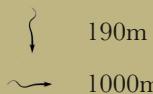
6km



20min



5min



190m



2x60m

Approche en 4x4

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

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

Navette en 4x4

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

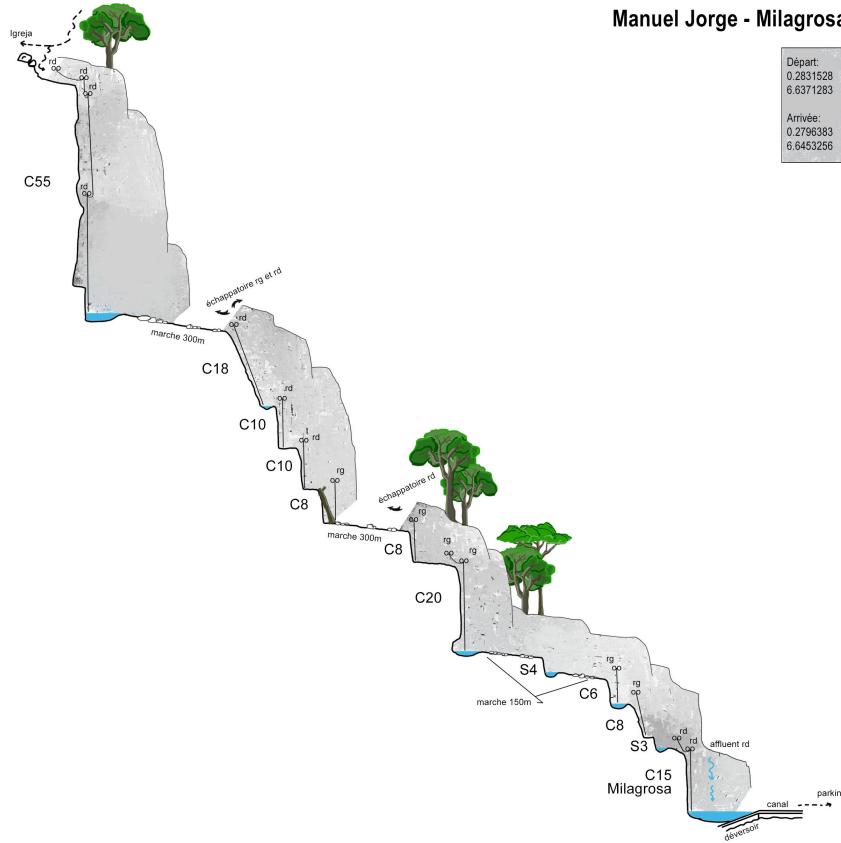
Approche à pied

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

Description

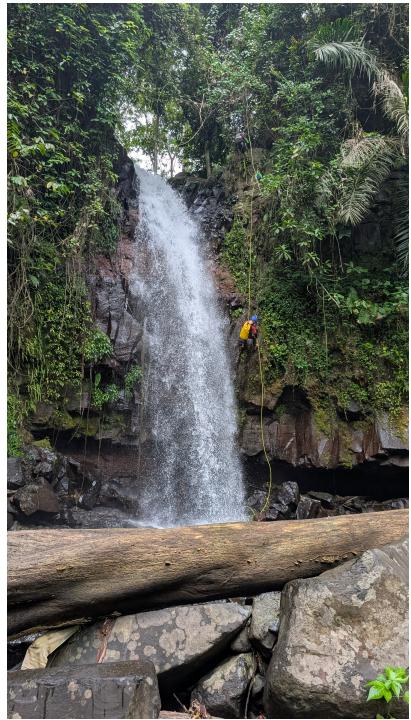
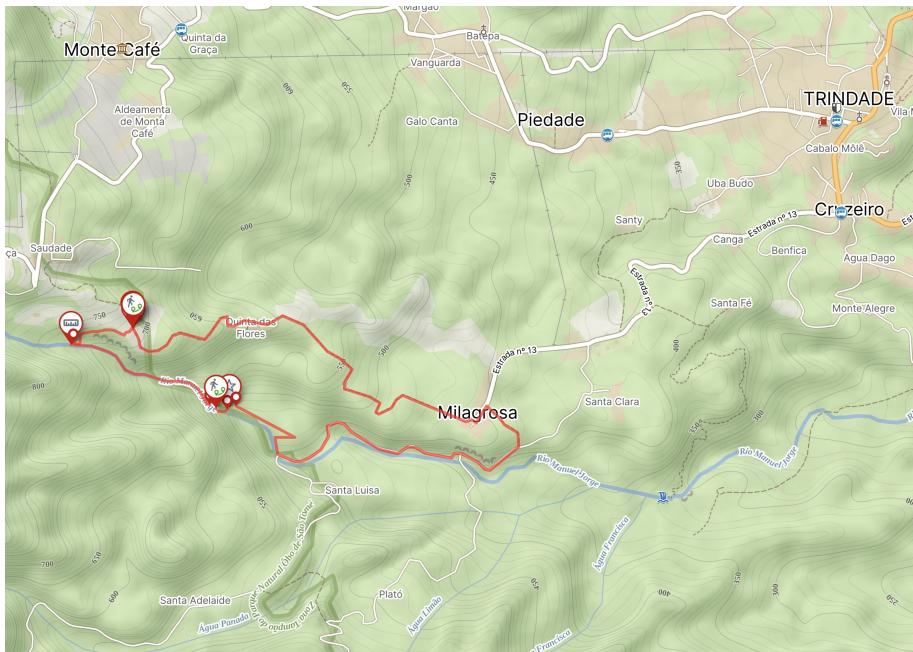
Une fois descendus dans le lit de la rivière, nous trouvons

Manuel Jorge - Milagrosa



Dessin: O. Courtois





Un bilan respectable

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

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



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

Tableau récap des canyons

| Canyons | Parking départ | Parking arrivée | Départ canyon | Arrivée canyon | Marche aller | Marche retour | Durée | Intérêt | Cordes | Page |
|---------------------------|---------------------------|-----------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------|-------|---------|--------------|------|
| Affluent C15 - Rio d'Ouro | 0.3212474N 6.6200325E | Identique | 0.3199112N 6.6201736E | 0.3212474N 6.6200325 | 1h | non | 1h | | 2x35 | 22 |
| Affluent C34 - Rio d'Ouro | 0.32205006N 6.6181503E | Identique | 0.3186097N 6.6173692E | 0.3205006N 6.6181503E | 1h30 | non | 1h | | 2x55 | 26 |
| Affluent C36 - Rio Abade | 0.2544814N 6.6416564E | Identique | 0.2534622N 6.6421928E | 0.2495306N 6.6464633E | 1mn | 50mn | 1h30 | | 2x40 | 74 |
| Angolares amont | 0.3076114N 6.5533783E | Identique | 0.2954003N 6.5538758E | 0.3010786N 6.5542178E | 2h | 30mn | 2h | | 2x50 3x40 | 40 |
| Angolares aval | 0.3076114N 6.5533783E | Identique | 0.3010786N 6.5542178E | 0.3047878N 6.5559611E | 25mn | 30mn | 2h | | 2x20m | 41 |
| Angular | 0.3076114N 6.5533783E | Identique | 0.3019019N 6.5572281E | 0.3029989N 6.5566078E | 30mn | 40mn | 45 mn | 1 3x45 | | 49 |
| Géméas | 0.3174725N 6.6126356E | Identique | 0.3157614N 6.6078986E | 0.3174664N 6.6126338 | 1h30 | non | 2h | | 3x50 | 29 |
| Gue gue | 0.2757597N 6.7012442E | Identique | 0.2744175N 6.6684914E | 0.27441711N 6.6710769E | 5mn | 10mn | 30mn | | 2x40 | 68 |
| Igreja - Milagrosa | 0.2840766N 6.6409508E | Identique | 0.2796872N 6.6465161E | 0.2831528N 6.6371283E | 20mn | 5mn | 3h30 | | 3x60 | 58 |
| Nazaré | 0.3076114N 6.5533783E | Identique | 0.2940494N 6.5549528E | 0.2968231N 6.5546197E | 1h40 | 40mn | 45 mn | 1 2x30 | | 46 |
| Ouro amont | 0.3174725N 6.6126356E | Identique | 0.3180811N 6.6109638E | 0.3174664N 6.6126338E | 45 mn | non | 45mn | 0 2x45 | | 34 |
| Santa Fé / Morego | 0.27275008N 6.6689275E | Identique | 0.2725817N 6.6678622E | 0.2745506N 6.6711883E | 2mn | 25mn | 1h45 | 4 2x30 | | 63 |
| Sao Nicolau - Igreja | 0.2828628N 6.6254414E | Identique | 0.2840766N 6.6409508E | 0.2853894N 6.6234417E | 0.2831528N 6.6371283E | 15mn | 25mn | 3h30 | 3 2x45 | 54 |

Nos partenaires d'aventure

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



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

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

Tebylon Canyoning Equipment

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



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

Spécialistes du matériel de montagne sur Belfort, **Sport Loisir Equipment**: <https://www.sports-loisirs-equipements.com>