

CHAPADA DIAMANTINA



Pour faire un trek au Brésil, plusieurs solutions s'offrent à vous:

- le faire seul: mais il faut une bonne dose de documentation et de partage d'expérience car il ne faut pas croire que là-bas, il y a un « club vosgien » pour mettre des panneaux, donc difficiles
- le faire grâce aux organismes tels que Huwans, Allibert...etc mais avez-vous envie de jeter l'argent par la window et d'engraisser des parigots ?
- Enfin, je conseille de prendre un organisme local ou encore mieux de contacter directement un guide; de toute façon à Lençóis il y a un bureau des guides, y a qu'à demander.

C'est la solution que nous avons prise :

<http://www.infochapada.com/francais/indexparque.htm>

Ici en pdf

[Parc National de la Chapada Diamantina](#)

[Parc National de la Chapada Diamantina circuit](#)

Nous avons choisi un circuit en étoile de 3 jours à partir de Lençóis pour des raisons de logement; mais les intrépides pourront faire des circuits de plusieurs jours en tente.

- Journée 1 : les environs de Lençóis: marmites du Serrano / salon des sables / cachoeirinha / primavera – 3 heures de marche
- Journée 2: la cascade de la Fumaça: 5 h de marche. Dénivelé de 700m
- Journée 3: mont du Pai Inácio, poço do Diabo et grotte Torrinha que nous avons remplacé par la cascade Mosquito et Poço Azul

Journée 1 LENÇOIS ET LES ENVIRONS



La balade se fait au-dessus de Lençóis; on peut pas dire que ça se bouscule là-haut mais on rencontrera tout de même 2 vendeurs de boissons. On est dans la région de recherche diamants car Lençóis c'est la région du diamant

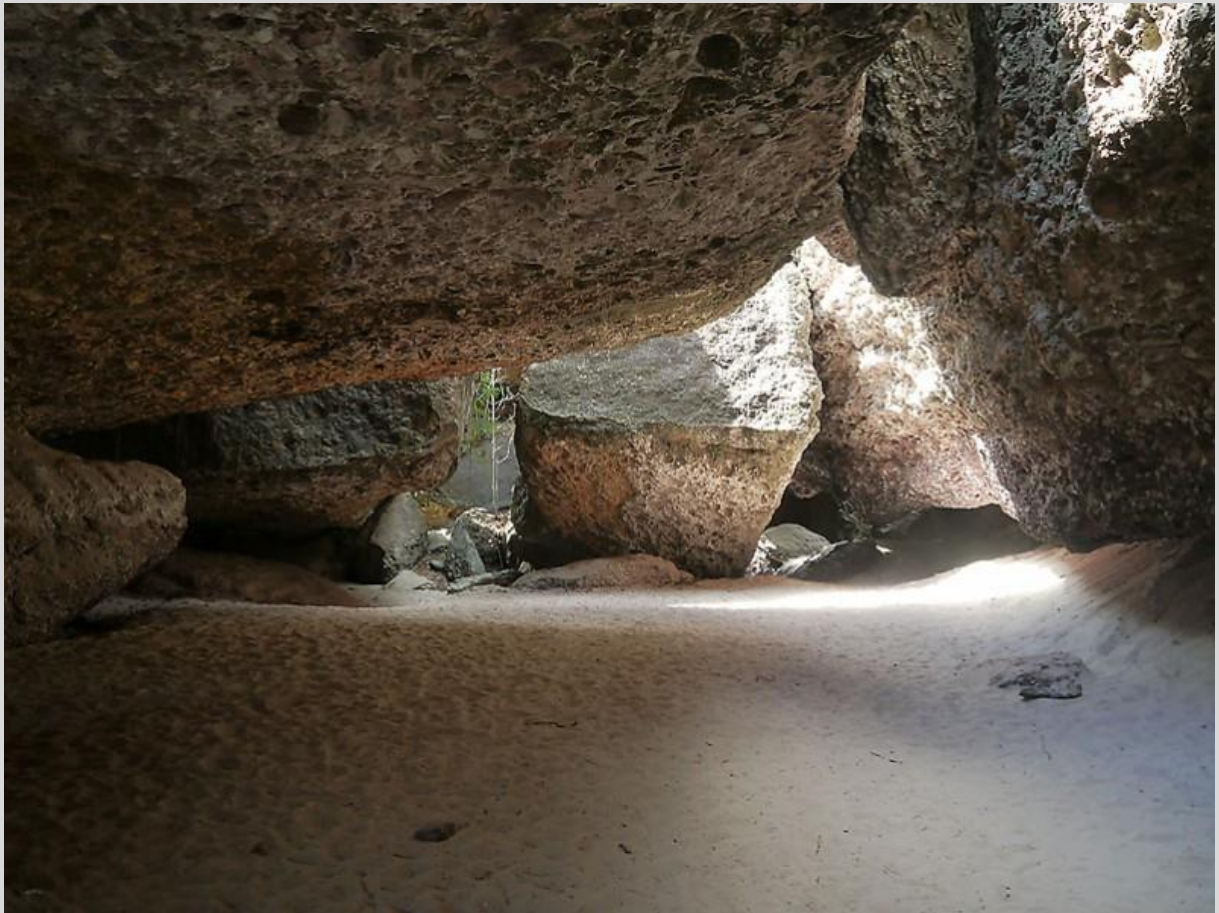


On passe dans des gorges assez étroites et au détour, on trouve toute une flopée de chauve-souris qui dorment (?)

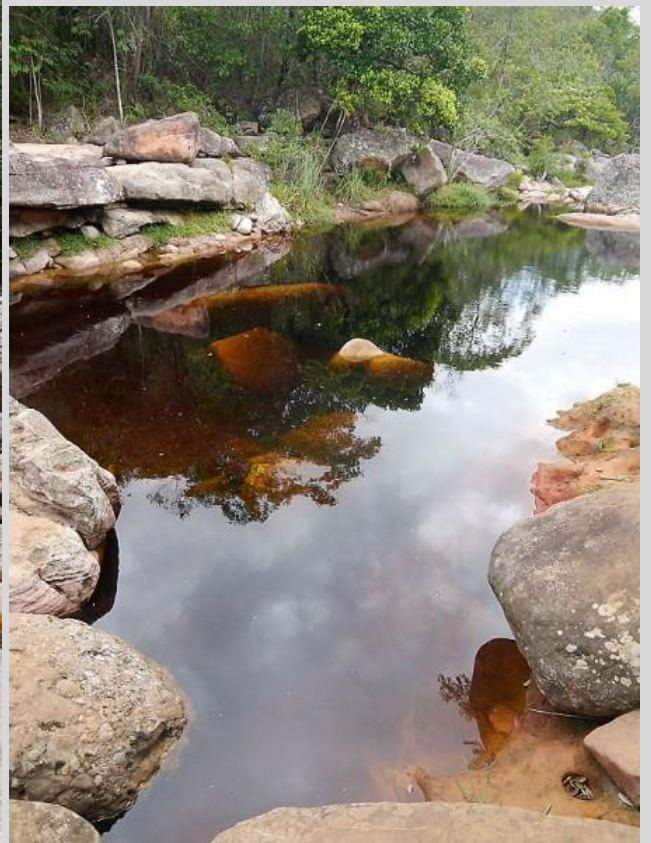


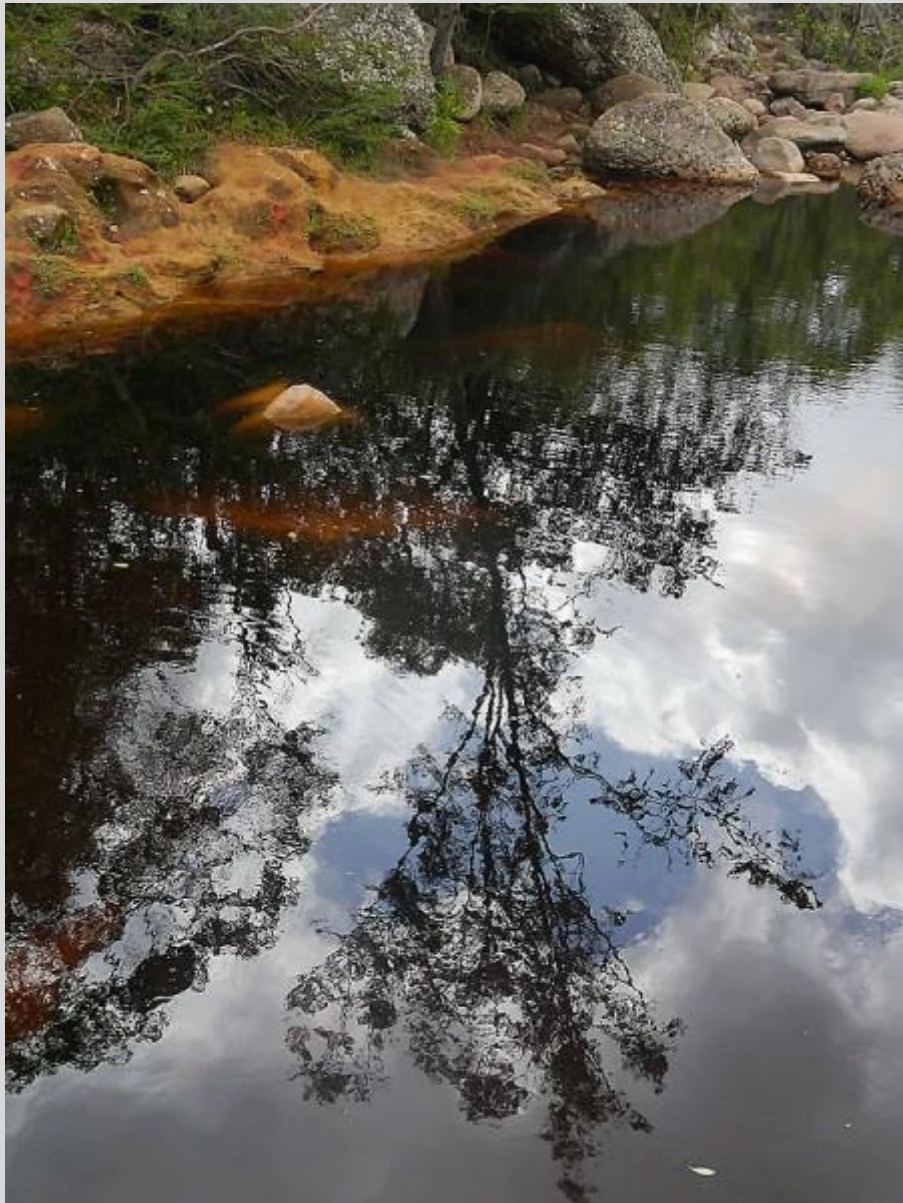
SALÃO DE AREIA avec des grottes de sable détachés de la roche





SERRANO





Mais au fait dans ces bassins d'eau m'ont l'air bien orange: eau stagnante ? Eh bien non l'eau est cristalline, la couleur orange est dû à la corrosion des éléments ferrugineux des roches car il y a du minerai de fer et je le prouve !



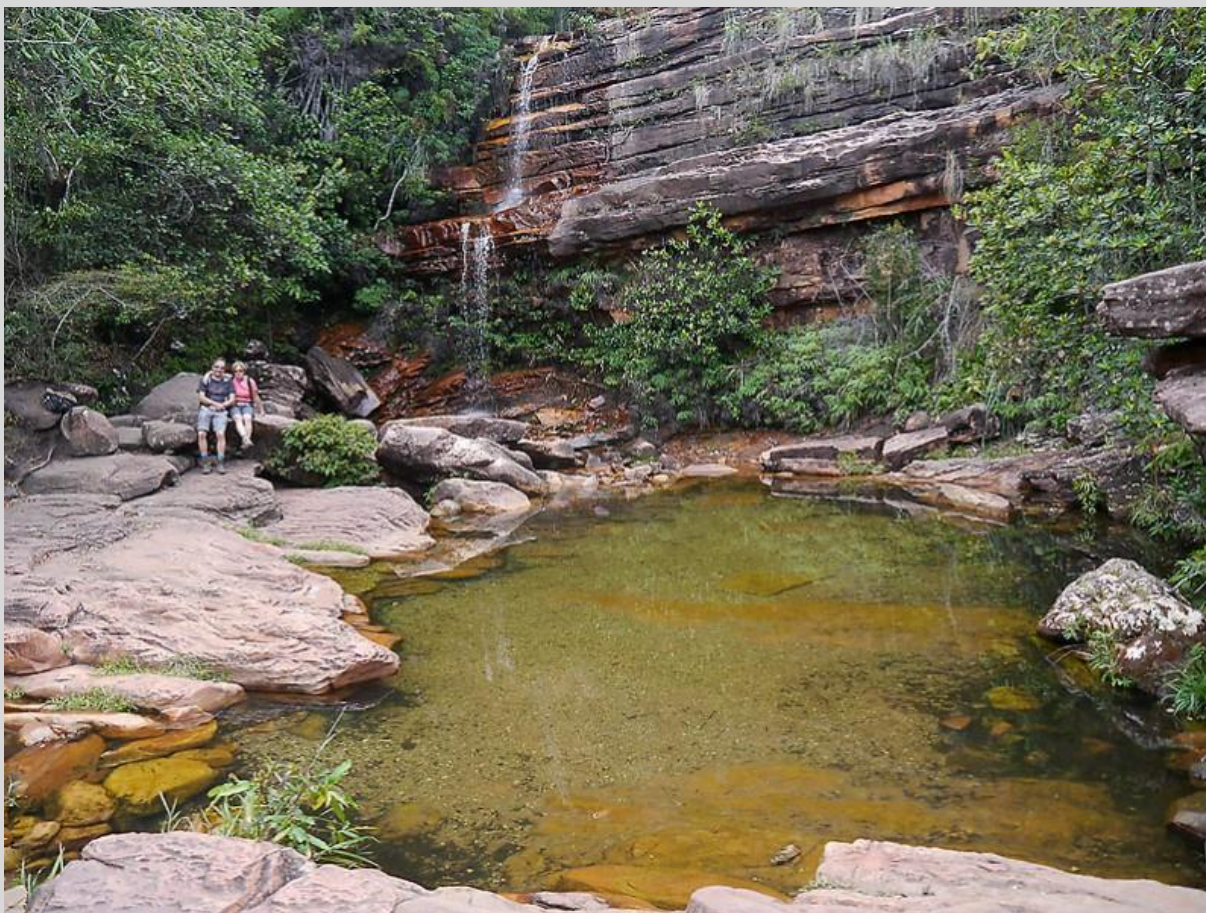
Sur ces pentes, des cuvettes d'eau permettaient aux esclaves de nettoyer la roche pour chercher les diamants.



CACHOEIRA DA PRIMAVERA



CACHOEIRINHA



Retour sur Lençóis





Ribeirao do Meio



L'après midi: c'est de l'autre côté de Lençois que l'on se ballade à travers la forêt pour atteindre un nouveau lieu de libation... En chemin, on voit un âne (non, moi j'étais derrière), une maison fait avec des joints en pierre et Fabienne qui boit du lait de coco si frais, dit !



C'est un lieu assez sympa à 45 min de Lençois . La pente permet de pratiquer du « waterslide » càd des glissades sur la roche mais pour cela il faut de l'eau ce qui n'est pas le cas





En rentrant sur Lençois, on prend un verre d'Acai, le fruit à la mode d'Amazonie qui a un peu le goût de myrtilles

Pour en savoir plus sur l'acai (en rosbif)

what is acai ?

The tree that produces the acai is called açaí. It is a species of palm tree found in the Amazon, Pará, Maranhão, Acre and Amapá.

The acai berry can be consumed in various forms: juices, pastries, ice creams and jellies. Currently he is too consumed acai in the bowl, where the pulp is accompanied by fruit and even other foods. In the Amazonian acai pulp is too consumed with cassava flour or tapioca.

The acai pulp is a great energy, and each 100 grams has 250 calories.

The acai berry is a fruit rich in protein, fiber and lipids.

Found in this fruit the following vitamins: vitamins C, B1 and B2.

The acai berry also has a good amount of phosphorus, iron and calcium.

The cosmetics industries nationally and internationally are using acai to produce creams, shampoos and other beauty products. The seeds of the acai berry are used in crafts from the northern region. Açaizeiro leaves are used for the production of braided products (bags, nets, bags, etc.) and because of its resistance serves as a cover houses (production of roofs).

The acai palm has large leaves, and cut in long strips of dark green, reaching up to 2 meters long. The leaves are used in the coverage of houses. Clusters of tiny yellow flowers, arise predominantly from September to January, and may appear almost year round.

Little fruit, round, purple, almost black in clusters outstanding. It has a large lump, and very little pulp.

The fruit is picked up in the palm with the aid of a braided sheet tied to the feet venom.

Frutificação October to January.

Acai fattening?

Despite all the great health benefits obtained with this fruit, it is necessary to be careful with the way we consume acai therefore in 100 grams of fresh fruit, it has 247 calories, which is not much, is not it? But the problem arises when people follow the recipes (delicious and nutritious) and add other elements to the bowl of açaí, like granola, oatmeal, bananas, honey, among others. These mixtures are excellent, but only for those who practice regular physical activity and burns extra calories acquired.

The consumer who is looking for the balance should be preferred only by hitting the fruit with water or coconut water, so there is no accumulation of calories.

Who does not want to gain weight, should be restricted to a glass of 300 ml of juice or a small bowl of açaí pure, without anything extra monitoring.

Half of the fruit pulp is composed of fats, but rather are polyunsaturated, which protect the cardiovascular system, especially the heart. Nevertheless, it remains "fattening"! Therefore, the consumption should be moderate.

The acai helps prevent various diseases that attack our bodies, acting against cancer as it is a fruit rich in good fat called oleic acid, which has the ability to protect the body against cancer by blocking the genes that cause disease makes cancer cells to destroy themselves and slows down the development of tumors anywhere in the body.

It also contains omega 3 and 6, thereby reducing bad cholesterol (LDL) in the body and helps to increase the amount of good cholesterol, thus preventing cardiovascular diseases. The fruit has many benefits for our body, such as: help in fighting free radicals, aids in fat loss, stimulates appetite, alleviates cellulites, ensures the proper functioning of the nervous system, combats anemia, improves traffic intestinal is a natural antioxidant and helps in the formation of teeth and bones.

Benefits

The fruit also acts against Alzheimer's disease, for the fruit has the ability to let in the brain for a longer time alert, protecting neurons. It is a food source for youth, because its components act in the fight against the aging of cells, leaving them increasingly stronger and more resilient, preventing marks and wrinkles. By having a high concentration of fiber, acai works on improving the functioning of the intestine, causing the intestines to function as a clock and you bid farewell to constipation. It also helps improve blood circulation because it maintains high levels of antioxidants, maintaining healthy arteries.

For all these benefits, acai has been widely sought, bringing many benefits to the body, having a high energy, giving that pique to practice physical activities and perform all daily tasks, working on muscle building and also in the prevention of cardiovascular disease, nervous system, anemia, constipation, high bad cholesterol, aging and other skin.

Le soir diner à Lençois dans les rues



Et où on mange où et quoi à Lençois ? et bien là au fond à G



avec comme dessert un Beiju bien bourratif à la fin (galette de farine de tapioca avec garniture salée ou sucrée pour 2,5€)



Allez rideau !



Journée 2 LA CASCADE DE FUMACA

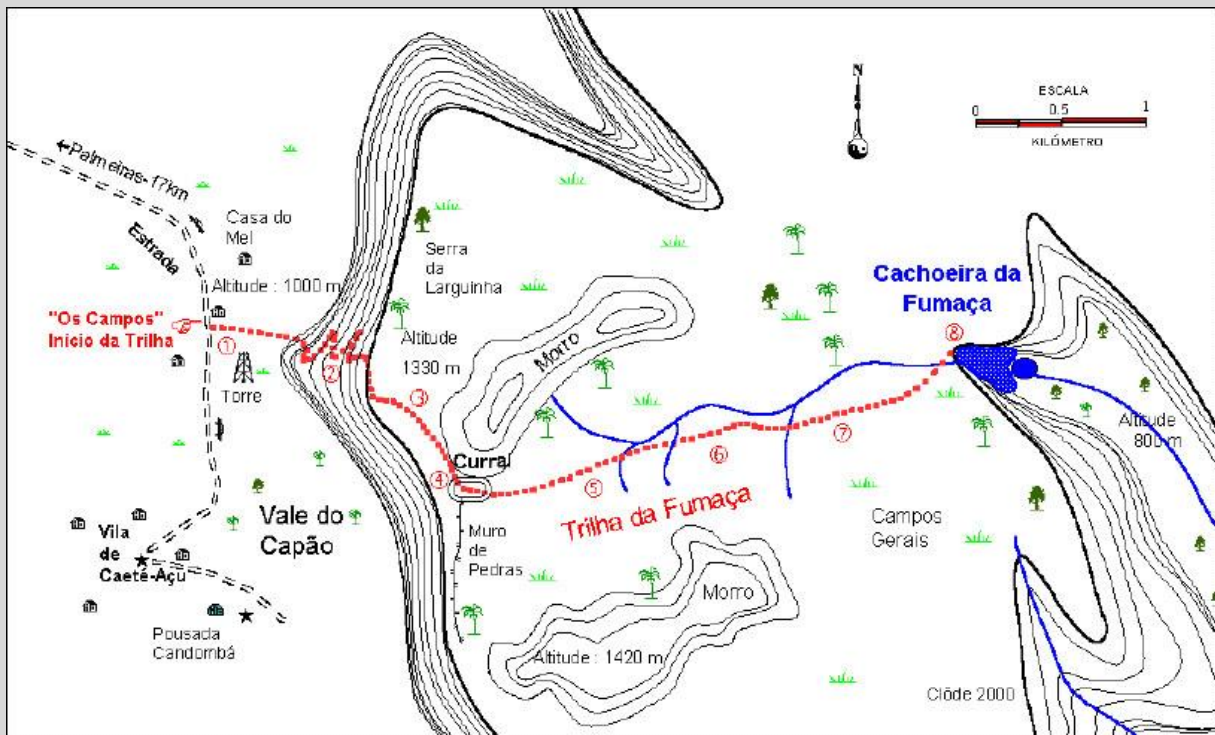
C'est un endroit fantastique même en saison sèche comme maintenant: et qu'est ce qu'il y a donc de si fantastique là-haut et bien c'est le vide !!



On prend ce matin la direction de Palmeiras et Vale de Capao; comme la route est « corrompue » (comprenez merdique car les élus ont touchés des pots de vins au moment de la construction en échange d'une perte de qualité...), on surprend un camion en boîte de conserves. (Ils ont dû en bouffer des Buitoni et le klaxon est à mon avis superflu...)



Peu avant Vale de Capao on s'arrete pour prendre un chemin à gauche vers la cascade de Fumaça, 2h30 de marche pour monter et 1h45 pour descendre, en dessous c'est tout dit au milieu.... c'est moderato



L'humour illimité des randonneurs :

- à gauche, je me demande comment certains ont fait pour pommer une chaussure et une seule ?
- à droite, ils ont quand même pas construit cette barrière en une journée ???





J'ai à peine fini de rigoler que Fabienne, casaque bleu, prend une courte avance sur le guide casaque rouge qu'elle accentuera dans la montée ma foi de bonne facture comme lorsque je m'aperçois que ma citerne de fuel est vide.





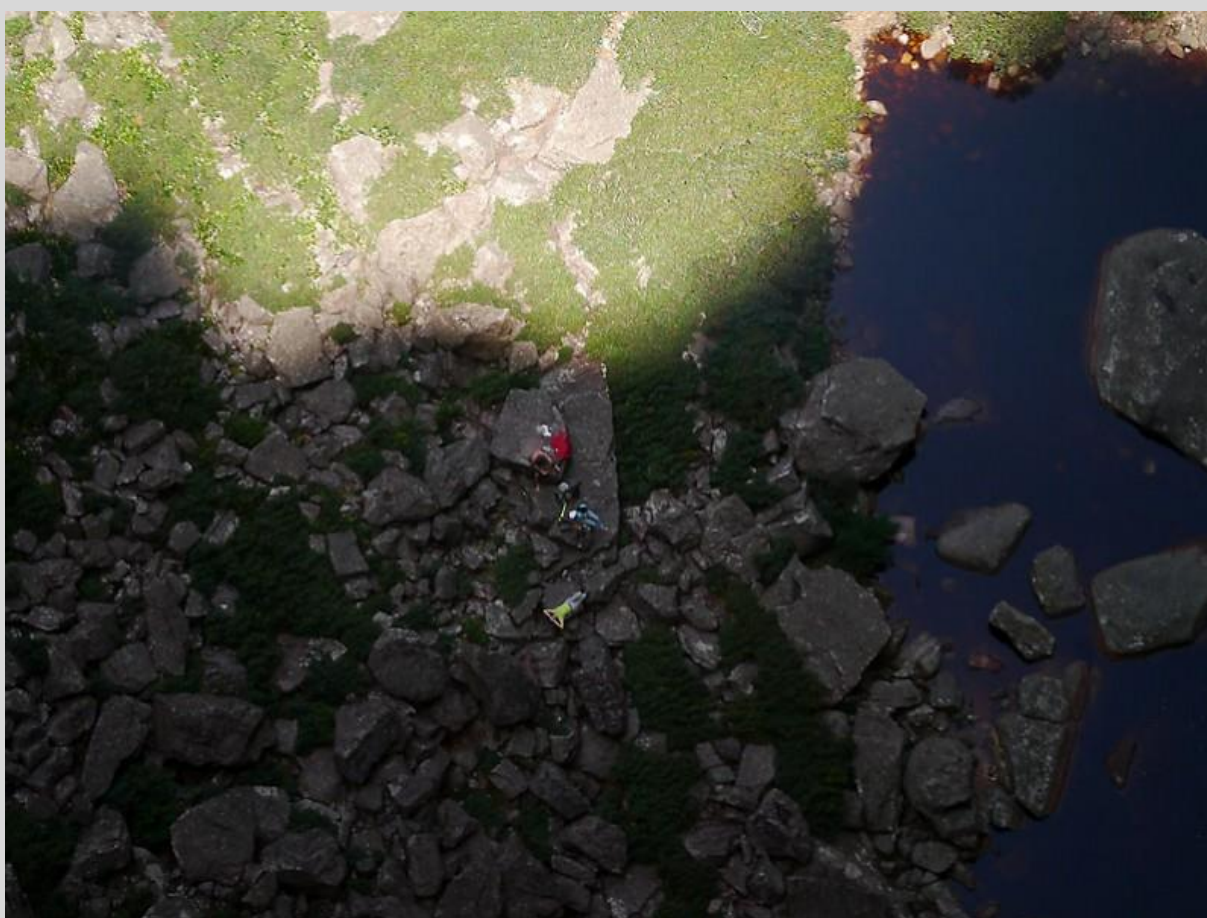
On monte une bonne heure et demi puis on arrive sur un plateau avec une foule de fleurs (je rappelle qu'on est au printemps...)



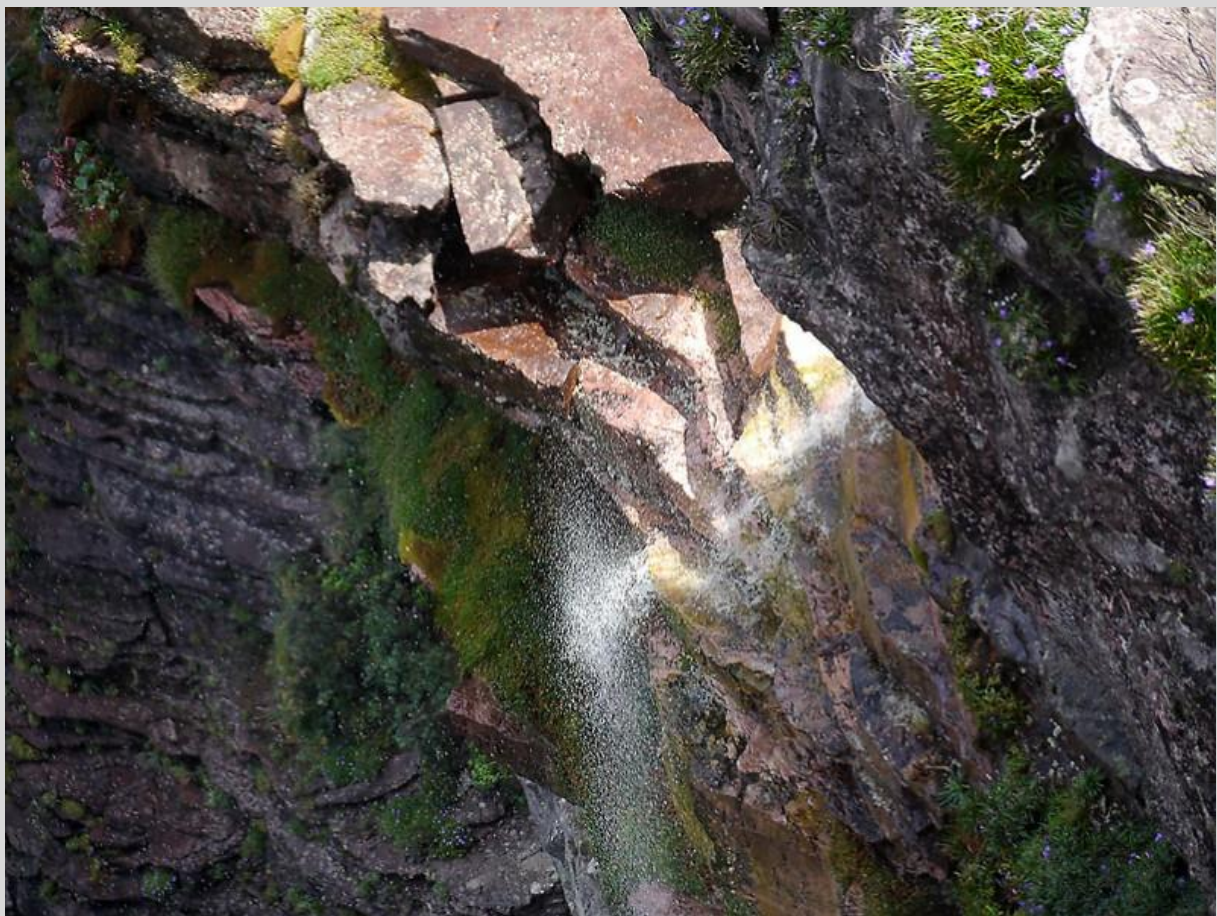
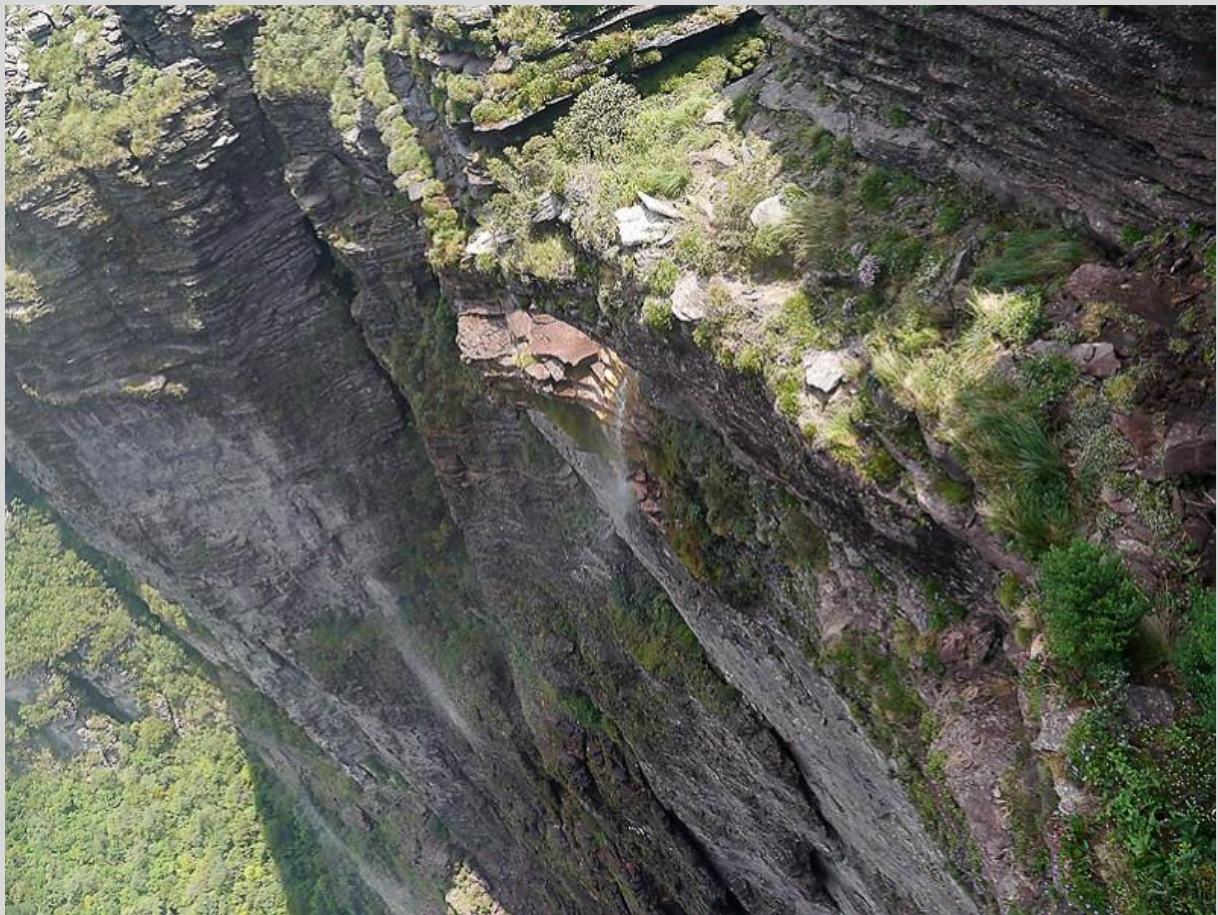
Ca y est, on y est! Un immense promontoire est suspendu dans le vide. Maintenant il faut s'avancer jusqu'au bord et regarder en bas et là on peut pas dire que c'est gagner, la plupart se font tenir les chevilles au cas où....et pour ma part, j'y suis allé à 2 fois avant de me lancer (enfin façon de parler...) difficile de décrire cette peur de tomber....il y a quand même 400m de vide.



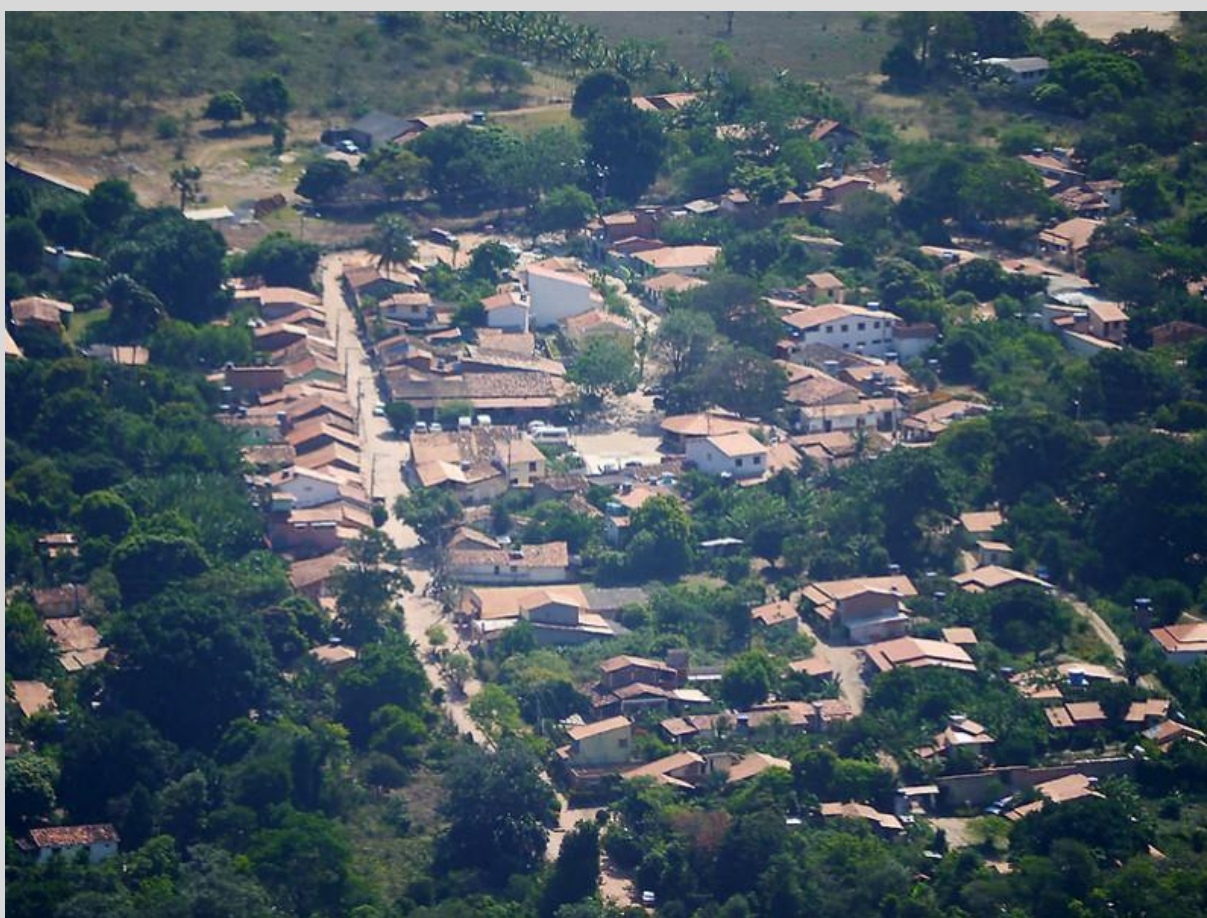
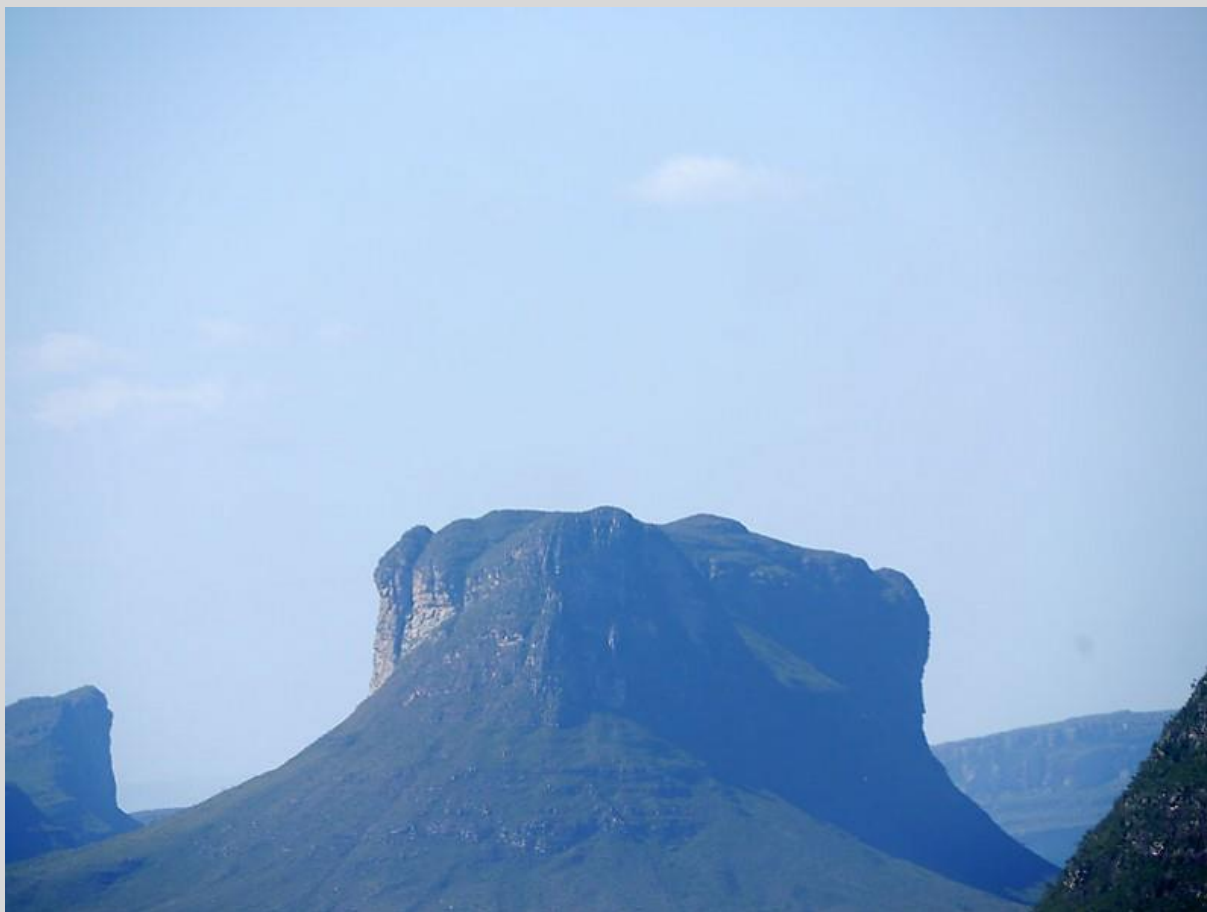




Et la cascade dans tout cela ? eh bien elle est à peine visible vu le débit avec le vent il ne doit pas y avoir beaucoup d'eau en bas.



La descente offre de belles vues autour de Vale de Capao et sur cette montagne en forme de « molaire »



Avant de revenir sur Lençois, on s'arrête à la cascade du Riachinho.



Malheureusement notre guide nous a effacé involontairement les photos...Il se rattrape en nous emmenant vers ce magnifique coucher de soleil[/one_half_last]



et la photo du jour



Journée 3 la cascade Mosquito et Poço Azul, mont du Pai Inácio, poço do Diabo

Troisième et dernière journée à Lençóis: aujourd'hui on fait la cascade de Mosquito puis Poco Azul et enfin poco do Diablo avant de regarder le coucher de soleil sur le mont Pai Inacio: un long trajet en voiture même si la distance est raisonnable, on ne dépasse guère 70km/h , quand les camions qui font le trajet Salvador – Brasília ne bouchent pas le passage ou quand on emprunte des routes non goudronnées comme à Mosquito ou Poco Azul



[/box]

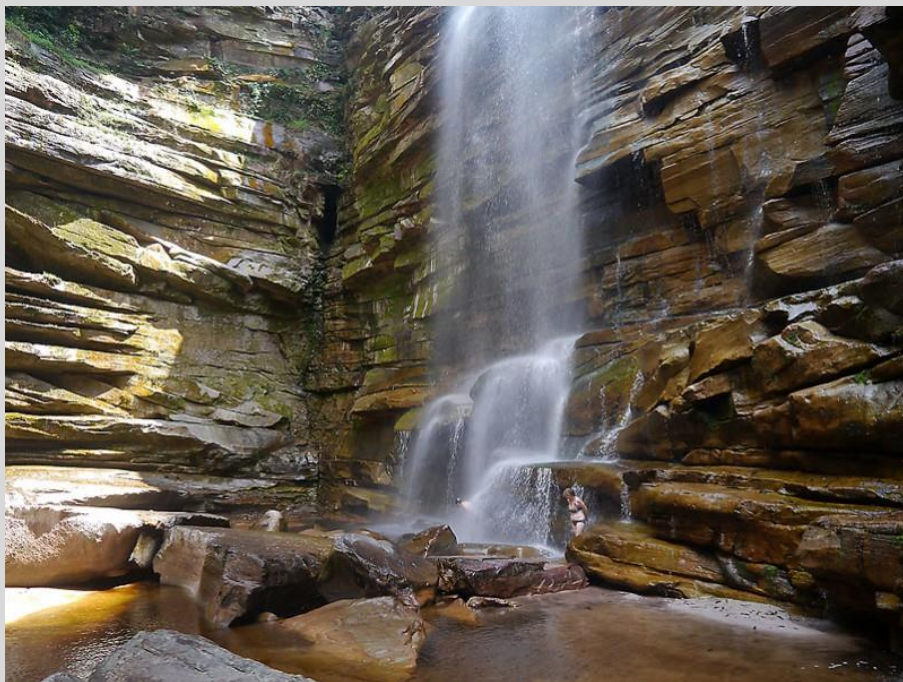


A la sortie de Lençois se trouve une tour Eiffel réalisé avec des chenilles de camion ; comme je fais ce blog ce 14/11/2015 je me permets de faire un clin d'œil à l'actualité.

1 Cascade de Mosquito

On est les premiers à arriver ce matin à la cascade ; bien entendu on se permet un petit massage cervical, l'eau n'est pas vraiment froide mais le débit est assez important.





2 Poco Azul

Un chien errant portugais dirait du nom de Poço azul (puit bleu) qu'il lui met la pulga à l'oreille, je m'explique Poco Azul est une caverne avec des eaux bleues transparentes : un site unique et superbe (décrié vraiment à tort dans certains blogs). Mais ici ce n'est plus Mosquito de ce matin, mais plutôt la station Chatelet un vendredi soir, j'exagère évidemment, mais il y a du monde (essentiellement des scolaires) et donc on fait la queue mais comme on est malin, on mange pendant cette bonne heure d'attente dans un excellent resto (c'est le seul là-bas).

Puis, après une douche obligatoire, on enfle un gilet + tuba + lunette de plongée et on nage pour une 20 min dans une eau limpide et transparente avec une profondeur est d'environ 17 m. C'est vraiment exceptionnel !





3 Poço do Diablo

Finis la trempette; on repart vers Lençois vers Poco del Diablo qu'on atteint vers 15H30. Une petite marche de 30' en suivant le cours d'eau et on atteint Paço del Diablo dont le nom (Puit du diable) aurait été donné il y a 120 ans alors que des esclaves aient été jetés dedans. Profondeur: 10 m/ Hauteur: 22m







4 Le mont du Pai Inacio

Point final de cette journée, le mont du Pai Inacio qu'il faut atteindre vers 17 h histoire de voir le coucher de soleil; le mont Pai Inacio est un des sites remarquables de la Chapada Diamantina ; il paraît qu'un esclave qui cherchait sa liberté s'est jeté du haut de la falaise (eh oui encore un qui s'est jeté dans le vide ...).

Avant de monter on peut boire du lait de coco, manger des racines de bambous ou admirer cette fleur...







Voilà, notre escapade dans la Chapada Diamantina se termine mais finalement, j'ai fait choux blanc moi qui comptait trouver ça



Me voilà maintenant obliger de casser la tirelire....



Prochaine étape : ITAPARICA ET SALVADOR DE BAHIA