



LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

Le Portugal

L'Alto Minho



Arrivés au Portugal, vous allez découvrir la région nord du Minho en

commençant par la vallée du fleuve frontière Minho, par laquelle nous rejoignons une région de montagnes granitique aux paysages impressionnants. Avec des rochers aux formes bizarres et une végétation luxuriante, le parc national de Peneda-Gerês mêle harmonieusement ambiances rurales et montagnardes. Créé en 1971, il est situé à la frontière orientale avec l'Espagne, à 100 km de Porto et est traversé par quatre chaînes de montagnes : Peneda, Soajo, Amarela et Gerês. Avec des villages aux traditions très vivaces entourés de cultures en terrasse et pâturages, le parc revêt en altitude des paysages grandioses, avec des montagnes parsemées de chaos de granit aux formes les plus diverses, des pentes couvertes de lande de bruyère, des torrents qui ont creusé des piscines rafraîchissantes. Entre paysages austères et forêts centenaires, nous randonnons sur les traces des loups ibériques, surveillés par les aigles royaux et environnés par les nombreux vestiges des périodes mégalithiques, celtiques et romaines. Les visites des villages montagnards réputés de Soajo, Sistelo ainsi que la petite ville Ponte de Lima agrémentent les randonnées. Pour finir, la ville de Porto, mère du Portugal et inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO, offre au promeneur son patrimoine fait de monuments et façades pittoresques. Enfin, il ne faut pas oublier le fleuve Douro qui traverse la ville, menant sur le quai des caves où mûrit le célèbre vin de Porto.



8 jours - 7 nuits - 6 jours de randonnée.

JOUR 1 : PARIS – PORTO – CASTRO LABOREIRO

Depuis Porto, vous vous en bus à Monção d'où un transfert sera organisé pour rejoindre votre hébergement à Castro Laboreiro. Diner et nuit.

(Nuit à Castro Laboreiro)

JOUR 2 : TRILHO (SENTIER) CASTREJO - CASTRO LABOREIRO

12,7 km

4h à 5h30 environ

+ 500m / - 500m



Un parcours qui emprunte en partie la première étape du GR50, sur le territoire des loups et de l'aigle royal. Très vite vous vous trouverez entourés par un massif granitique impressionnant et sauvage, puis la descente conduit vers des fonds de vallées moins austères. Le sentier passe par des ponts romans pittoresques.

Diner et nuit à Castro Laboreiro

JOUR 3 : GR50 AMEIJOEIRA – CASTRO LABOREIRO

8,5 km

3h à 4h environ



villages de transhumance et en admirant le paysage de la vallée et des monts du Laboreiro. Ce parcours relie le hameau de Ameijoeira au village de Castro Laboreiro, coïncidant avec l'un des anciens chemins de transhumance des villages d'été aux villages d'hiver Brandas et Inverneiras. En partant d'Ameijoeira, nous

allons suivre le chemin asphalté qui nous entraîne sur la rive droite de la rivière Laboreiro. Nous suivons ensuite la rivière, jusqu'à atteindre l'admirable pont romain de Cava da Velha, l'un des plus beaux ponts de la vallée du Laboreiro.

Diner et nuit à Castro Laboreiro



JOUR 4 : GR50 DE CASTRO LABOREIRO AU SANCTUAIRE DE SENHORA DA PENEDA

17 km

5h environ

+ 330m / - 590m



Après une montée en douceur vers un plateau granitique, nous redescendrons vers Lamas de Mouros et la maison du parc national. Ensuite, un sentier de pèlerins suit une belle vallée jusqu'au sanctuaire de Nossa Senhora de Peneda. Transfert retour (25 min) vers votre hébergement.

Diner et nuit à Peneda

JOUR 5 : TRILHO (SENTIER) PENEDA

12,5 km

5h environ



Après une courte ascension dans un décor chaotique, formé de rochers aux formes étranges, vous redescendrez vers la Branda da Bouça dos Homens pour emprunter un sentier de pèlerins dévots à Nossa Senhora da Peneda et relierez le petit lac du Pântano dont le petit barrage servait à produire de l'électricité pour le sanctuaire. La fin de ce parcours est une belle descente le long de la Fraga da Meadinha vers le sanctuaire de Peneda.

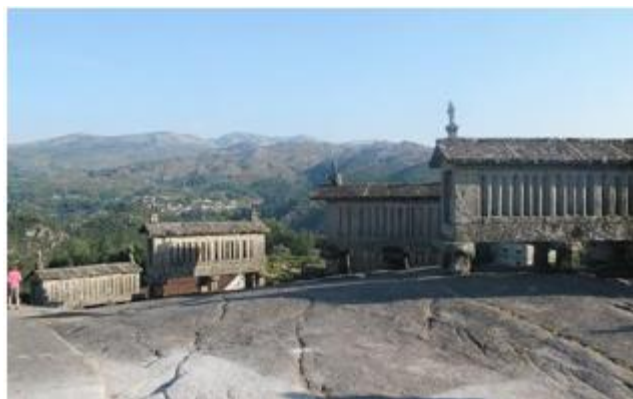
Diner et nuit à Peneda

JOUR 6 : GR50 DE PENEDA A LA CHAPELLE SENHOR DA PAZ – VILLAGE DE SOAJO ET VILLE DE PONTE DE LIMA

10,5 km

35h environ

+ 430m / - 440m



Depuis Peneda, on poursuit le GR en descendant la vallée à travers la forêt, puis nous remontons vers le petit village de Tibo. La vue se dégage vers le sud au fil de la montée et les panoramas sont spectaculaires. Nous traversons le village d'Adrão et atteignons la chapelle isolée de Nossa Senhora da Paz à proximité de laquelle paissent

souvent vaches et chevaux en toute liberté. L'après-midi, court transfert (15 min) jusqu'au village pittoresque de Soajo où l'on découvrira ses greniers à grains réputés dans la région. Puis route pour Ponte de Lima.

Diner et nuit à Ponte de Lima



JOUR 7 : Retour à PORTO et découverte de son centre historique



Découverte du célèbre marché couvert du Bolhão qui vient de rouvrir après une restauration totale qui a duré 4 ans. Déjeuner puis découverte pédestre du cœur de Porto : la rue Santa Catarina et son Café Majestic, la gare de São Bento, la place de la liberté, la Tour des Clercs, la Cathédrale, le Palais de la Bourse, le marché Ferreira

Borges, le pont Dom Luis, les quais et les caves.

Diner libre puis nuit à Porto

JOUR 8 : PORTO

Fin du séjour après le petit déjeuner.



- Paradis méconnu qui comblera les amateurs de culture et de nature sauvage.
- Traditions et patrimoine des villages de granite et des villes historiques.
- Accueil chaleureux et authentique.

› DATES et TARIFS

Départ possible toute l'année, aux dates de votre convenance et suivant la disponibilité des hôtels.

Merci d'indiquer sur le bulletin de réservation les autres dates qui vous conviendraient également (ex : possibilité de décaler la randonnée d'un ou deux jours avant ou après...) ; ceci au cas où un ou plusieurs hébergements ne seraient pas disponibles aux dates choisies.

Nous vous demandons également de **réserver le plus tôt possible**. Nous n'avons pas de places réservées dans les hébergements et certains d'entre eux sont complets parfois plusieurs mois à l'avance.

Prix par personne : 980 €

Supplément chambre individuelle : 320 €

A partir de deux participants



› LE PRIX COMPREND

- L'hébergement du J1 au J7
- Les diners du J1 au J6
- Les Pique-nique du J2 au J6
- Le transfert du J1 entre Monçao et Castro Laboreiro
- Les transferts prévus pour les randonnées
- Les cartes et notes de route
- Le transfert des bagages entre chaque hébergement
- Toutes les informations nécessaires pour vous rendre au premier hébergement.

› LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le dîner du J7
- Les Pique-nique du J1, J7 et J8
- Les boissons
- Le transfert jusqu'à Monçao. Transfert en bus à réserver vous même
- Les vols
- Les entrées aux éventuelles visites
- Les dépenses personnelles
- Les assurances
- Les frais d'envoi à l'étranger (+20€/dossier)
- Les frais d'inscription (+15€/personne)
- Les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+45 € / dossier).

› ACCUEIL / DISPERSION

Vous avez rendez-vous à Monçao le jour de votre arrivée pour un transfert vers votre premier hébergement de Castro Laboreiro.

Fin du séjour à Porto après le petit déjeuner

› NIVEAU



Niveau 2 En moyenne, marche de 5h par jour sur des chemins, pistes ou sentiers vallonnés n'excédant pas plus de 600m de dénivelé positif cumulé.



› HEBERGEMENTS

Hôtels et/ou Chambres d'hôtes

Information :

Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans de nombreuses régions de France, à la campagne comme en ville ou dans les capitales européennes. Certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer en font les frais. Elles sont apportées par les voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos, leur valise ou sur leurs vêtements... Cela n'a rien à voir avec l'hygiène. Certains hébergements en ville hors chemins de randonnées subissent ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyrèthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage et vos vêtements dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs ou dans des pharmacies. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu. Vous pouvez également demander conseil auprès de votre pharmacien qui pourra vous proposer d'autres produits alternatifs.

Vente en ligne : [Comment éviter d'avoir des punaises de lit lors du pèlerinage de Compostelle \(lescheminsverscompostelle.fr\)](https://lescheminsverscompostelle.fr)

[CLAKO punaises & CLAKO Tiques - Clako Punaises \(clako-punaises.com\)](https://clako-punaises.com)

› RESTAURATION

Les petits déjeuners sont traditionnels (parfois sous forme de buffet) et sont servis vers 8H. Si vous souhaitez prendre votre petit déjeuner plus tôt, voir avec chaque hébergement la veille, si cela est possible.

Les dîners sont en général servis à partir de 19h30 ; ils sont composés la plupart du temps du menu du jour (pas de choix de menu dans la majorité des hébergements).



> TRANSPORT DES BAGAGES

Le transfert de votre bagage sera organisé entre chaque hébergement, donc un sac de voyage de taille moyenne sera suffisant pour transporter vos besoins de vêtements, vos affaires de toilette et ce dont vous avez besoin pour une semaine. Pour la journée, un sac à dos de 25 à 30 litres est l'idéal.

> ACCES

* ALLER :

Aéroport de Porto. Vols possibles au départ de Paris ou d'aéroports de Province.

* RETOUR :

Aéroport de Porto. Vols possibles vers Paris ou d'autres aéroports de Province.

> DOSSIER DE VOYAGE

Pour effectuer cette randonnée, nous vous enverrons, au versement du solde, un dossier de voyage comprenant la liste des hébergements et le topo guide (**1 topo-guide par chambre réservée ou 1 topo-guide pour 4 personnes**). Si vous souhaitez un dossier de voyage supplémentaire, il vous sera facturé + 20 € / dossier.

> METEO

Il est essentiel de connaître les conditions météorologiques de chaque jour. Si votre voyage se situe au printemps ou en automne, ayez à l'esprit la probabilité de conditions météorologiques défavorables. Cela peut inclure des vents violents, de fortes pluies, du brouillard ou de la neige fondue.

> INFORMATIONS TOURISTIQUES

LE PAYS :

Capitale : Lisbonne

Superficie : 92 226 km²

Population : 10,3 millions d'habitants

Langue nationale : Portugais

Langues comprises : l'anglais, parfois le français

Religion principale : catholique

Institutions politiques : république parlementaire



A LA DECOUVERTE DU PAYS :

Pays d'Europe du sud-ouest, le Portugal est membre de l'Union Européenne depuis 1986. Cette adhésion lui a permis de dynamiser et diversifier son économie. Des investissements étrangers ont dopé la croissance dans des secteurs porteurs tels que l'automobile, l'industrie textile, celle du papier, du liège et du vin... Les subventions européennes ont servi au développement de l'agriculture et des PME. Le pays a connu une situation de récession ou de très faible croissance depuis les années 2000 et a subi la crise de 2010. L'économie portugaise connaît une embellie depuis 2016. Le gouvernement d'Antonio Costa, installé le 24 novembre 2015, a réussi à tourner la page de la politique d'austérité, tout en respectant les règles budgétaires européennes. La trajectoire économique et budgétaire du Portugal s'est rétablie, sur la base d'une politique réformiste de sortie de crise acceptée par l'opinion publique. Le Portugal a en effet tourné la page douloureuse de la crise et a pu sortir de la procédure pour déficit excessif le 16 juin 2017. Le pays a renoué avec la croissance (2,7% en 2017) grâce aux bons résultats de son secteur touristique et au dynamisme de ses exportations.

SUR LES CHEMINS :

Long d'environ 560 kms sur 220 kms, le Portugal occupe l'ouest de la péninsule ibérique et est de ce fait la partie la plus occidentale d'Europe. Délimitée au nord et à l'est par l'Espagne et au sud et à l'ouest par l'océan atlantique, la géographie du Portugal continental se divise en deux parties : au sud et au nord du Tage. Dans la zone nord s'élèvent les montagnes de la Meseta, où les trois fleuves principaux prennent leur source : le Douro (meseta espagnole), le Tage et le Guadiana. Dans la zone sud s'étend le bas plateau de l'Alentejo adossé au contrefort montagneux de l'Algarve. Les paysages du nord nous présentent des vignobles et cultures de maïs et de pommes de terre alors que le sud nous offre des vues sur les champs d'oliviers, de chêne-liège, d'orangers, de figues et d'amandiers. Dans les provinces ensoleillées de l'Algarve et de l'Alentejo, les fleurs méditerranéennes embrasent le paysage notamment de nombreuses espèces d'orchidées.

TRAVERSE HISTORIQUE :

Le Portugal a subi les différentes vagues d'invasions de la péninsule ibérique, les celtes puis les arabes. Au XIIème siècle les portugais expulsent les Maures et fondent leur royaume qui devient aux XV et XVIème siècles un véritable empire qui s'étend au-delà des océans : en Afrique, en Asie et au Brésil. Le déclin de l'empire débute fin XVIème avec l'occupation du pays par les espagnols. Début XIXème les forces napoléoniennes sont repoussées par les troupes de l'alliance anglo-portugaise. La révolution de 1910 aboutit à la proclamation de la république mais le putsch de 1926



met fin à la démocratie. La dictature de Salazar dure jusqu'en 1968 et la révolution des œillets de 1974 met fin à l'empire colonial.

Environnement :

1 - Politique générale : Le Portugal est confronté à la désertification due au réchauffement climatique imputable aux variations naturelles mais aussi aux activités de l'homme. Le groupe de défense de l'environnement WWF a demandé au Portugal d'étendre ses forêts de chêne-liège afin qu'elles servent de barrière protectrice contre la désertification qui s'accélère dans le sud du pays. Le Portugal a réalisé d'importants progrès dans la désignation de sites pour la protection de l'environnement.

2 - Parc national : Le Parc Peneda - Gerês est dans sa globalité intégré au Massif Ibérique constitué essentiellement de granite et de quelques bandes de schiste. Les forêts sont constituées principalement de chênes. On y trouve également des arbousiers, du houx, des lauriers- cerises, des conifères et des bouleaux. Les brousses arbustives sont caractéristiques des zones plus élevées et sont constituées principalement par des ajoncs, des bruyères et des genêts. Certaines espèces végétales comme le lys-du-gerês, la fougère-du-gerês et le millepertuis-du-gerês sont endémiques au parc. Les espèces animales les plus représentées sont le sanglier, le cerf commun, le blaireau et la loutre. Des espèces menacées d'extinction parviennent à trouver dans le parc une protection tout à fait relative, c'est le cas de l'aigle, du loup, du chevreuil, du bouquetin des Pyrénées et du garrano (petit cheval sauvage). Outre l'aigle royal, on peut également rencontrer le milan royal et le faucon. Subsistent comme reptiles et amphibiens le serpent-d 'eau, le lézard d'eau, la salamandre lusitanienne, la vipère noire et la vipère cornue. En 1993 l'Espagne a prolongé cette zone de protection avec la création du parc Baixa Limia-Serra do Xures en Galicie, donnant ainsi naissance à une zone de sauvegarde environnementale et culturelle de près de 91 000 ha.

3 - Recommandations : Les randonnées se déroulent dans la zone du parc naturel ; à ce titre toute activité se doit d'en respecter la charte, notamment en terme de protection: respect du patrimoine naturel, respect du patrimoine culturel et des habitants, respect des ressources naturelles (eau, sols, habitats, faune, flore, climat) et lutte contre les pollutions et tous les impacts sur l'environnement : on ne dérange pas les animaux qui sont chez eux et on n'arrache pas les fleurs car elles ne repoussent pas !



L'ensemble de vos affaires doit être réparti dans deux sacs :

- 1 sac à dos 30/40 litres à bretelles larges et armature souple réglable pour les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de pluie, l'appareil photos ...
- 1 sac de voyage souple de 80 à 100 litres pour les affaires de tout le séjour (attention, il ne doit pas dépasser 13 kg).

Equipement de base

- une paire de chaussures de marche « moyenne montagne » (attention aux chaussures neuves à éviter)
- une paire de bâtons de marche, conseillés mais pas indispensable
- lunettes, crème solaire et chapeau pour le soleil
- une petite pharmacie individuelle (désinfectant et pansements, crème protectrice pour les lèvres, bandes adhésives contre les ampoules, double peau type Compeed, vos médicaments habituels, etc.)
- une trousse de toilette
- short et/ou jupe
- pull ou veste polaire
- tee-shirts ou chemises légères
- une veste imperméable (type Goretex)
- un sur-pantalon imperméable
- cape de pluie ou poncho (qui protégera aussi le sac à dos)
- des chaussures légères pour le soir
- tenue de rechange confortable pour le soir
- un maillot de bain et une petite serviette de bain
- une ou deux gourdes : il est important de boire 1.5 à 2L d'eau par jour
- un couteau
- une lampe de poche ou frontale (facultatif)
- une paire de jumelle (facultatif)
- mouchoirs, papier hygiénique
- une aiguille, un peu de fil et une ou deux épingles de sûreté
- gel hydro alcoolique



Dans un monde en constant développement, il peut être pertinent de prendre son temps et de se recentrer sur l'essentiel. La randonnée est une activité proche de la nature et du local, qui invite à la réflexion. Aujourd'hui, le tourisme responsable s'implante dans le paysage, portant des valeurs essentielles pour le monde de demain. La Pèlerine s'engage dans cette démarche en vous rappelant quelques points à garder à l'esprit lors votre séjour de randonnée :

- **Préparez-vous et prévoyez**

- Informez-vous sur les particularités du lieu visité, la culture, les traditions et respectez la réglementation en vigueur.
- Explorez en petits groupes de 4 à 6 personnes.
- Emportez avec vous de l'eau et des collations en quantité suffisante.
- Evitez les périodes de haute fréquentation

- **Laissez intact ce que vous trouvez**

- Laissez les pierres, plantes et tout objet naturel, historique ou culturel sur place et dans leur état naturel

- **Respectez la vie sauvage**

- Observez la faune à distance. Ne suivez pas et n'approchez pas les animaux sauvages.
- Abstenez-vous toujours de nourrir les animaux sauvages

- **Restez sur les sentiers**

- Utilisez les sentiers aménagés existants
- Marchez en file indienne au milieu du sentier, même s'il est boueux ou mouillé

- **Minimisez vos déchets & Gérez-les de façon responsable**

- Favorisez les contenants réutilisables
- Rapportez vos restes et déchets de manière à éliminer les traces de votre passage

- **Respectez les autres usagers**

- Soyez respectueux des autres visiteurs et soucieux de la qualité de leur expérience
- Soyez courtois. Laissez le passage aux autres sur le sentier



Application mobile gratuite pour signaler un incident sur votre parcours (signalétique, conflit d'usage, pollution...). Un administrateur sera informé automatiquement.



Nos assurances, **Tranquillité CB** et **Tranquillité** sont individuelles et facultatives. Il vous appartient avant ou au cours de votre voyage de contacter personnellement l'assureur qui vous garantit pour votre voyage pour déclencher l'assurance. **La prime d'assurance, les frais de visa, les frais d'inscription ne sont remboursables ni par La Pèlerine ni par l'assureur.** Pour connaître les modalités contractuelles exactes, en particulier le périmètre des garanties, franchises et exclusions, nous vous recommandons de lire attentivement les conditions contractuelles complètes ainsi que les documents d'informations produits accessibles sur demande auprès de La Pèlerine ou sur le site www.lapelerine.com rubrique « Conditions de Vente ». Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription, ou sur simple demande.

Les assurances proposées doivent être souscrites au moment de l'inscription ou dans les 48h après l'inscription au voyage.

La souscription à nos assurances est accessible à tous, quel que soit votre pays de résidence.

Le contrat Tranquillité (assurance Assistance/Rapatriement, assurance annulation et interruption de séjour) est facturé 4.15 % du prix total du voyage.

Le contrat Tranquillité CB (Les garanties et plafonds viendront en complément de ceux de votre carte Visa Premier, Infinite, Master Card Gold, Platinum, après refus de celle-ci) est facturé 3.15% du prix total du voyage.

En cas d'annulation de votre part, des frais d'annulation seront retenus.

Le montant des frais dépend de la date d'annulation :

- 1) plus de 31 jours avant le départ : 15% du montant du voyage.
- 2) entre 30 jours et 21 jours avant le départ : 30% du montant du voyage.
- 3) entre 20 jours et 14 jours avant le départ : 55% du montant du voyage.
- 4) entre 13 jours et le jour du départ : 75% du montant du voyage.

➤➤ En cas d'annulation de la personne avec laquelle vous deviez partager la chambre, le supplément chambre individuelle vous sera facturé. Celui-ci vous sera ensuite remboursé par l'assurance à condition que son supplément soit inférieur au frais d'annulation.



Pour une annulation **avant le départ**, contactez La Pèlerine au +33 (0)4 71 74 47 40, qui se chargera des procédures.

Durant le séjour, avant toute démarche, contactez **ASSISTANCE MUTUAIDE** au +33 (0)1 45 16 43 47 (que vous ayez souscrit au contrat Tranquillité ou Tranquillité CB).

Si vous avez des questions sur votre contrat, vous pouvez contacter la Hot Line au **05 32 09 21 81**.

La non-présentation le jour du départ ou abandon en cours de séjour non justifiés, ne donne droit à aucun remboursement.

Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription, ou sur simple demande.

MODIFICATION DE RESERVATION :

ATTENTION !

Des frais de dossier (50 €) seront retenus pour tout **changement sur la réservation** déjà effectuée (type de chambre, date de départ, nombre de personnes...).

Les réservations éventuelles de **nuits supplémentaires** en début ou en fin de randonnée doivent se faire **obligatoirement à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation. Une fois les dossiers confirmés, ces réservations devront se faire directement auprès de l'hébergement concerné et être payées sur place.



- L'alentejo
- L'Algarve
- Madère

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 -

LA PELERINE VOUS SOUHAITE UNE AGREABLE RANDONNEE

