



## LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

### LE PORTUGAL L'Algarve, terre de soleil



**A** L'extrême Sud du Portugal Continental, l'Algarve est un territoire aux températures idylliques : en hiver, le thermomètre descend rarement au-dessous de 12 °C et aux mois de juillet et août, il atteint souvent les 28 ou 30°C. Toute la zone côtière est une vaste étendue de plages fabuleuses entre les rochers sablonneux sculptés par l'érosion.

D'Odeceixe, premier village de l'Algarve après la région de l'Alentejo, à Sagres, « la pointe de l'Europe », le séjour que nous vous proposons permet d'explorer à la fois la côte et l'intérieur des terres d'une région encore épargnée par le tourisme de masse.



8 jours, 7 nuits et 6 jours de marche.

## JOUR 1 : ZAMBUJEIRA DO MAR

Accueil et installation à votre premier hébergement.

Vous pourrez récupérer vos documents de voyage à votre arrivée.

## JOUR 2 : ZAMBUJEIRA - ODECEIXE.

18,5 km 6h de marche D+ 300m / D-300m



Le long de la côte, il est intéressant de regarder les falaises : remarquez les formations géologiques et la manière dont les couches sédimentaires se sont pliées au fil du temps ! Sur ce tronçon, vous pourrez également trouver de nombreux signes de présence de mammifères vivant dans les dunes, et vous pourrez observer des cigognes blanches nichant dans les falaises.

**OBSERVATIONS :** vous suivrez le chemin des pêcheurs de la Rota Vicentina dont le balisage est vert et bleu.

## JOUR 3 : ODECEIXE - ALJEZUR.

19,5 km 6h de marche D+ 200m / D-200m



Vous empruntez les petites rues du village d'Odeceixe, direction le moulin. Vous marchez à travers les paysages campagnards et sauvages de l'Algarve puis traversez le petit village de Rogil avant d'arriver au village maure : Aljezur. Profitez-en pour explorer le quartier historique, près du château.

**OBSERVATIONS :** vous suivrez le chemin historique de la Rota Vicentina dont le balisage est rouge et blanc.

Vous pouvez emprunter le Chemin Historique ou le Chemin des pêcheurs.



## JOUR 4 : ALJEZUR - ARRIFANA BEACH (chemin historique).

12 km      D+ 250m / D-200m



Deux choix s'offrent à vous : une option courte ou une option plus longue. L'option longue passe par une vallée, près de la rivière Amoreira ; l'option courte emprunte un chemin direct par l'intérieur des terres jusqu'à Arrifana Beach.

**OBSERVATIONS :** vous suivrez soit le chemin historique de la Rota Vicentina dont le balisage est rouge et blanc ou vous combinerez les deux chemins avec aussi le chemin des pêcheurs.

## JOUR 5 : ARRIFANA BEACH - CARRAPATEIRA.

24 km      7h de marche      D+ 500m / D- 550m



Vous suivez les bords de falaises de Canal Beach avant d'entamer un chemin ondulant à l'intérieur des terres en direction de Bordeira Village et du petit village côtier de Carrapateira. Carrapateira est devenu un endroit incontournable de la randonnée proche de l'océan avec 4 circuits en boucles. Si vous souhaitez passer une journée de plus dans la région c'est une bonne étape.

**OBSERVATIONS :** vous suivrez le chemin historique de la Rota Vicentina dont le balisage est rouge et blanc.

## JOUR 6 : CARRAPATEIRA - VILA DO BISPO.

16 km      5h de marche      D+ 500m / D- 420m



Une véritable mosaïque d'habitats se présente tout le long de la journée : rochers, coteaux, ruisseaux, plaines, vallées...

**OBSERVATIONS :** vous suivrez le chemin historique de la Rota Vicentina dont le balisage est rouge et blanc.



## JOUR 7 : VILA DO BISPO - SAGRES (via le Cap Saint Vincent).

14 km      4h de marche      D+ 100m / D- 120m



Cette dernière journée de randonnée vous conduit dans la partie la plus au Sud-Ouest de l'Europe. Un lieu spécial non seulement à cause de sa position géographique mais aussi parce qu'il fut un lieu d'inspiration pour le développement des techniques nautiques durant les grandes découvertes maritimes

portugaises. Le Cap Saint Vincent est aussi un lieu d'observation de nombreuses races d'oiseaux.

**OBSERVATIONS :** vous suivrez le chemin historique de la Rota Vicentina dont le balisage est rouge et blanc et le chemin des pêcheurs jusqu'au Cap Saint Vincent. Attention car les 6 derniers kilomètres ne sont pas balisés mais il est facile de se repérer car vous longez la falaise jusqu'au village de Sagres.

## JOUR 8 : SAGRES

Fin du séjour après votre petit déjeuner.



- Des températures élevées
- Du soleil toute l'année
- Des paysages côtiers sublimes

## › DATES ET TARIFS

Départ possible toute l'année (sauf juillet et aout).

Un départ est possible pour les trois premières semaines de Juin et la deuxième quinzaine de septembre. **Nous consulter pour les tarifs.**

Prix par personne :

Pour 2-3 participants	:	715 €/personne
Pour 4-5 participants	:	700 €/personne
Pour 6-8 participants	:	685 €/personne

Supplément chambre individuelle : +365 €/personne

A partir de 2 participants.




## › LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en hôtel et chambre d'hôte en formule nuit + petit déjeuner.
- Le transfert des bagages.
- Le carnet de route que vous allez récupérer au premier hébergement.

## › LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances.
- Les pique-niques du midi.
- Les dîners.
- Les boissons et dépenses personnelles, les pourboires, les vivres de course.
- L'avion et les transferts pour vous rendre à Zambujeira do Mar.
- Les prestations supplémentaires.
- Les frais d'inscription (+15 € par personne)
- Les frais d'envoi à l'étranger (+20 € par dossier)
- Les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+45 € par dossier).
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "le prix comprend".

## › NIVEAU

 En moyenne : marche de 4 à 7 heures par jour sur chemin, piste, sentier ou parcours vallonné.

**IMPORTANT :** Selon la météo, votre forme ou vos envies, et grâce au topo guide, aménagez votre séjour à votre guise. Les courses en taxi ne sont pas chères et cela peut vous permettre de découvrir en plus quelques petites boucles proposées dans le topo qui vous sera donné.





## › ACCES

### **\*ALLER :**

- En bus : de Lisbonne, vous avez la possibilité de prendre un bus (Rede Expressos) direct pour Zambujeira do Mar.

Nous consulter pour un taxi.

### **\*RETOUR :**

#### En bus et train :

- Bus direct pour Lisbonne avec la compagnie (Rede Expressos)

## › HEBERGEMENTS

Chambres d'hôtes confortables, auberges de jeunesse et petits hôtels dans les villages (chambre double).

*Les hébergements sont choisis pour leur confort, leur taille humaine et la qualité de l'accueil.*

## › RESTAURATION

Le petit déjeuner (type continental) est servi par vos hôtes.

Les pique-niques de midi ainsi que les dîners sont à votre charge, vous trouverez de nombreuses petites épiceries pour vous ravitailler.

## › TRANSPORT DES BAGAGES

- Pas de transferts prévus au cours de cette randonnée.
- Vous retrouvez vos bagages le soir à chaque hébergement.
- Une assistance logistique est prévue par notre représentant sur place : si vous rencontrez des difficultés sur le parcours, il peut intervenir à tout moment.



- Pour les ressortissants de l'Union européenne et de la Suisse : carte d'identité ou passeport valide.

Vous voyagez avec des enfants :

Les enfants sont soumis aux mêmes obligations que les adultes, décrites ci-dessus. A noter : les inscriptions de mineurs sur les passeports des parents sont désormais impossibles, les mineurs doivent être titulaires d'un passeport individuel ou d'une carte d'identité individuelle. La possession de ce document, en cours de validité, est suffisante pour permettre au mineur de sortir du territoire français.

- *S'il est accompagné d'une personne titulaire de l'autorité parentale*, le mineur peut quitter le territoire français avec sa carte nationale d'identité. Dans ce cas, les autorités douanières peuvent exiger un document prouvant que l'accompagnant est bien le parent (livret de famille ou acte de naissance par exemple). L'enfant devra sinon être titulaire d'un passeport individuel en cours de validité.

- *S'il voyage seul ou avec un tiers*, le mineur devra présenter, en plus de sa carte d'identité en cours de validité, une attestation de sortie du territoire français, délivrée à la demande du titulaire de l'autorité parentale par le maire de la commune de résidence ; ou être titulaire d'un passeport individuel en cours de validité.

- Pour les autres nationalités, veuillez-vous renseigner auprès des autorités consulaires portugaises dans votre pays.



## › LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide).
- Une veste en polaire
- Une veste imperméable et respirante en Gore-Tex.
- Des pantalons de trek.
- Une casquette ou un chapeau.
- Des lunettes de soleil (indice 3 conseillé).
- Une cape de pluie.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette).
- Des chaussures imperméables.
- Une lampe frontale.
- Des bâtons de marche télescopiques (facultatif).
- Un sac à dos équipé de bretelles larges et d'une armature anatomique réglable, d'une contenance de 30 à 40 litres, pour vos affaires de la journée.
- Un sac de voyage de 80 à 100 litres, souple, pour le transport des bagages.
- Un maillot de bain.
- Des sandales.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Une aiguille et du fil.
- Une pochette antivol, à garder toujours sur soi, avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.

### **Nos astuces :**

Pendant le vol, le sac à dos contient les choses fragiles ou utiles (appareil photo et films, veste, livres, revues, médicaments personnels, trousse de toilette, etc.).





## Vaccins

Aucun vaccin n'est obligatoire. Nous vous conseillons cependant d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, poliomyélite, fièvre typhoïde.

Vaccin contre l'hépatite : à recommander.

## Dentiste et médecin

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

## Carte européenne d'assurance maladie (CEAM)

Au cours de votre séjour en Europe, la carte européenne d'assurance maladie vous permet de bénéficier, si nécessaire, d'une prise en charge de vos soins médicaux, selon la législation en vigueur. Nominative et individuelle, elle est valable un an.

Pour en faire la demande, remplissez le formulaire prévu à cet effet. Attention ! un formulaire doit être rempli pour chaque membre de votre famille, y compris les enfants de moins de 16 ans. Vous recevrez votre carte, par courrier, sous 15 jours. Pour obtenir la carte, consulter le site internet [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr) ou prendre directement contact avec votre caisse d'assurance maladie.

## › INFORMATIONS TOURISTIQUES

### - Votre destination :

Population	10,7 millions d'habitants.
Superficie	92 090 km <sup>2</sup> .
Capitale	Lisbonne.
Villes principales	Porto, Coimbra.
Point culminant	la Torre (serra da Estrela, 1 993 m).
Langue	portugais.
Religion	la majorité de la population est catholique, mais le Portugal est un Etat séculier d'après la Constitution de 1976.

### Climat :

La sécheresse et la chaleur de l'été ont permis aux géographes de classer le Portugal dans les pays méditerranéens. L'océan Atlantique tempère cependant beaucoup le climat, abrège la période de sécheresse, apporte des pluies abondantes à l'ouest du pays (700 mm par an en moyenne) et adoucit les températures hivernales. Le nord du pays est tempéré et très humide, le sud plus



sec et plus chaud. La proximité de la mer et des estuaires confère à Lisbonne et plus encore à Porto un climat très humide. Un climat de type méditerranéen règne sur l'Algarve où les températures sont élevées même en hiver.

Les meilleures saisons pour voyager au Portugal sont le printemps, surtout d'avril à fin juin, puis l'automne, de septembre à la fin octobre. Le climat atlantique offre des températures agréables toute l'année. En hiver, les températures restent douces, mais il pleut plus souvent, surtout au nord du pays.

### **Economie :**

Entre le XVe et le XVIe siècle, le Portugal fut l'une des plus grandes puissances économiques et sociales du monde, avec un empire colonial qui s'étendait de l'Afrique à l'Asie en passant par le continent sud-américain. De 1926 à 1975, sous la dictature de Salazar, le pays perd la plupart de ses colonies. Nombre de Portugais ont à cette époque été contraints de quitter le pays pour travailler et subvenir aux besoins des leurs. Malgré son entrée dans l'Union européenne en 1986, le pays reste fragile, même si son économie s'est développée pendant la dernière décennie. Si plus d'un million de Portugais ont fui l'émigration jusque dans les années 80, le pays redevient une terre d'immigration. Le niveau de vie d'une ville comme Lisbonne est aujourd'hui aligné sur celui des grandes villes d'Europe de l'Ouest. Paradoxalement, la vie des campagnes est restée très traditionnelle avec des régions entières ancrées dans un mode de vie coutumier.

Le Portugal est une république démocratique depuis 1974. Le pouvoir exécutif est attribué au Président de la République, élu pour cinq ans (par le peuple) au suffrage direct, mais qui dispose de peu de pouvoirs, et au gouvernement, placé sous l'autorité du Premier ministre et véritable détenteur du pouvoir exécutif.

### **L'Esprit :**

La ferveur religieuse du Portugal (Açores et Madère compris) n'a rien à envier à d'autres pays européens profondément catholiques, comme la Pologne, l'Italie ou encore l'Irlande. Inutile d'évoquer Fátima, le Lourdes portugais, et les pèlerinages toujours très suivis de Bom Jésus, des monastères d'Alcobaça ou de Batalha.

Pour respecter au mieux les Portugais, leurs traditions, cultures et religions :

- Portez une tenue vestimentaire adaptée, longue et ample, recouvrant genoux et épaules, pour la visite des églises.
- Si vous ne connaissez pas la personne à qui vous vous adressez, faites précéder le nom de votre interlocuteur d'un *senhor* pour un homme ou d'un *senhora* pour une femme.
- La famille, l'apparence, les signes extérieurs restent importants.



## L'environnement :

Autrefois connu comme le jardin de l'Europe, le Portugal comprend plus de 2 700 essences. Le célèbre chêne-liège, avec l'écorce duquel se fabriquent les bouchons, est présent dans tout le pays, mais plus particulièrement dans l'Alentejo. Sur l'ensemble du territoire portugais, plusieurs espèces originaires d'Afrique ou d'Amérique du Sud ont été introduites avec succès par l'homme, comme de somptueux eucalyptus. Le pin maritime est également très répandu. En tout, environ un tiers de la superficie du pays est recouvert de forêt.

Le renard et le sanglier ainsi que le loup, le lynx et le chat sauvage constituent la plus grande partie de la faune, surtout dans la région du Nord et dans le parc national de Peneda-Gerês. En zones plus ou moins élevées, chevreuils, lièvres et rapaces sont des habitués tandis qu'en zone lagunaire comme dans la réserve naturelle de la Ria Formosa (près de Faro, Algarve) se posent les oiseaux migrateurs. Le cap Saint-Vincent (*cabo de São Vicente*), pointe la plus sud-occidentale de l'Europe, constitue, lui aussi, une halte essentielle pour les oiseaux migrateurs au cours de leur périple. Dans la région de l'Alentejo, on peut apercevoir une importante population de cigognes avec des nids spectaculaires.



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

Le 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, et si vous n'avez pas souscrit à notre assurance annulation, 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.



- Portugal : L'Alto Minho
- Portugal : L'Alentejo
- Le Chemin Portugais par la voie côtière

**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

