



LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

LE PORTUGAL L'Alentejo aux mille couleurs



Alentejo qui signifie : « Au-delà du Tage » est une région du sud-ouest du Portugal bordée par l'océan mais longtemps ignorée tant sa voisine du sud « l'Algarve » a développé un tourisme plus exubérant. Le temps dans cette région très accueillante s'écoule à un rythme lent et paisible et tous les éléments sont ici réunis pour apporter aux randonneurs un réel plaisir à parcourir une nature aux reflets dorés par un soleil généreux.

C'est dans ce décor où s'alternent plages de sable fin, dunes colorées et enivrantes, falaises balayées par le vent que vos journées de marche vous conduiront de villages en petits ports de pêche. A travers ces petits bourgs où le blanc domine, le randonneur sera séduit par un monde rural où l'émotion sera toujours au rendez-vous.

Le séjour que nous vous proposons est le début le Rota Vicentina...



8 jours - 7 nuits - 6 jours de marche

JOUR 1 : SANTIAGO DO CACÉM.

Accueil et installation à votre premier hébergement.

Vous pourrez récupérer vos documents de voyage à votre arrivée.

JOUR 2: SANTIAGO DO CACÉM - VALE SECO.

18 km

5h de marche

D+ 350m / D-400m



Cette partie du chemin est dominée par des chênes lièges, espèce emblématique de l'Alentejo. Vieira Natividade, un célèbre forestier portugais disait : « Aucun autre arbre ne produit autant en ayant besoin de si peu ». Le chêne liège est crucial pour l'économie locale et soutient l'écosystème, ainsi que plusieurs

activités économiques, comme l'apiculture, le tourisme nature, la cueillette de champignons comestibles et médicinaux, l'élevage du fameux Porc Ibérique Noir ou de plusieurs espèces différentes de vaches de l'Alentejo. Les forêts de chênes lièges abritent plus de cinquante espèces d'oiseaux, dont au moins 3 différentes d'aigles (le Circaète Jean-le-Blanc, l'Aigle botté et l'Aigle de Bonelli). Vous trouverez aussi d'autres espèces de faune sauvage, comme des chats sauvages, des genettes ou des belettes.

Le petit déjeuner n'est pas prévu à cet hébergement.

OBSERVATIONS : Vous suivez le chemin historique de la Rota Vicentina. Le balisage est rouge et blanc. L'hébergement étant assez reculé.

JOUR 3 : VALE SECO - CERCAL DO ALENTEJO.

22 km

6h de marche

D+ 200m / D-240m



Les paysages de la première moitié de cette partie de la Rota Vicentina peuvent paraître arides et même désolés. C'est un triste reflet de la menace à laquelle fait face la région : la mort et le déclin de ces forêts provoqués par des maladies naturelles, une faible gestion mais également le climat qui est très extrême,

avec une saison des pluies concentrée sur seulement 3 ou 4 mois.

Ce climat extrême fait la particularité des paysages, qui changent selon la saison. La moitié Sud du chemin est rendue particulièrement intéressante par ce que les



écologistes appellent « une mosaïque d'habitats ». La mosaïque est faite de forêts séparées par des champs de céréales, des élevages de bétail, des cours d'eau et des marécages entourés de roseaux. Cette mosaïque engendre une grande diversité des paysages et de la biodiversité. Le long du chemin, vous trouverez des vergers, des jardins potagers, des petits étangs et de magnifiques pitons rocheux.

OBSERVATIONS : Vous suivez le chemin historique de la Rota Vicentina. Le balisage est rouge et blanc.

JOUR 4 : CERCAL DO ALENTEJO - PORTO COVO.

20 km

4h de marche

D+ 200m / D-300m



Peu après Cercal, le chemin croise des petites fermes auto-suffisantes entourées de jardins potagers et de vergers. La vie s'écoule lentement, suivant ainsi les rythmes de la plantation puis de la récolte. En quittant ses petites exploitations, vous traversez une zone sèche avec des eucalyptus avant de retrouver la forêt naturelle de l'Alentejo, dominée par les chênes lièges. Les arbres et

vous pourrez trouver plus de 150 espèces différentes de plantes ! La biodiversité est une vraie mine d'or, avec environ 25 % d'espèces endémiques à la péninsule ibérique.

Appréciez le parfum enivrant des herbes sauvages, comme la lavande, le thym, les calaments ou le romarin.

Sur le plateau côtier, le paysage est dominé par des champs de céréales sans cesse survolés par des alouettes, des pipits, des proyers d'Europe et des passereaux.

OBSERVATIONS : Vous suivez le chemin historique de la Rota Vicentina. Le balisage est rouge et blanc.

JOUR 5 : PORTO COVO - VILA NOVA DE MILFONTES.

20 km

6h de marche

D+ 200m / D-180m



A Porto Covo, joli petit village de pêcheurs aux rues pavées, les maisons blanches ont des fenêtres aux contours bleus, en hommage à l'océan, et la vue sur la côte s'étale au loin jusqu'à Sines. La randonnée qui mène jusqu'à Vila Nova de Milfontes est surprenante : plages de sable fin invitant à la baignade, larges dunes,

falaises et leur cortège de couleurs se succèdent dans un environnement très peu fréquenté. En revanche, il y a beaucoup d'oiseaux.

OBSERVATIONS : Vous suivez le chemin des pêcheurs de la Rota Vicentina. Le balisage est vert et bleu.



JOUR 6 : MILFONTES - ALMOGRAVE.

18 km

5h de marche

D+150m/D-130m



Après le petit déjeuner, courte marche qui conduit jusqu'au sentier côtier : forêt de pins, dunes et plages sauvages rythment l'itinéraire jusqu'à la plage de Largo. En fin d'après-midi, vous rejoignez le village de pêcheurs d'Almograve, où les traditions liées à l'océan et à la pêche sont très présentes.

OBSERVATIONS : Vous suivez le chemin des pêcheurs de la Rota Vicentina. Le balisage est vert et bleu.

JOUR 7 : ALMOGRAVE - ZAMBUJEIRA DO MAR.

22 km

6h de marche

D+200m/D-200m



Plage d'Almograve, direction le sud... Petit détour par le port traditionnel de Entrada da Barca, caché dans la roche, où les marins peuvent trouver refuge en cas de forte tempête. Tout au long du parcours, vous pourrez observer le vol incessant des nombreuses espèces

d'oiseaux nichant dans les falaises (surtout entre les mois de janvier et mai). Le phare du cap Sardão, qui signale aux marins les dangers de la côte, vous indiquera aussi le moment de rejoindre Zambujeira do Mar, où vous pourrez déguster poisson et crustacés fraîchement ramenés par les pêcheurs de cette charmante bourgade. La vue depuis le cap laisse rêveur, et les contrastes des couleurs entre la terre ferme et le bleu de l'Océan offrent un spectacle unique en son genre. Conseil : les trois derniers kilomètres sur la petite route peuvent paraître longs, téléphonez à un taxi à partir de Entrada Da Barca.

OBSERVATIONS : Vous suivez le chemin des pêcheurs de la Rota Vicentina. Le balisage est vert et bleu.

JOUR 8 : ZAMBUJEIRA DO MAR.

Fin du séjour après le petit déjeuner.



- Une région d'Europe restée très sauvage, paradis pour de nombreuses espèces d'oiseaux, dont les cigognes blanches.
- Les lumières magiques dans cet univers côtier hors du commun.
- Un monde rural très authentique.
- Un climat exceptionnel permettant de randonner toute l'année.



› 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	:	610 €/personne
Pour 4-5 participants	:	590 €/personne
Pour 6-8 participants	:	575 €/personne

Supplément chambre individuelle : +300 €/personne

A partir de 2 participants.

› LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en hôtel et chambre d'hôte en formule nuit + petit déjeuner. Le petit déjeuner n'est pas inclus à Vale Seco
- 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.
- Le petit déjeuner à Vale Seco
- Les dîners.
- Les boissons et dépenses personnelles, les pourboires, les vivres de course.
- L'avion et les transferts pour vous rendre à Santiago do Cacém.
- 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.

› ACCES

*ALLER :



Vols vers Lisbonne.



Bus Rede Expressos entre Lisbonne (Sete Rios) et Santiago do Cacem : 2h

www.rede-expressos.pt

Nous consulter pour un taxi entre Lisbonne et Santiago do Cacem.

*RETOUR :

Lisbonne :



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

Faro :



Bus Zambujeira do Mar > Lagos : 1h15 : www.rede-expressos.pt

Puis train Lagos > Faro : 1h50 : <https://www.cp.pt/passageiros/pt>

Il y a un **aéroport** à Faro.

› 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

- 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.

› FORMALITES

- **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.).

› SANTE

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 ou prendre directement contact avec votre caisse d'assurance maladie.

› LA ROUTE VICENTINE

La Route Vicentine est un grand parcours pédestre qui s'étend sur environ 340 kilomètres, longeant la côte Ouest du Portugal, une des plus belles zones côtières préservées d'Europe. Surprenante par la variété de ses paysages, elle est composée de deux itinéraires :

- Le « chemin historique », de 241 km, est le parcours le plus long reliant Santiago do Cacém au Cap de São Vicente. C'est un itinéraire rural qui passe par des chemins forestiers, des petites villes et des villages avec des siècles d'histoire.
- Le « sentier des pêcheurs », quant à lui, suit toujours la mer par des chemins donnant accès aux plages et aux villages de pêcheurs, sur 111 km, entre Porto Covo et Odeceixe.

› INFORMATIONS TOURISTIQUES

- Votre destination :

Population	10,7 millions d'habitants.
Superficie	92 090 km ² .
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 migrants. 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 migrants 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 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'Algarve
- 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

