VIA LUSITANA

de Porto à Santiago en liberté

10 jours / 9 nuits / 8 jours de marche

Sur la voie portugaise, ou Via Lusitana, deux sentiers se rejoignent à Ponte de Lima, notre ville étape de départ : le Caminho Medieval et le Caminho Central.
La fin du chemin portugais, de Ponte de Lima jusqu'à Santiago, est une voie ancestrale encore peu empruntée. Dans des paysages restés intacts, la piste était là, maintenue par quelques restes de chaussée profondément marqués et perdurant dans la mémoire de la population locale. Ponts et voies romaines, traversés de fleuves, monts verdoyants, vignobles et édifices religieux ornent ce parcours.

CHEMINS DU SUD Rue François Gernelle BP 155 84124 PERTUIS cedex
Tél: 04 90 09 06 06 Fax: 04 90 09 06 05
E-mail : infos@cheminsdusud.com www.cheminsdusud.com

JOUR 1 : Porto – Ponte de Lima
Transfert Porto - Ponte de Lima en bus public à votre charge, ou en taxi (possibilité de le réserver avec supplément). Arrivée à Ponte de Lima, une des plus anciennes villes du Portugal.

JOUR 2 : Ponte de Lima - São Roque (Rubiães)
Probablement l'une des plus belles étapes du Chemin, de par la variété des paysages traversés et la richesse patrimoniale de ces lieux. Vignes, forêts de pins, bosquets d'eucalyptus, et voies romaines se succèdent pour cette entrée en matière magistrale.
17.5km, 5h30 de marche

JOUR 3 : São Roque (Rubiães) - Tuy
Seconde et dernière étape sur la partie Portugaise, avec le franchissement du rio Minho, frontière naturelle avec l'Espagne, à la fin de l'étape. Votre itinéraire du jour suit en partie des tronçons de voies romaines, avant d'arriver à Tuy et son remarquable patrimoine architectural, dont la majestueuse cathédrale fortifiée de Santa Maria de Tuy.
20km, 5h30 de marche

JOUR 4 : Tuy - O Porriño
Cette journée vous offre de magnifiques paysages et un cheminement bucolique des plus agréables se déroulant en grande partie en forêt sur d'agréables sentiers, avant d'arriver à O Porriño, où vous passerez la soirée.
18km, 4h30 de marche

JOUR 5 : O Porriño – Redondela
Au départ d'O Porriño, une étape vallonnée dévoilant des paysages variés de toute beauté avec de larges vues sur la vallée de Redondela. Et chemin faisant, pourquoi ne pas faire une pause à la plage au bord de la ria de Vigo !
20km, 5 h de marche

JOUR 6 : Redondela - Pontevedra
Aujourd'hui encore, vous suivrez des tronçons de voies romaines et longerez pendant une partie de la journée un bras de mer jusqu'au petit port d'Arcade. L'étape se poursuit enfin jusqu'à Pontevedra, très belle ville monumentale où la basilique gothique et renaissance de Santa Marìa la Grande est incontournable.
21km, 5h30 de marche

JOUR 7 : Pontevedra - Caldas de Reis
Arrivés à Caldas de Reis, ville thermale, vous pourrez profiter de la fontaine d'eau chaude comme récompense de cette belle journée.
23km, 6h de marche

JOUR 8 : Caldas de Reis - Padron
L'avant-dernière étape de ce séjour vous fait arriver à Padron, ville historique par excellence du Camino. En effet, selon la légende, il s'agit du lieu où a accosté la barque transportant le corps de l'apôtre Saint-Jacques le majeur. La pierre où elle fut attachée se situe au sein de l'incontournable église de Santiago, que vous devrez absolument visiter, il s'agit du Pedron, qui a d'ailleurs donné son nom à la ville.
20km, 5h30 de marche

JOUR 9 : Padron - Santiago

Ultime étape de ce voyage, où vous cheminerez dans la campagne galicienne avant le point final de ce périple, l'arrivée à Santiago, indescriptible !

23km, 5h30 de marche

JOUR 10 : Santiago

Fin de séjour après le petit-déjeuner.

Note : la Cathédrale étant actuellement en travaux, les messes ne seront pas dispensées dans celle-ci cette année, mais dans d'autres églises de la ville. Toutefois, la visite de la Cathédrale est toujours réalisable.

N.B : Ce programme est donné à titre indicatif. L'itinéraire pourra être légèrement modifié en fonction des conditions climatiques ou d'aléas indépendants de notre volonté.
En cas de changement de catégorie d'hôtels du fait de la défaillance de l'un de nos prestataires, vous serez prévenus à l'avance et ne donneront droit à aucune compensation financière.

CHEMINS DU SUD

RANDONNÉES & VOYAGES *en Liberté*

FICHE PRATIQUE

NIVEAU : 5 à 8 heures de marche sans difficultés particulières. De 17 à 23 Km sur terrain vallonné avec des dénivelés de 100 à 300m.

PORTAGE : Vous ne porterez que vos affaires de la journée.

ENCADREMENT : Séjour en liberté sans accompagnateur.

HEBERGEMENTS : En hôtel en demi-pension. Salle de bain dans la chambre.

DEBUT DU SEJOUR : J1 dans l'après-midi à l'hôtel à Ponte de Lima

FIN DU SEJOUR : J10 à Santiago après le petit-déjeuner

CIRCUIT LIBERTE : Départ possible tous les jours du 01/04 au 31/10

avec transport des bagages	sans transport des bagages
765 €	680 €

Supplément single : 220€

Frais d'inscription :
Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.
- pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais de dossier
- pour toute inscription de 89 à 30 jours du départ : 15 € / personne.
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € / personne.

LE PRIX COMPREND :
- 9 nuits en demi-pension
- La fourniture d'un topo guide pour les randonnées pour 1 à 4 personnes
- Le transport des bagages

LE PRIX NE COMPREND PAS :
- L'assurance annulation et/ou assistance
- Le vol
- Le transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les repas de midi
- Les éventuels frais de taxi pour raccourcir les étapes
- Les visites, les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "*Le prix comprend*"

CHEMINS DU SUD Rue François Gernelle BP 155 84124 PERTUIS cedex
Tél: 04 90 09 06 06 Fax: 04 90 09 06 05
E-mail : infos@cheminsdusud.com www.cheminsdusud.com

EQUIPEMENT CONSEILLE *(À adapter selon les saisons)* :

Pour le haut du corps : quelle que soit la région ou la saison, le principe des 3 couches respirantes (Tee-shirts - pull ou veste chaude - surveste imperméable/coupe-vent) permet de répondre à la plupart des situations.
Opter pour des vêtements qui sèchent rapidement -fibres synthétiques- et proscrire le coton (séchage trop lent => inconfortable). La laine est une fibre naturelle qui possède aussi d'excellentes qualités et qui, grâce aux nouveaux procédés de fabrication, connaît un retour en force dans la confection des vêtements Outdoor.
Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud : la sueur est l'ennemi du randonneur -surtout en hiver- car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés. Proscrire les anoraks, qui peuvent transformer une agréable randonnée en véritable calvaire !

Pour le bas du corps : shorts et pantalons en toile solide, en matière synthétique, permettent aussi un séchage rapide et procurent donc plus de confort.
Apportez un soin particulier au choix des chaussettes : prenez des chaussettes de randonnée, renforcées (solidité) et à coutures plates (pour éviter les ampoules). En hiver, choisissez des chaussettes chaudes. Dans ce domaine aussi, proscrire le coton.

LES BAGAGES

Pour votre séjour, prévoyez :

- 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulette). Ne prenez pas un bagage trop volumineux afin d'éviter des soucis d'encombrement de bus ou d'organisation logistique. Le poids doit-être impérativement limité à 20 kgs. Tout bagage supplémentaire ou d'un poids supérieur risque de ne pas être pris en charge par le transporteur ou alors il vous demandera un supplément.

Evitez absolument d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.

- 1 sac à dos de 35-40 litres environ, avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort

LES VETEMENTS

- 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
- 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 paire de gants chauds
- des tee-shirts en matière respirante à manches courtes (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches longues
- 1 veste chaude type polaire (voire déperlante type "softshell") ou type "primaloft" (chaud et compressible)
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "gore-tex" avec capuche
- 1 pantalon de trekking solide et déperlant
- 1 short ou short 3/4, confortable et solide
- des sous-vêtements

- 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- des chaussettes de randonnée (au moins 1 paire tous les 2 jours) à bouclettes, en synthétique et/ou en laine
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type "Vibram". À éprouver impérativement avant votre séjour.
- 1 paire de guêtres (facultatif)
- des vêtements et chaussures confortables pour le soir

LE MATERIEL A EMPORTER

- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie)
- 1 paire de bâtons (facultatif)
- 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3) couvrant bien les côtés + crème solaire avec un bon indice de protection et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litre mini ou gourde souple type Platypus (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante (type Lifestraw®, Katadyn MyBottle®, Life Saver®...)
- 1 petit thermos 50 cl (facultatif et surtout utile en hiver si vous souhaitez amener thé, café...)
- 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée
- 1 couteau de poche pliant (type Opinel)
- pour le pique-nique : couverts et 1 boîte plastique de 0,5 litre minimum type Tuperwear (utile si vous souhaitez emporter des salades pour votre pique-nique)
- nécessaire de toilette et 1 serviette qui sèche rapidement (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, du savon écologique...)
- boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- 1 drap-sac dit aussi "sac à viande" pour les formules gîte-auberge (certaines auberges n'en fournissent pas)
- des mouchoirs
- du papier toilette
- 1 briquet (attention à ne pas provoquer d'incendie ; à n'utiliser qu'en cas de nécessité et avec un maximum de précautions)
- 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- appareil photo, jumelles, matériel de peinture... (facultatif)

LA PHARMACIE

Prévenez vos compagnons de voyage de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- médicaments contre les troubles digestifs
- pastilles contre le mal de gorge
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m.
- pansements type Steri-Strip
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- pince à épiler
- petits ciseaux
- vitamine C
- pince à échardes
- gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")

MOYENS D'ACCES

EN AVION

Vol régulier ou charter, au départ de Paris ou province à partir de 170 € TTC.

Nous pouvons sur demande vous proposer des vols sur Porto au départ de Paris (à partir de 50€ environ) ou province (prix variables dépendant des aéroports,à partir de 100 €).

EN TRAIN

De la gare " Campanha " de Porto, train toutes les 2 heures à Viana do Castelo (1h20 de trajet), puis toutes les heures trains Viana do Castelo - Ponte de Lima (40 min. de trajet). Environ 10€

EN VOITURE

En bus : bus Porto - Braga toutes les heures (1h. de trajet). Puis bus Braga - Ponte de Lima toutes les 3 heures (1h de trajet). Environ 20€
La compagnie Ovnitur a des bus directs Porto - Ponte de Lima. Tous les jours : à 8h10, départ d' Hospital Saõ Joaõ. De lundi à vendredi : à 17h30 de la gare de Campanha et à 18h55 de Saõ Joaõ.

En taxi : environ 80€
COVOITURAGE Pour rejoindre l'aéroport où vous êtes convoqué et afin de limiter vos frais de déplacements, pensez au covoiturage en tant que chauffeur ou passager. Faites appel à : Blablacar C'est simple et pratique. Attention : prévoyez de l'avance dans vos rendez-vous afin de ne pas être en retard à l'aéroport : l'avion ne vous attendra pas...

Nous vous conseillons enfin de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès de chez vous à l'aéroport de départ grâce au site Comparabus. Contrairement à ce que son nom laisse penser, ce site, pour un même trajet, vous proposera diverses possibilités telles que avion, train, bus, ou covoiturage.

COMMENT REPARTIR En avion :
Nous pouvons vous proposer sur demande des vols au départ de Santiago de Compostela vers Paris et province. Nous consulter.

INFORMATION PRATIQUES

FORMALITÉS

N'oubliez pas dans votre sac à dos, le contrat d'assistance-rapatriement.
Au minimum 15 jours avant votre départ, demandez à la sécurité sociale une carte européenne ou une attestation européenne valable 3 mois afin d'éviter l'avance obligatoire de frais médicaux.
Si vous vous déplacez en véhicule, en Espagne sont obligatoires sous peine d'amende : gilet fluorescent + 2 triangles de signalisation.

CONTENU POCHETTE VOYAGE

Dans le mois précédant le départ et après réception du solde de votre séjour, nous vous enverrons une pochette voyage comprenant tous les documents nécessaires à la réalisation de votre randonnée : une fiche pratique détaillant le déroulement de votre séjour (horaires de rendez-vous, transferts, contacts et adresses des hébergements...) un topoguide détaillant votre itinéraire et le plus souvent complété d'informations culturelles, naturalistes etc., cartes (parfois intégrées au topoguide), ainsi que les documents contractuels (facture, contrat d'assurance) et des étiquettes pour vos bagages. Sur certains séjours ou à certaines périodes, nous pouvons être contraints d'expédier votre pochette à l'hébergement du premier jour ; nous vous en informerons aussi tôt que possible.

ADRESSES UTILES

- Office de Tourisme du Portugal En France : 7, rue Scibe Paris 9 ème Tél : 01 47 42 55 57
- Office de Tourisme du Portugal En Belgique : 50, rue Ravenstein 1000 Bruxelles Tél : 51 32 736
- Office de Tourisme du Portugal En Suisse : 50, quai Gustave Ador 1207 Genève tél : 73 57 410 -
- L'Astrolabe 46, rue de Provence 75009 Paris Tél : 01 42 85 42 95
- Ulysse 35, rue Saint-Louis en l'Ile 75004 Paris Tél : 01 43 29 52 10

POUR TELEPHONER EN FRANCE

Pour téléphoner à l'étranger, composez l'indicatif international 00, puis l'indicatif du pays souhaité suivi de votre numéro de téléphone en enlevant le premier 0. Par exemple, pour appeler Chemins du Sud depuis l'étranger composez le 00 33 4 90 09 06 06.

POUR VOUS CONTACTER PENDANT LA RANDONNEE

En cas d'urgence, faites appeler Chemins du sud, nous transmettrons les coordonnées de l'hébergement où vous joindre.

INFORMATIONS TOURISTIQUES

INFOS REGION **La langue portugaise**
Même si le portugais est une langue différente à l'espagnol, ceux qui parleront cette langue n'auront pas beaucoup de difficultés à comprendre la langue ou à se faire comprendre. Beaucoup des jeunes parlent l'anglais, et dans les hôtels et sites touristiques, souvent le français. En tout cas, entre la gentillesse des portugais et notre bonne volonté, la communication ne posera jamais des problèmes.

Lexique de quelques mots usuels :
oui, non : sim, não
merci (par un homme) : obrigado merci (par une femme) : obrigada
bonjour (le matin) : bom dia
bonjour (l'après midi) : boa tarde
bonsoir, bonne nuit : boa noite
s'il vous plait : faz favor
au revoir : adeus
pardon : desculpe, com licença
monsieur : senhor
madame : senhora
je voudrais... : queria...
je ne comprends pas : não compreendo
parlez vous français / anglais ? : falam francês / inglês ?

Petit lexique des voyages :
bus : autocarro
train : comboio
avion : avião
A quelle heure part / arrive ? : a qual hora parte / chega ?
L'arrêt de bus : o paragem de autocarros
La gare : a estação
L'aéroport : o aeroporto
où se trouve...? : onde encontrase...?
Je voudrais un billet simple : quererìa un bilhete simples
billet aller - retour : bilhete ida e volta
une chambre : um quarto
la clé : a chave
la carte (au restaurant) :a ementa / menu
l'addition : a conta
eau : agua
vin : vinho
bière : cerveja
pain : pão
petit déjeuner : o pequenho almoço
déjeuner : o almoço
le dîner : o jantar

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

DISPOSITIONS COVID-19

En raison des précautions sanitaires relatives au COVID, vous devrez impérativement être muni dès le début de votre séjour,

- d'une quantité suffisante de masques (à raison de 2 par jour minimum). Port de masque qui sera obligatoire lors d'éventuels transports, dans certains hébergements, lieux fréquentés etc.
- de poches zippées pour les masques et autres papiers usagés
- de gel hydro-alcoolique
- d'un thermomètre pour contrôler votre fièvre en cas de symptômes apparaissant en cours de séjour
- d'un stylo (parfois nécessaire pour renseigner et signer une charte dans certains hébergements).

Les hôtes qui vous recevront (hôteliers, gardiens de refuge, restaurateurs, transporteurs, équipes locales...) sont les garants du bon déroulement du séjour et vous demanderont d'appliquer certaines consignes sanitaires.
Par respect envers eux et les autres personnes qui fréquentent les mêmes lieux, nous vous demandons de vous engager à respecter les consignes qui vous seront formulées.

Soyez rassurés et optimistes, car comme vous le savez, la randonnée est une pratique qui permet de vivre de longs et savoureux moments durant lesquels le port du masque n'est pas obligatoire ! Alors, respirez et souriez !

CHEMINS DU SUD
Randonnées & Voyages à pied

En cas de problème de dernière minute, appelez en France:
en priorité
au (00 33) 7 77 08 17 68

CHEMINS DU SUD Rue François Gernelle BP 155 84124 PERTUIS cedex
Tél: 04 90 09 06 06 Fax: 04 90 09 06 05
E-mail : infos@cheminsdusud.com www.cheminsdusud.com