

PORTUGAL

Porto et Peneda - Gérês

8 jours / 7 nuits / 5 jours de marche



Ce séjour exclusif permet de sillonner les Serras de Peneda, Soajo et Gérês au cours d'une traversée intégrale du nord au sud de cet ensemble montagneux. Des paysages sauvages de moyenne montagne où les sommets et crêtes sont des chaos granitiques qui alternent avec de nombreux lacs et vallées d'origine glacière. Les forêts de chênes et conifères se disputent le territoire avec les pâturages ou les landes de bruyères et de genêts. Le parcours vous conduira sur les traces du loup ibérique, espèce emblématique du Parc avec les chevaux sauvages et les aigles qui évoluent dans un milieu naturel préservé, marqué par des traditions agro-pastorales ancestrales.

PROGRAMME INDICATIF :

JOUR 1 : Porto. Accueil à l'aéroport de Porto, transfert et installation dans le centre de Porto. Les ruelles et quais de la vieille ville offrent au regard des devantures surannées et des murs couverts d'azulejos, de nombreuses églises et monuments révèlent le passé glorieux de Porto. Nuit dans un hôtel *** au centre-ville de Porto.

JOUR 2 : Porto / Peneda. Transfert vers le massif de Peneda. Nous pénétrons dans l'univers granitique du parc national par des sentiers de bergers qui mènent à la « Branda da bouça dos homens ». En passant par des crêtes au panorama spectaculaire et un petit lac d'altitude aux eaux cristallines, un chemin ancestral de pèlerins mène au sanctuaire de Notre Dame de Peneda.. Nuit en hôtel *** à Peneda (ou Soajo).

▲ **5h de marche, +550m/-550m de dénivelée**

JOUR 3 : Montée vers l'ancienne « Branda de Busgalinhas », les « brandas » étant les habitats de montagne en pierre utilisés durant la transhumance en période estivale. Par les chemins de pèlerins, on se rend au petit sanctuaire de São Bento avant de longer une rivière bucolique jusqu'au village de granit de Gavieira. Nuit en hôtel***.

▲ **5h de marche, +500m/-500m de dénivelée**

JOUR 4 : Depuis le petit village typique de Rouças, montée entre les chaos granitiques jusqu'à la « Branda de Gorbelas ». Après un col, c'est la découverte du « Fojo do lobo », un piège à loup en pierre gigantesque qui remonterait au moyen-âge. Possibilité de monter jusqu'au sommet de Peneda (1416 mètres) pour un point de vue panoramique. Nuit en hôtel***.

▲ **5h de marche, +700m/-700m de dénivelée**

JOUR 5 : Transfert vers Gérês en passant par la Galice pour une randonnée au cœur du massif des Gérês. Dans l'après-midi, randonnée vers les spectaculaires cascades de Tahiti puis le lac de Caniçada (possibilité baignade selon la saison). Nuit dans le gîte de Ermida (ou de Fafião) où l'on peut goûter à l'hospitalité légendaire du nord du Portugal.

▲ **4h de marche, +400m/-400m de dénivelée, 2h de transfert**

JOUR 6 : Randonnée à travers les sculptures naturelles que forment les chaos granitiques et la forêt de chênes pluriséculaires de « carvalho escuro » pour aller vers une vallée encaissée. Vieil enclos de pierre, abris de bergers et mégalithes attestent d'un pastoralisme ancestral et donnent à ce paysage un caractère immuable. La journée s'achève par la cascade de Arado, la descente dans une gorge encaissée et les jardins d'Ermida. Nuit en gîte à Ermida.

▲ **5h de marche, +500m/-500m de dénivelée**

JOUR 7 : Transfert vers Porto. Après-midi consacrée à la rive sud du Douro qui jouit d'une vue exceptionnelle sur Porto. Visite des chais de Vila Nova de Gaia où les vins de Porto vieillissent au bord du fleuve avant d'être exportés dans le monde entier. Nuit dans un hôtel confortable du centre.

JOUR 8 : Transfert à l'aéroport et vol retour.

Chemins du Sud et l'accompagnateur se réservent le droit, pour des raisons météo, de logistique ou pour votre sécurité, de modifier votre itinéraire. D'avance nous vous remercions de la confiance que vous voudriez bien nous (ou lui) accorder.

FICHE PRATIQUE

NIVEAU : 4 à 5 heures de marche, 400 à 700 mètres de dénivellée par jour

PORTAGE : uniquement les affaires de la journée

GROUPE : Les groupes sont constitués de 6 à 15 personnes

ENCADREMENT : Accompagnateur local francophone

HÉBERGEMENT : 5 nuits en chambre double/triple en hôtel*** et 2 nuits en gîte d'étape

REPAS : Le midi, les repas seront en général des pique-niques et les dîners seront pris au restaurant et/ou à l'hôtel et au gîte.

DATES ET PRIX :

Consultez les dates et prix et les séjours confirmés sur notre site :

<http://www.cheminsdusud.com>

Départ de province possible : nous consulter

TOUT COMPRIS EXCEPTÉ :

- Les repas du J1
- les dîners et déjeuners du J7 et J8
- les visites de monuments
- les boissons
- les frais d'inscription et l'assurance

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 € par personne
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € par personne



ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ :

(À adapter selon les saisons)

BAGAGES

- 1 sac de voyage ou un grand sac à dos (sac marin ou sac de sport, roulettes bienvenues mais valises proscrites) ne dépassant pas 15 kg.
- 1 petit sac à dos (30 à 40 l) pour les affaires de la journée (gourde, pique-nique, coupe-vent, teeshirt de rechange...)

VETEMENTS

- 1 paire de bonnes chaussures de trekking ayant déjà servi : le sol est souvent caillouteux, il faut donc avoir des semelles qui protègent la plante des pieds.
- 1 maillot de bain pour les éventuelles baignades + serviette + sandalettes en plastiques
- 2 pantalons dont un léger pour la marche
- 1 bon pull en laine ou fourrure polaire
- 1 coupe-vent ou une veste type Gore-tex et/ou
- 1 cape de pluie (poncho)
- 2 chemises, dont une à manches longues (soleil)
- 1 ou 2 short(s) sous-vêtements et chaussettes de rechange
- 1 paire de chaussures de détente
- 1 chapeau
- 1 foulard pour protéger le cou

MATERIEL

- Lunettes de soleil de bonne qualité
- Couteau de poche*
- Stylo, briquet, épingles de sûreté*
- 2 gourdes d'un litre (isothermes de préférence)
- Petit nécessaire de couture* + nécessaire de toilette + 1 paire de lacets de rechange
- Lampe de poche, frontale de préférence
- Couverture de survie (modèle renforcé)
- Quelques sacs plastique pour protéger vos affaires en cas de pluie ou un sur-sac étanche
- Du papier toilette
- Des jumelles et un appareil photo (facultatifs)
- Bâtons de marche (facultatifs)
- Il est préférable d'avoir sur vous en permanence dans une pochette étanche : Carte d'identité ou passeport. De l'argent liquide + CB. Votre contrat d'assistance (assurance Balaguère ou autres).

*** à mettre dans les bagages de soute durant le vol.**

PHARMACIE

- Vos médicaments personnels habituels
- Vitamine C
- Médicament contre la douleur
- Anti-diarrhéique, antispasmodique, un antiseptique intestinal, un anti-vomitif
- Traitement antibiotique à large spectre (sur prescription médicale)
- Collyre et crème antibiotique pour les yeux
- Bande adhésive élastique type Elastoplast
- Petits pansements adhésifs
- Compresses désinfectantes
- Double peau (ampoules)
- Traitement pour rhume et maux de gorge
- Un anti-moustique puissant
- Crème solaire et protection pour les lèvres
- Un tube de Biafine
- Un anti-inflammatoire (pommade ou gélule)
- Boules Quiès (facultatifs), ...

INFOS PAYS

A. TRANSPORT AÉRIEN

Vols réguliers avec TAP Air Portugal, Easy Jet, Transavia, Ryan Air ou compagnie Low Cost.

B. FORMALITÉS

PASSEPORT

Passeport ou carte d'identité en cours de validité.

Pour les enfants mineurs : Chaque enfant mineur français doit posséder sa propre pièce d'identité (passeport ou carte d'identité).

ATTENTION : l'autorisation de sortie du territoire est obligatoire pour tout mineur voyageant sans ses deux parents.

A compter du 15/01/17, tout mineur qui voyage à l'étranger sans être accompagné de ses parents devra être muni de sa pièce d'identité en cours de validité (carte d'identité ou passeport selon la destination), d'un formulaire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale (autorisation de sortie du territoire), de la photocopie de la pièce d'identité du parent signataire. Pour plus d'informations nous vous invitons à vous rapprocher de votre mairie.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

De manière générale, les informations transmises ne s'appliquent que pour les ressortissants français. Nous vous invitons à les contrôler sur le site du Ministère des Affaires Etrangères : www.diplomatie.gouv.fr, dans la rubrique conseils aux voyageurs.

Demander la « carte européenne d'assurance maladie » (ou certificat provisoire), délivrée par votre caisse de sécurité sociale (France) ou Mutuelle (Belgique) pour être pris en charge en cas de consultation médicale ou autre. Cette carte est valable pour tous les pays de la CE.

C. SANTÉ

VACCINS OBLIGATOIRES

Vaccination recommandées, notamment Tuberculose, DT Polyo et Rougeole-Oreillons-Rubéole pour les plus jeunes.

D. VIE COURANTE

DÉCALAGE HORAIRE

Il y a 1h de décalage entre le Portugal et la France : quand il est 12h à Paris, il est 11h à Lisbonne été comme hiver.

MOYENS DE PAIEMENT

La manière la plus simple de retirer de l'argent est d'utiliser un distributeur automatique de billets (DAB). La plupart des banques ont des distributeurs Multibanco (avec menu en français) qui acceptent les cartes Visa, Access, Mastercard, Cirrus, etc....Les cartes bancaires sont acceptées dans les grands hôtels et restaurants, ainsi que dans les grandes villes, mais elles ne vous serviront à rien pour vos petits achats ou dans les zones rurales.

INDICATIF TÉLÉPHONIQUE

De la France vers le Portugal : 00 351 + numéro du correspondant.

Du Portugal vers la France : 00 33 (indicatif de la France) + numéro du correspondant sans le 0.

COUVERTURE GSM

Bonne couverture réseau sur à peu près l'ensemble du Portugal.

INTERNET

Le développement d'Internet au Portugal est quasiment identique à celui de la France. Quelques cybercafés, mais aussi dans les mairies, les offices de tourisme et les bibliothèques la plus part du temps gratuit.

ÉLECTRICITÉ

Le courant est du 220 V. Les prises sont de type continental, comme en France.

E. SÉCURITÉ

Le pays connaît peu de problèmes notables en matière de délinquance. Toutefois, mieux vaut respecter les règles de sécurité d'usage. Veillez simplement à ne pas laisser d'objets de valeur sans surveillance. De même, évitez de vous promener avec une grosse somme d'argent et de conserver votre appareil photo ou votre téléphone portable en vue.

Afin d'adopter quelques règles de sécurité lors de vos déplacements en ville, nous vous recommandons de vous informer sur le site internet <http://www.diplomatie.gouv.fr>, « Conseils aux voyageurs », choisir le pays puis la rubrique « Sécurité ».

LE PAYS

Le Portugal est un pays du sud de l'Europe, membre de l'Union européenne, situé à l'ouest de la péninsule Ibérique. Ce pays, le plus occidental de l'Europe continentale, est délimité au nord et à l'est par l'Espagne et au sud et à l'ouest par l'océan Atlantique. Il comprend également les archipels des Açores et de Madère, situés dans l'hémisphère Nord de l'océan Atlantique.

Dans le Nord du pays, le paysage est plutôt montagneux dans les zones intérieures avec des plateaux, intercalés par des secteurs qui permettent le développement de l'agriculture.

De Lisbonne, jusqu'à l'Alentejo, le relief est plutôt caractérisé par des plaines¹²⁰. Le Portugal est traversé par plusieurs fleuves, certains prenant leurs sources en Espagne comme le Douro, le Minho, Guadiana et le plus célèbre le Tage. D'autres fleuves importants naissent, eux, au Portugal comme le Mondego, le Sado et Mira.

Le pays compte plusieurs écorégions dont la Forêt sclérophylle et semi-caduque ibérique.

Les îles des Açores sont localisées sur un rift au milieu de l'océan Atlantique. Quelques-unes de ses îles sont entrées dans une réaction volcanique récemment comme à São Miguel en 1563 et Capelinhos en 1957, ce qui a permis un agrandissement de la superficie de l'île de Faial. Avec toutes ces éruptions volcaniques, une nouvelle île pourrait surgir dans un futur proche. Le point culminant du Portugal est le Ponta do Pico dans l'île du Pico, c'est un ancien volcan qui est entré trois fois en éruption depuis le XVI^e siècle, et une incertaine en 1963, la plus probable serait en 1720, il s'élève à 2 351 m mètres.

Mais, sur le Portugal continental, le plus haut sommet, la Serra da Estrela, est situé dans le district de Guarda et culmine à 1 993 m. L'archipel des Berlengas est situé à 10 kilomètres des côtes portugaises, dans l'océan Atlantique. Cet archipel est composé de Berlenga Grande, des îles Estelas et Grande Farilhão. Il est situé à exactement 5,7 milles de Cabo Carvoeiro. Les îles de Madère, au contraire des Açores qui sont localisées sur un rift au milieu de l'océan Atlantique, sont situées sur une plaque africaine. Le Portugal continental possède 1 230 kilomètres de côtes, les Açores en comptent 667 kilomètres, et Madère 250 kilomètres (incluant les îles Desertas, Selvagens et celle de Porto Santo).

Une caractéristique importante de la côte portugaise est l'existence de la Ria de Aveiro, l'estuaire du fleuve Vouga, près de la ville d'Aveiro, avec environ 45 kilomètres de longueur et un maximum de 11 kilomètres de largeur, qui contient une grande richesse de poissons et d'oiseaux marins.

RÉGIONS VISITÉES

Capitale la plus à l'ouest de l'Europe, Lisbonne, la plus grande ville du Portugal, est peuplée d'un peu plus de 800 000 lisboètes. A Lisboa, nom portugais de la ville, les quartiers se suivent mais ne se ressemblent pas. De la très récente tour Vasco de Gama à la célèbre tour de Belém, Lisbonne transcende les âges avec une harmonie particulière.

Surnommée la ville aux 7 collines, Lisbonne bénéficie d'une topographie atypique qui permet d'avoir de nombreux points de vue sur l'ensemble de la ville. De cette magnifique cité, connue pour ses sols pavés qui embellissent chacune de ses ruelles est une expérience véritablement idyllique.

Adossée à la serra da Boa Viagem, Figueira da Foz, située à l'embouchure de la rivière Mondego, à 41 km à l'ouest de Coimbra est limitrophe : au nord, de Cantanhede, à l'est, de Montemor-o-Velho et Soure (Portugal), au sud, de Pombal. La municipalité dispose en outre d'une façade maritime, à l'ouest, sur l'océan Atlantique, qui lui assure une certaine renommée grâce à sa

grande plage de sable fin : a praia da Claridade, sur laquelle est régulièrement organisé le mini mondial de football de plage, ainsi qu'un concours annuel de bikinis ouvert à tous. Désignée sous le nom de Côte vicentine, la bande littorale entre Odeceixe et Burgau vous présente un Algarve différent, où la nature préservée possède un caractère fort et sauvage, qui se traduit par des paysages d'une beauté impressionnante.

Cette zone fait partie du parc naturel qui commence un peu plus au nord, dans le sud-ouest de l'Alentejo et qui forme la plus grande étendue de côte portugaise sous protection. Les plages s'y succèdent, parfois sous forme de grandes étendues de sable à perte de vue, ou de plus petites encadrées par d'immenses falaises de schiste ou de calcaire. La mer, agitée, produit une symphonie naturelle qui sert de bande sonore à cette promenade en bord de mer. La Serra de Monchique est une chaîne de montagnes volcaniques de l'Algarve au Portugal. Le point culminant de la chaîne est le mont Foia à 902 m d'altitude.

Le mont Picota, deuxième sommet de la chaîne culmine à 773 m d'altitude et domine la ville de Monchique.

Initialement constituée de châtaigniers, mimosas, rhododendrons, chênes-lièges et pins, la forêt est menacée par les plantations d'eucalyptus et les incendies. Bloc volcanique surgi à 900 m au-dessus des croupes schisteuses environnantes, la Serra de Monchique forme une barrière sur laquelle viennent buter les influences climatiques de l'océan Atlantique qui y entretiennent une humidité d'autant plus élevée que la roche est imperméable. L'humidité et la chaleur combinées favorisent, sur ces riches sols volcaniques, le développement d'une végétation exubérante et variée. Porto, ville du patrimoine mondial, est sa porte d'entrée et le point de départ pour un voyage dans la diversité naturelle et culturelle de la région. Elle est célèbre pour son vin, le porto, qui part de là vers le monde entier, mais aussi pour un patrimoine qui sait allier l'antiquité des églises et des monuments, comme la cathédrale (Sé) ou l'église São Francisco, à l'esprit contemporain de bâtiments remarquables comme la maison de la Musique (Casa da Música) et le musée de Serralves.

CLIMAT

Le climat du Portugal est de type méditerranéen selon la classification de Köppen. D'après cette classification, le climat est caractérisé essentiellement par des étés chauds et secs et des hivers plus ou moins doux. En hiver, les mois les plus « froids » sont janvier et février, mais les températures restent douces. Au Portugal comme ailleurs, l'effet de l'altitude peut se faire sentir, surtout sur les hautes collines du nord-est du pays où la neige peut apparaître, influence qui reste néanmoins modérée. Plus on va vers le sud, plus cette influence se fait rare voire inexistante dans la région de l'Algarve.

PEUPLES, ETHNIES ET LANGUES

L'histoire du Portugal est partagée avec celle de la péninsule Ibérique. La région a été peuplée par des pré-celtes et des celtes ; elle est à l'origine de peuples comme les Gallaeci, les Lusitaniens et les Cinii. Elle a été visitée par les Phéniciens et les Carthaginois.

En 2001, le pays comptait 10 356 117 habitants. L'origine de la population portugaise vient notamment des Celtes, des Ibères et des Lusitaniens. Il y a encore moins de cinquante ans, surtout entre les années 1960 et 1974, le Portugal fut un pays d'émigration (les habitants quittent leurs pays pour un autre, par exemple : Canada, France, ...).

Aujourd'hui le Portugal est un pays d'immigration, il accueille des Africains (une grande partie des anciennes colonies portugaises), des Brésiliens et des Européens de l'Est.

La langue officielle est le portugais quasiment la seule langue parlée au Portugal si on excepte quelques villages hispanophones frontaliers. Avec quelques 200 millions de Lusophones, elle est aujourd'hui la cinquième langue mondiale.

RELIGIONS

Religion dominante, le catholicisme rassemble 95% des Portugais. L'Église catholique est puissante et respectée. Les deux pèlerinages annuels à Fátima (Estremadura), l'un des premiers lieux saints du monde, attirent des dizaines de milliers de fidèles en mai et en octobre. Anglicans, évangélistes baptistes et méthodistes représentent les autres confessions chrétiennes. Il existe également des communautés musulmanes et juives plus modestes.

ART

L'architecture portugaise, riche en embellissements mauresques et flamboyants, connut son apogée avec l'art manuelin, sous le règne de Manuel Ier le Fortuné, à la fin du XVe siècle et au début du XVIe siècle. Cet art très décoratif, d'inspiration gothique, reflète l'âge d'or des découvertes par son inventivité et la multiplication des thèmes nautiques (cordages, ancres, coraux). Le célèbre fado, chanson populaire mélancolique, sorte de blues portugais, trouve son origine, dit-on, dans les chants des marins du XVIe siècle.

Vous assisterez peut-être à des danses folkloriques traditionnelles, courantes dans les localités rurales. L'artisanat recèle des trésors, dont les azulejos, superbes faïences décoratives que les Portugais fabriquent selon une technique héritée des Maures. La vigoureuse tradition littéraire du Portugal remonte au XVIe siècle et aux œuvres du dramaturge Gil Vicente et du poète Luis de Camões. Fernando Pessoa (1888-1935) en a été l'un des brillants continuateurs.

CUISINE / NOURRITURE

Vous trouverez les sardinhas assadas (sardines grillées), les pastéis de bacalhau (croquettes de morue) et la caldo verde (soupe au chou et aux pommes de terre, avec des morceaux de saucisses). Si vous aimez le poisson et les fruits de mer, vous ne serez pas déçu par la cataplana (cocotte de fruits de mer) ou par un plat de morue (bacalhau) dont il existe pas moins de 365 recettes différentes. À déguster accompagnés d'un vinho verde (vin vert, c'est-à-dire jeune), par exemple, un vin légèrement pétillant, délicieux en blanc.

En matière de vin, vous n'aurez que l'embarras du choix : le Portugal en produit une grande variété et ils peuvent être excellents, comme le célèbre Colares, issu de vignobles installés sur des dunes de sable, près de Sintra, et produit depuis le XIIIe siècle.

Vous ne manquerez pas, bien sûr, de faire honneur au légendaire vinho do porto (porto), vin de liqueur produit dans la vallée du Douro. Essayez le blanc sec, bien frais, avec un zeste de citron.

LEXIQUE

- oui, non : sim, nao
- 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 plaît : faz favor
- au revoir : adeus
- pardon : desculpe, com licença
- monsieur : senhor

- madame : senhora
- je voudrais... : queria...

EN SAVOIR PLUS...

BIBLIOGRAPHIE

- Histoire du Portugal Robert Durand Nations D'Europe Hatier, Paris, 1983
- Saveurs de Porto Sous la direction de Eduardo Paz Barroso L'Escampette, Chauvigny, 1991
- Portugal Suzan Chantal, photographies de Jean-Charles Pinheira Partance monde Hermé, Paris, 1997
- Le Guide Vert Michelin Editions des Voyages, Paris, 2004
- Guide Voir Portugal Guides Voir Hachette Tourisme, Paris, 2007
- Guide Bleu Portugal Guides Bleus Hachette Tourisme, Paris, 2008

CARTOGRAPHIE

- Carte IGN du Portugal. 1/300 000/300 000 Tourisme étranger IGN, Paris
- Carte Michelin Espagne - Portugal. 1/1 000 000/1 000 000 Michelin, Paris



ADRESSES UTILES

Office de Tourisme du Portugal, 135 bd Haussmann, 75008 Paris.

Tél : 01 56 88 30 80

Consulat du Portugal, 6-8 rue Georges Berger, 75017 Paris.

Tél : 01 56 33 81 00

SOURCES

Wikipédia, Lonely planet, guide du Routard.



© Ekotomati - Fotolia



© Sergey Peterman - Fotolia



En cas de problème de dernière minute, appelez en priorité au :

04 90 09 06 06.

Si vous n'avez pas réussi à nous joindre à ce numéro, vous pouvez ensuite nous contacter au :

07 77 08 14 68.