

# NOUVEL AN - Lisbonne

## PORTUGAL



*Lisboa, pour les intimes, a su préserver l'ambiance accueillante de ses quartiers historiques. Le charme antique de ses fiers tramways et funiculaires rendront la visite de la ville aux sept collines aussi douce que les poésies de Fernando Pessoa ou les parfums tropicaux des parcs royaux de Sintra.*



5 jours / 4 nuits  
3,5 jours de marche  
et de visites



5 à 15 personnes



En étoile



Hôtel



Code : 862

### **LES POINTS FORTS :**

- Visite du palais de la Pena
- Séjour Festif dans l'une des plus belles villes d'Europe
- Accompagnateur portugais francophone



## **PROGRAMME JOUR PAR JOUR**

### **JOUR 1 : ARRIVEE A LISBONNE**

Arrivée à Lisbonne. Accueil à l'aéroport ou directement à l'hôtel (selon votre horaire d'arrivée). Transport en commun pour l'hôtel. Présentation du séjour. Dîner et nuit à Lisbonne

### **JOUR 2 : L'ALFAMA ET LE BAIRRO ALTO**

Visite des quartiers historiques encore très vivants de l'Alfama, Bairro Alto, Baixa... aux architectures cosmopolites. Déjeuner dans un petit restaurant. Grands édifices, petits murs d'azulejos, belvédères sur la Mer de Paille dans un labyrinthe de ruelles. Dîner et nuit à Lisbonne

 4h de marche, +300m/-300m de dénivelée

### **JOUR 3 : SINTRA**

Transfert en train pour Sintra, pour une journée royale au cœur de la Serra. Au milieu d'une végétation luxuriante se cachent de nombreux palais et surtout celui de la Pena que nous visiterons ainsi que son parc romantique inscrit au Patrimoine mondial de l'Humanité. Pique-nique. Retour en train à l'hôtel. Dîner et Nuit à Lisbonne.

 4h de marche et de visite, +300m/-300m de dénivelée

### **JOUR 4 : BELEM**

Nous traverserons Lisbonne jusqu'au quartier de Belém. Nous descendrons au bord du Tage, admirer les monuments du quartier de Bélem tournés vers l'embouchure du fleuve. Nous visiterons bien sûr le Monastère des Hiéronymites. Déjeuner dans un petit restaurant. Cette journée s'achève par notre réveillon dans un restaurant à Lisbonne (nous y serons transférés par taxi). Puis vous admirerez les feux d'artifice. Transport en commun pour le retour à l'hotel. Nuit à Lisbonne

 2h de visite, 3h30 de marche effective

### **JOUR 5 : FIN DU SEJOUR APRES LE PETIT DEJEUNER**

Matinée libre. Votre guide vous fera des propositions de visites ou d'activités. Déjeuner libre. Retour à l'aéroport en transports en commun.

#### **IMPORTANT ITINÉRAIRE :**

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction. Des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Nos accompagnateurs feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme.



## FICHE PRATIQUE

### **NIVEAU PHYSIQUE :**

Marche en ville avec un peu de dénivelée

### **ENCADREMENT :**

Accompagnateur portugais francophone connaissant bien la région

### **HÉBERGEMENT :**

En hôtel 2\* (Hôtel Imperador), en pension complète (sauf le déjeuner du J1 et les repas du J5, qui ne sont pas inclus).

### **RESTAURATION :**

Les déjeuners du jour 2 et du jour 4 seront pris dans un petit restaurant, et le déjeuner du jour 3 sera sous forme de pique-nique.

Le repas du réveillon est inclus, et sera pris dans un restaurant de Lisbonne, idéalement situé pour admirer les feux d'artifice.

### **TRANSPORT DES BAGAGES :**

Portage d'un petit sac pendant les randonnées (pique-nique, gourde...)

### **GROUPE :**

15 personnes maximum

### **RENDEZ-VOUS :**

Rendez-vous dans l'après-midi à l'aéroport de Lisbonne (vol non inclus, prévoir une arrivée à Lisbonne suffisamment tôt pour

bénéficier du dîner). Votre guide vous accueillera à l'aéroport.

Quelques jours avant le départ, vous recevrez une convocation vous précisant les coordonnées de votre guide.

### **DISPERSION :**

Après le petit déjeuner à Lisbonne.



## **DATES ET PRIX**

### **NOTRE PRIX COMPREND :**

- 4 nuits en hôtel 2\* en pension complète (sauf le déjeuner du J1 et les repas du J5),
- les transferts sur place en transports commun (bus et métro) prévus au programme,
- la visite du palais et du parc de la Pena,
- la visite du monastère des Hiéronymites,
- le dîner du Réveillon,
- l'encadrement par un accompagnateur portugais francophone connaissant bien la région

### **NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :**

- Le trajet A/R de votre domicile à Lisbonne,
- le déjeuner du J1,
- les repas du J5,
- la taxe de séjour (environ 2 € par jour),
- les boissons,
- les visites non mentionnées,
- les assurances,
- le supplément chambre individuelle.

### **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 d'inscription.
- 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.

### **EN OPTION :**

Supplément single (selon disponibilité) : 125 €



## ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

### BAGAGES :

✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.

✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).

Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter également le poids à 10-12kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.

### VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

✓ une couche légère et respirante

✓ une couche chaude

✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

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, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard

✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou

✓ 1 paire de gants légers

✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).

✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),

✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible)

✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche

✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac

✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant

✓ 1 surpantalon imperméable et respirant

✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide

✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds

✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.

✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.

✓ 1 paire de guêtres (facultatif)

✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)

✓ 1 pantalon confortable pour le soir

✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.



## MATÉRIEL :

### POUR LE PIQUE-NIQUE

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

### AUTRES

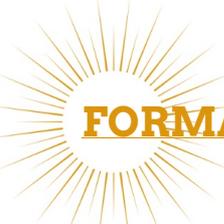
- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 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 (facultatif)

## PHARMACIE :

Le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours (non destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas). Néanmoins, il n'est pas autorisé à administrer tout médicament à un participant sans prescription médicale ou accord médical des secours.

Prévenez le guide 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 (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à écharde (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.



## **FORMALITÉS**

### **FORMALITÉS :**

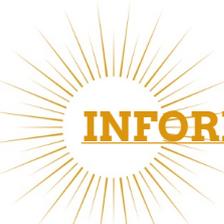
Carte d'identité ou passeport en cours de validité

### **ASSURANCES :**

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du séjour. (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant le début du séjour justifiée).
- Assurance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des contrats d'assurances envoyées sur demande.



## **INFORMATIONS DESTINATION**

### **CLIMAT :**

Lisbonne s'avère agréable toute l'année. L'hiver n'est pas réellement rigoureux si bien que Noël ou le Nouvel An y sont particulièrement cléments.

### **AUTRES INFORMATIONS :**

- Superficie : 91 906 km<sup>2</sup>, soit environ 1/6 de la France (500 km de long pour 200 de large).
- Capitale : Lisbonne
- Population : 10,3 millions d'habitants (plus de 3 millions avec la banlieue à Lisbonne)
- Langue : le Portugais. Beaucoup de Portugais parlent également le français ou l'anglais.
- Religion : les Portugais sont en majorité catholiques. Il existe aussi un faible pourcentage de protestants (anglicans et baptistes) et des petites communautés musulmanes et juives dans les grandes villes



## NOUS CONTACTER



En cas de problème de dernière minute, appelez :  
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



[infos@cheminsdusud.com](mailto:infos@cheminsdusud.com)



57 rue François Gernelle BP 155

84 120 PERTUIS

Notre Agence est ouverte du Lundi au Samedi de 09h00 à 18h00



[www.cheminsdusud.com](http://www.cheminsdusud.com)

Dernière mise à jour : 05/11/2021