



LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

LE PORTUGAL La Rota Carmelita : De Coimbra à Fatima

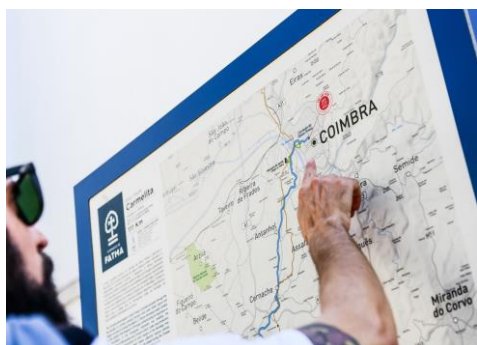


La Rota Carmelita, qui unit les charmantes villes de Coimbra et de Fátima, vous plonge dans une expérience immersive, vous transportant à travers l'histoire, les légendes, la beauté de la nature et le patrimoine de cette région. À travers des paysages naturels traditionnelles, cette route offre une invitation émotionnelle à une exploration inoubliable de votre être intérieur, vous laissant imprégné de la magie et de la spiritualité qui imprègnent chaque étape de ce voyage.



8 jours, 7 nuits et 6 jours de marche.

JOUR 1 : COIMBRA



Bienvenue dans la Ville du Savoir ! Une ville captivante qui possède une histoire riche et une atmosphère vibrante. Elle abrite l'une des plus anciennes universités du monde. Au cœur de la ville, nous trouvons des églises et des trésors architecturaux tels que la Sé de Coimbra, du XIIe siècle, et la bibliothèque johannique. Accueil et présentation du séjour par notre correspondant local.

JOUR 2 : COIMBRA – CONDEIXA-A-NOVA

17 km

4h30 à 5h environ

+ 303m



Étant un chemin d'inspiration carmélite, cette Route est une invitation à une marche intérieure en communion avec les éléments qui nous entourent, en commençant par la ville de Coimbra. Traversant les paroisses d'Antanhol et de Cernache et terminant cette première étape à Condeixa-a-Nova, une ville connue pour ses maisons de maître, ses connexions à

la céramique et sa gastronomie régionale.

JOUR 3 : CONDEIXA-A-NOVA – RABAÇAL

14 km

4h environ

+ 203m



Dans cette étape, vous quitterez le paysage urbain pour entrer dans le monde rural. Condeixa faisait partie du réseau routier important des grandes routes romaines. Marchez le long de la rivière de Mouros et visitez des endroits légendaires, comme Zambujal créé, selon la légende, par deux frères forgerons géants. Notre destination aujourd'hui sera Rabaçal, un petit

village niché dans une vallée à couper le souffle, sculpté par la nature et rempli de vignes et d'oliviers. Visitez la colline de Germanelo, où le premier roi du Portugal a construit une forteresse surplombant ce beau paysage.



JOUR 4 : RABAÇAL – ANSIÃO

18 km

5h environ

+ 294m



Cette étape vous emmène dans les plaines de Santiago da Guarda, bordées de terres agricoles et de villages centenaires. Visitez les petits villages le long du chemin, comme celui de Granja, avec sa chapelle de Nossa Senhora da Orada, le plus ancien bâtiment chrétien de la région. Une fois arrivé à Ansião, n'oubliez pas de visiter le pont "Ponte da Cal", où la Sainte Reine

Élisabeth du Portugal s'est arrêtée pour éteindre sa soif et se baigner les pieds, bénissant l'eau de la rivière Nabão.

JOUR 5 : ANSIÃO – FREIXIANDA :

25 km

6h environ

+ 318m



Aujourd'hui, vous visiterez le parc écologique de Gramatinha/Ariques, qui possède la plus grande population de chênes portugais et abrite plus de 800 espèces. Au cours de votre promenade, essayez de trouver les "yeux de la grive", des sources d'eau provenant d'un puits profond, un phénomène géologique propre à la région en raison de son calcaire.

Ceux-ci se transforment en un ruisseau qui est peint en blanc au printemps par les fleurs de cresson.

JOUR 6 : FREIXIANDA - OURÉM

25 km

6h environ

+ 381m



Le paysage du jour sera peuplé d'oliveraies, de cultures de "chícharo" (pois) et de vieux moulins à eau. Vous trouverez aussi les vignobles d'Ourém, qui remontent à la fondation du Portugal lorsque le premier roi a donné les terres aux moines cisterciens. Le village médiéval d'Ourém est votre dernière étape. Profitez de l'occasion pour visiter la fontaine gothique, l'ancienne collégiale et

goûter le vin médiéval et la traditionnelle Ginjinha d'Ourém.

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | www.lapelerine.com



JOUR 7 : OURÉM – FATIMA

18 km

4h à 5h environ

+ 356m



De magnifiques sentiers vous mèneront d'Ourém à Fátima. Célèbre dans le monde entier en tant que lieu de pèlerinage catholique, Fátima était le lieu de résidence de Sœur Lucia et de ses cousins à qui, en 1917, la Vierge Marie est apparue lors d'un événement appelé le Miracle du Soleil. Abritant le Sanctuaire de Notre-Dame de Fátima, c'est un lieu de culte et de foi. Visitez la Basilique Notre-Dame du Rosaire de Fátima et la Chapelle des Apparitions.

JOUR 8 : FATIMA

Fin du séjour après votre petit déjeuner.



- Coimbra, ville Intemporelle, vibrante, libérale et fascinante
- L'histoire et les légendes qui entourent La Rota Carmelita
- Fátima, capitale spirituelle du Portugal et son sanctuaire

> DATES

Départ possible tous les jours, toute l'année sauf du 5 au 15 Mai et au mois d'août.

Basse saison (du 01/01 au 31/05 et du 01/10 au 31/12).

Haute saison (du 01/06 au 30/09).

> LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en hôtel 2**, 3*** et chambre d'hôtes.
- Les 7 petits-déjeuners.
- Le transfert des bagages.
- Le carnet de route (comprenant les cartes, la documentation et les traces GPS)
- Briefing le J1 avec note partenaire local

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | www.lapelerine.com



> LE PRIX NE COMPREND PAS


- Les assurances.
- Les pique-niques du midi et les diners.
- Les taxes de séjour
- Les boissons, les dépenses personnelles, les pourboires.
- L'avion et les transferts pour vous rendre à Coimbra.
- Les prestations supplémentaires.
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "le prix comprend".
- 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).

> ACCUEIL / DISPERSION

L'accueil a lieu à Coimbra au premier hébergement, la veille de votre premier jour de marche par notre représentant local pour un briefing.

Votre séjour se termine le lendemain de votre dernier jour de votre randonnée à Fatima, après le petit-déjeuner.

> NIVEAU

 En moyenne : marche de 4 à 6 heures par jour sur chemin, piste, sentier ou parcours peu vallonné.

> HEBERGEMENTS

Vous logerez en hôtels 2**, 3*** et en chambres d'hôtes.

Information :

Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans de nombreuses régions de France, à la campagne comme en ville ou dans les capitales européennes. Certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer en font les frais. Elles sont apportées par les voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos, leur valise ou sur leurs vêtements... Cela n'a rien à voir avec l'hygiène. Certains hébergements en ville hors chemins de randonnées subissent ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou



des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyrèthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage et vos vêtements dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs ou dans des pharmacies. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu. Vous pouvez également demander conseil auprès de votre pharmacien qui pourra vous proposer d'autres produits alternatifs.

Vente en ligne :

CLAKO punaises & CLAKO Tiques - Clako Punaises (clako-punaises.com)

> RESTAURATION

Le petit déjeuner (type continental) sont servis par vos hôtes.

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

> TRANSPORT DES BAGAGES

- Pas de transferts de personnes prévus au cours de cette randonnée.

- Vous retrouvez vos bagages le soir à chaque hébergement. Ils seront transportés en taxi pendant la journée.

ATTENTION :

Nous vous demandons de déposer votre bagage dans le hall de chaque hébergement le matin à 8 H et de ne prévoir IMPERATIVEMENT QU'1 SEUL BAGAGE PAR PERSONNE NE DEPASSANT PAS 20KG ; au-delà de ce nombre (1 sac) et de ce poids (20 kg), le transporteur pourra vous facturer, en fin de randonnée, un supplément ou refuser catégoriquement de transporter votre bagage s'il est trop encombrant.


Nous vous invitons à vous munir d'un petit sac à dos pour transporter vos effets personnels de la journée.




Si vous faites partie d'un groupe, nous vous demandons d'indiquer sur vos étiquettes valises le NOM de la personne responsable de ce groupe (personne qui a réservé la randonnée).

> ACCES

*ALLER :

 - En bus : de Lisbonne ou Porto, vous avez la possibilité de prendre un bus (Rede Expressos) direct pour Coimbra.

 - En train : De Lisbonne jusqu'à la gare de Coimbra. Durée du trajet : 1h40 ; 20 €. De Porto jusqu'à la gare de Coimbra. Durée du trajet : 1h05 ; 15 €

 - En taxi privé. Nous consulter.

*RETOUR :

 - En bus : de Fatima, vous avez la possibilité de prendre un bus (Rede Expressos) direct pour Porto ou Lisbonne.

 En avion :
Aéroport de Porto ou Lisbonne.

> DOSSIER DE VOYAGE

Pour effectuer cette randonnée, nous vous enverrons, au versement du solde, un dossier de voyage comprenant la liste des hébergements et le topo guide (**1 topo-guide par chambre réservée**). Si vous souhaitez un dossier de voyage supplémentaire, il vous sera facturé + 20 € / dossier.

> LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

- un petit sac à dos pour le pique - nique et les affaires de la journée
- une petite pharmacie individuelle (sparadrap, double peau, éosine, alcool, ...)
- une paire de chaussures de marche « moyenne montagne » (attention aux chaussures neuves)
- lunettes, crème et chapeau pour le soleil
- des vêtements de pluie
- des chaussures légères pour le soir
- une gourde : il est important de boire 1.5 à 2L d'eau par jour

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | www.lapelerine.com



Dans un monde en constant développement, il peut être pertinent de prendre son temps et de se recentrer sur l'essentiel. La randonnée est une activité proche de la nature et du local, qui invite à la réflexion. Aujourd'hui, le tourisme responsable s'implante dans le paysage, portant des valeurs essentielles pour le monde de demain. La Pèlerine s'engage dans cette démarche en vous rappelant quelques points à garder à l'esprit lors votre séjour de randonnée :

- **Préparez-vous et prévoyez**
 - Informez-vous sur les particularités du lieu visité, la culture, les traditions et respectez la réglementation en vigueur.
 - Explorez en petits groupes de 4 à 6 personnes.
 - Emportez avec vous de l'eau et des collations en quantité suffisante.
 - Evitez les périodes de haute fréquentation
- **Laissez intact ce que vous trouvez**
 - Laissez les pierres, plantes et tout objet naturel, historique ou culturel sur place et dans leur état naturel
- **Respectez la vie sauvage**
 - Observez la faune à distance. Ne suivez pas et n'approchez pas les animaux sauvages.
 - Abstenez-vous toujours de nourrir les animaux sauvages
- **Restez sur les sentiers**
 - Utilisez les sentiers aménagés existants
 - Marchez en file indienne au milieu du sentier, même s'il est boueux ou mouillé
- **Minimisez vos déchets & Gérez-les de façon responsable**
 - Favorisez les contenants réutilisables
 - Rapportez vos restes et déchets de manière à éliminer les traces de votre passage
- **Respectez les autres usagers**
 - Soyez respectueux des autres visiteurs et soucieux de la qualité de leur expérience
 - Soyez courtois. Laissez le passage aux autres sur le sentier

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 -

