



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 CACEM.

Accueil et installation à votre premier hébergement.

Vous pourrez récupérer vos documents de voyage à l'accueil.

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'Almogrove, 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'Almogrove, 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.



Note : 1 - Il ne nous sera pas possible de modifier vos lieux d'hébergement ou l'ordre des étapes et ce, pour des raisons évidentes d'organisation. Une fois le circuit commencé, vous devrez impérativement suivre le programme tel qu'il vous a été confirmé, sauf raisons exceptionnelles (problèmes de sécurité liés à des conditions météorologiques particulières par exemple...).

2 - Au cas où vous désiriez raccourcir des étapes, vous devrez prévenir et payer les taxis sur place.

> DATES

A partir de 2 participants.

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.**

> LE PRIX COMPREND


- L'hébergement en hôtel et chambre d'hôte en formule nuit + petit déjeuner.
- Le transfert des bagages.
- Le carnet de route que vous allez récupérer au premier hébergement.

> LE PRIX NE COMPREND PA

- Les assurances.
- Les pique-niques du midi.
- 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.
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "le prix comprend".
- Les frais d'inscription et les frais d'envoi à l'étranger.



> 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

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



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.



› 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 1,5L à 2L d'eau par jour.

Un couteau.

Une lampe de poche (pas indispensable).

Une paire de jumelle (facultatif).

Mouchoirs en papier.

Une aiguille, un petit peu de fil et une ou deux épingles de sûreté.

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLÉE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION.

