



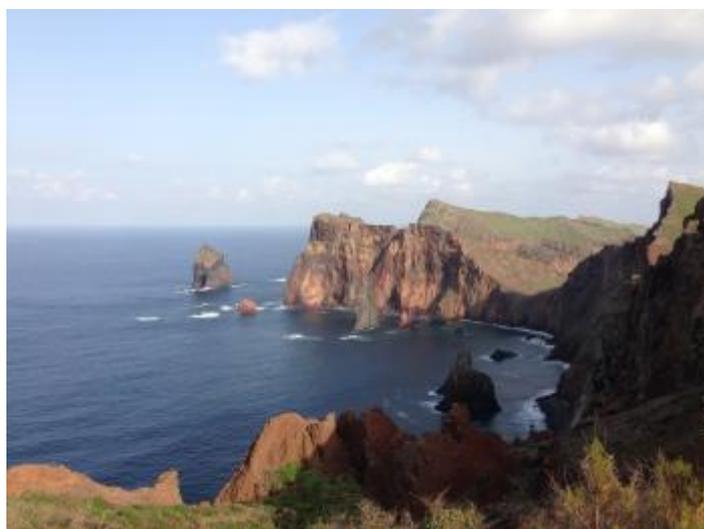
## Randonnée Bien Etre à Madère <sup>(AT6DO)</sup>

### *Madère - Iles de Méditerranée et d'Atlantique*

**8 jours** (dont 6 jours : Marche et découverte)

*Prix à partir de 1650.00 EUR p.p.*

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Hôtel Pension
Groupe	de 4 à 15 personnes
Repas	Selon programme
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



### *Les points forts de ce voyage*

- L'hôtel quatre étoiles sur la plage, dans le charmant village de Calheta, sur la côte sud, la plus ensoleillée de l'île.
- Les équipements : piscine extérieure/intérieure, sauna, hammam, solarium, salle de sport...
- Les randonnées en étoile depuis l'hébergement, pour plus de confort.
- La dernière nuit à Funchal, pour profiter de l'atmosphère colorée de la capitale.



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

## Votre voyage

**Randonnées en douceur à la découverte de l'île jardin, avec ses villages de pêcheurs, ses falaises volcaniques colorées, ses levadas et l'incontournable site de cascades des 25 fontaines de Rabaçal.**

Après la marche, quel plaisir de plonger dans la piscine, de se glisser dans les ambiances chaudes et parfumées du Jacuzzi, du hammam ou du sauna, ou encore de profiter d'un massage... Un voyage au fil de l'eau, où l'accent est porté sur le confort et la douceur de vivre.

### J 1/ Paris - Madère

Vol pour Funchal. Accueil à l'aéroport et transfert à Machico. Fin de journée et repas libres.

### J 2/ Presqu'île de São Lourenço - coopérative de bananes - plage de Calheta

Après un court transfert en bus, traversée de la presqu'île de São Lourenço jusqu'à son extrémité est, pointe rocheuse étroite et désolée, aux corniches somptueuses et aux mille couleurs. Puis nous partons visiter la coopérative de bananes située au c<sup>1</sup>/<sub>2</sub>ur des plantations de Madalena do Mar. De l'exotisme en vue ! Nous atteignons le petit village de bord de mer de Calheta dans l'après-midi. La douceur règne toute l'année à Calheta, située sur une plage de sable et au pied de falaises impressionnantes. Installation pour cinq nuits en hôtel 4 étoiles tout confort, où de nombreux équipements de détente nous attendent : piscine intérieure chauffée avec jets de massage, sauna, hammam, salle de sport, salle de soins, solarium, piscine extérieure, jardin, et bien sûr la plage de sable au pied de l'hôtel ! Dîner et nuit à l'hôtel. 3 h 30 de marche. M = D : 350 m.

### J 3/ Paul da Serra : forêt primaire et volcanisme

Transfert sur la plateau Paul da Serra, à Assobiadouros (1400 m). Nous empruntons alors un sentier en balcon qui domine toute la vallée de la Ribeira da Janela, véritable canyon qui s'engouffre au fond du plateau Paul da Serra. Nous rejoignons ensuite le site remarquable de Fanal. Les roches volcaniques et les forêts de lauriers centenaires, dont certains datent d'une époque antérieure à la découverte de l'île, ne manquent pas de nous surprendre. Classée havre de repos et de silence par le parc naturel de Madère, cette région se prête parfaitement à la relaxation. Retour à Calheta pour le dîner et la nuit. 4 h de marche M : 100 m. D : 300 m.

### J 4/ Levada Nova et sentier antique de Paul do Mar

Transfert à l'est jusqu'au petit village et point de vue de Raposeira, pour admirer les vues plongeantes sur l'océan depuis le belvédère. Nous suivons la levada Nova parmi les cultures de patates douces, ignames, choux, mangues et autres passiflore-bananes. Les fleurs sont également omniprésentes : agapanthes, amaryllis, hortensias, montbrétias, bougainvillées... une explosion de couleurs ! Nous poursuivons jusqu'aux falaises volcaniques colorées surplombant le village de pêcheurs de Paul do Mar. La descente par l'antique chemin pavé est spectaculaire ! Nous atteignons finalement le bord de l'eau pour une pause baignade bien méritée... Retour à l'hôtel de Calheta pour le dîner et la nuit. 4 h 30 de marche. D : 650 m.

### J 5/ Levadas de Rabaçal : cascade du Risco et 25 Fontes

Temps libre à Calheta, afin de bénéficier d'un soin, faire une sortie en mer à la découverte des dauphins et des baleines (prestations à régler sur place), se promener, prendre un bain de mer... Nous retrouvons notre guide juste avant le déjeuner. Transfert à Garagem afin de rejoindre le site de Rabaçal, situé au c<sup>1</sup>/<sub>2</sub>ur d'une faille géologique. La végétation primaire, l'eau et l'homme ont façonné le paysage : nous passons par un tunnel qui débouche sur un surprenant réseau de canaux d'irrigation, permettant d'accéder aux deux particularités du site que sont la cascade de Risco et le cirque aux 25 sources. Une vraie pause fraîcheur ! Retour à Garagem, puis à Calheta pour le dîner et la nuit. 4 h de marche. M = D : 400 m.

**NB :** cette randonnée très connue est réalisée l'après-midi par choix, afin d'éviter les nombreux touristes qui l'effectuent généralement le matin.

### J 6/ Levada do Moinho - rumerie et miel de canne : dégustation

Transfert au petit village de Ponta do Sol, perché au-dessus de l'océan. A Lombada da Ponta do Sol se trouve l'ancien Solar do Esmeraldo, construit en 1494. Cette énorme maison rose, manoir aujourd'hui reconverti en école, fut un lieu important de la culture de la canne à sucre. La randonnée débute à l'église de Lombada et traverse les terres cultivées en terrasse : bananiers, igname, patates douces... Le spectacle est floral aussi,

#### TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

avec de nombreuses variétés telles que capucines, bougainvillées, orchidées, oiseaux du paradis... A mesure que nous montons, l'habitat se raréfie et seule la *levada* do Moinho témoigne encore de la présence de l'homme. Nous croisons la *levada* Nova, qui mène à une jolie cascade. Sur le chemin du retour, les paysages panoramiques sur la vallée de Ponta do Sol s'ouvrent sur l'océan. De retour à Calheta, nous allons visiter la rhumerie, toujours en activité et réputée pour produire le meilleur rhum blanc de l'île. La canne à sucre y est également transformée en miel de canne, dont se servent toutes les pâtisseries madériennes afin de réaliser les fameux *bolo de mel*, gâteaux au miel typiques. Dégustation incluse en cours de visite. Retour à l'hôtel pour le dîner et la nuit. 3 h 30 de marche. D : 100 m.

### J 7/ Baie de Funchal

Transfert pour la ville de Funchal, pour une journée libre à la découverte de son marché tropical animé, sa vieille ville, ses caves de dégustation de vin de Madère, ses magasins d'artisanat, son jardin botanique ou son téléphérique surplombant la baie... Le choix est vaste ! Nuit en hôtel ou en *residencial*, au centre-ville de Funchal. Repas libres.

### J 8/ Funchal - France

Derniers moments libres puis transfert à l'aéroport, puis vol pour la France.

**NB :** les temps de marche sont donnés à titre indicatif. M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

### L'équipe

- Un guide-accompagnateur madérien francophone ou français spécialiste de Madère parlant portugais, diplômé, excellent connaisseur de l'île et de sa flore.

**NB :** Votre guide n'étant pas diplômé pour la surveillance des baignades, celles-ci restent donc sous votre entière responsabilité.

### Les déplacements

- Transferts terrestres en taxis, bus de ligne ou minibus réservés au groupe avec chauffeur.

### L'hébergement

- A Santa Cruz, Machico ou Garajau : *residencial* (pension) 2 étoiles, base chambre double.- A Calheta : hôtel Calheta Beach 4 étoiles, base chambre double <http://www.hotelcalhetabeach.com/fr/index.html> : piscine intérieure chauffée avec jets de massage, sauna, hammam, salle de sport, salle de soins, solarium, piscine extérieure, jardin avec zone de détente.

L'hôtel propose également des massages dans une ambiance zen et chaleureuse (à réserver et à régler sur place) : massage tibétain pour le dos et les pieds (60 min, 85 CAD), massage "Breuss" spécialement pour le dos avec huile d'hypericum (45 min, 75 CAD), massage relaxant pour les jambes à l'huile chaude et au "Sport Gel" (30 min, 55 CAD) (tarifs indicatifs).- A Funchal : *residencial* ou hôtel 2-3 étoiles au centre ville, base chambre double.

### NB :

- Les catégories d'hôtels mentionnées sont aux normes européennes.

- Vous arrivez la veille ou souhaitez prolonger votre séjour, nous pouvons vous réserver une nuit supplémentaire dans un de nos hôtels partenaires ou une extension sur l'île de Porto Santo, voir la rubrique "Services Plus".

### Les repas

Pension complète du J 2 au J 6 au soir (boissons non comprises).

- Repas du matin et repas du soir à l'hôtel ou dans des restaurants typiques. Vous pourrez déguster de délicieux plats de poisson (*espada* ou *atum*) et de viande (*espetada* : immense brochette de b $\frac{1}{2}$ uf suspendue au-dessus de la table !). L'eau du robinet est potable, ainsi que l'eau de source dans les montagnes. Le fameux vin de Madère, vin doux à déguster en apéritif ou en vin de table, est parfait pour débiter le repas !- Repas du midi à midi, copieux et généralement composés d'une salade de féculents (riz, pâtes, pommes de terre) et de légumes variés, d'un fruit, d'une barre chocolatée ou d'un gâteau fait maison et d'une boisson fruitée. Les produits locaux étant excellents, nous remplaçons les barres de céréales traditionnelles au cours de la randonnée par des fruits tropicaux, gâteaux au miel ou biscuits sablés typiques de Madère.

### Le transport des bagages

Les bagages restent à l'hôtel pendant les randonnées. Ils sont transportés par véhicule lors des changements



### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

d'hébergement.

### **Les devises**

Le Portugal fait partie de la zone euro.

Les guichets automatiques permettent de retirer de l'argent en toute facilité. Prévoir des espèces pour vos dépenses personnelles dans les zones plus isolées (boissons, par exemple



### **TREK AVENTURE**

Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

## Dates et prix

 Promotion	 Départs complet	 Départ assuré		
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée

## Info pays



### Madère

Cette île portugaise, née du volcanisme, est un paradis pour les amoureux de nature et de randonnée ! De fabuleux paysages de montagnes, des cirques profonds, des falaises raides plongeant dans l'Océan, une végétation luxuriante aux mille parfums et couleurs, des maisons blanches au milieu des vignes ou des bananiers... sous la douceur d'un printemps éternel ! Longeant les levadas, ces canaux qui acheminent l'eau vers les cultures, vous découvrez l'âme de l'île, ses cascades et ses montagnes verdoyantes façonnées par les hommes au fil des siècles comme un immense jardin en terrasses : autour des villages typiques, hibiscus, orchidées, lauriers, amaryllis, bougainvilliers, mimosas forment un spectacle permanent. A flanc de montagne le plus souvent, le sentier offre des vues imprenables sur les vallées en contrebas ou sur la mer, jamais très loin. Chaque détour du chemin réserve son lot de surprises.

### Formalités administratives

#### Portugal

- Pour les membres de l'Union européenne : carte d'identité ou passeport valide. Pensez à vous munir de la carte européenne d'assurance maladie (auprès de la sécurité sociale) nécessaire pour les voyages en Europe.

### Conseil(s) santé

#### Portugal

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.

## Infos pratiques

### Votre budget

**NOTE IMPORTANTE** : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol ( si applicable ) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport ( Bruxelles, Luxembourg, Genève, ... ) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

### Le prix comprend

- Le vol régulier Paris-Funchal aller-retour en classe économique.
- Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur madérien francophone ou français.
- Les transferts nécessaires au déroulement normal du voyage.
- L'hébergement tel que décrit, base chambre double.
- La pension complète pendant le circuit du J 2 au matin au J 7 au matin.
- Les visites de la coopérative de banane de Madalena et de la distillerie de Calheta.
- Une trousse de secours.

### Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend'.

### Autres dépenses sur place

- Les entrées dans les monuments et musées.
- Les repas midi et soir des J 1, J 7 et J 8 (environ 10 à 20 eur par repas au restaurant).
- Les boissons.
- Les pourboires.

### Vous préparer à partir

#### Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme en marchant une fois par semaine (12 à 15 km).

#### Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- De la crème solaire et de la Biafine.
  - Vos médicaments personnels.
- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

### Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

\* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

\* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

#### > Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich ( désert )
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison )
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique ( suivant la saison )
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure ( voir rubrique ci dessous )
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Adventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO [www.trekaventure.com/trekking/page/le\\_catalogue\\_milo](http://www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo)

#### > Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

#### > Pochette antivol et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.



### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

### A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

### A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- Le couchage est fourni par l'hébergeur

### Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.