



Alentejo aux mille couleurs (AT6EG) *Portugal Continental - Portugal*

8 jours (dont 8 jours : Randonnée)

Prix à partir de 765.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Individuel
Age minimum	16 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Chambre d'hôtes Hôtel
Groupe	de 2 à 10 personnes
Repas	Selon programme
Encadrement	En liberté
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



Les points forts de ce voyage

- Les plus belles étapes de la rota Vicentina de la côte sauvage de l'Alentejo.
- La magie des couleurs et des lumières.
- Un climat exceptionnel permettant de randonner toute l'année.
- La découverte de Lisbonne en option.



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

Au départ de Lisbonne, ville au charme légendaire, la découverte à pied des plus beaux tronçons de la rota Vicentina, au sud-ouest du Portugal.

Le long d'une côte restée sauvage, l'Alentejo alterne plages de sable fin et falaises balayées par les vents et l'Océan. A l'intérieur, des plaines plantées de chênes-lièges et d'oliviers s'étendent à perte de vue. Sous l'influence des cultures arabe et romaine, la région s'est forgée une identité propre avec ses villages blancs d'inspiration maure et les nombreux vestiges laissés par les Romains et les premiers chrétiens. Au sud-ouest du Portugal, un monde rural authentique, calme et peu habité.

Jour 1 Accueil à Porto Covo

Hébergement : hôtel. Repas libres.

Accès depuis Faro ou Lisbonne (aéroport) en bus public, navette privée ou train pour Porto Covo. En fonction de l'heure d'arrivée, vous pourrez découvrir la ville et ses environs.

NB : nous vous conseillons de privilégier une arrivée par Lisbonne et de profiter de cette ville de charme en y passant une ou plusieurs journées.

Jour 2 Porto Covo - Vila Nova de Milfontes

Distance : 20 km - Dénivelée positive : 150 m. Dénivelée négative : 150 m. 6 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.

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'ouvre 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.

Jour 3 Milfontes - Almograve - Longueira

Distance : 18 km - Dénivelée positive : 100 m. Dénivelée négative : 100 m. 6 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.

Après le petit déjeuner, courte marche 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'Almograve, où les traditions liées à l'océan et à la pêche sont très présentes puis direction votre hébergement situé à Longueira.

Jour 4 Almograve - Zambujeira do Mar

Distance : 22 km - Dénivelée positive : 200 m. Dénivelée négative : 200 m. 6 h 30 de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.

Plage d'Almograve, 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 de 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 poissons 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.

Jour 5 Zambujeira do Mar - Odeceixe

Distance : 18 km - Dénivelée positive : 260 m. Dénivelée négative : 240 m. 6 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.

Un sentier côtier permet de rejoindre la plage Carvalhal, un lieu unique particulièrement sauvage. Dunes et falaises sont encore plus hautes que dans la partie nord du circuit. S'ajoutent les vues splendides sur la côte et des endroits exceptionnels comme le village de Azenha do Mar. La journée se termine par une descente près de

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

la rivière Seixe, puis arrivée à Odeceixe, ville pittoresque, dans la province de l'Algarve.

Jour 6 Odeceixe - Aljezur

Distance : 18 km - Dénivelée positive : 120 m. Dénivelée négative : 120 m. 6 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.

Odeceixe, première bourgade de l'Algarve, installée à flanc de colline et dominée par son vieux moulin, donne le départ d'une randonnée très variée, avec une alternance de passages en bord de mer et à l'intérieur des terres. Le contraste est saisissant entre les falaises, qui sont ici les plus hautes du circuit, et les régions intérieures rurales, très secrètes.

Jour 7 Aljezur et ses alentours

Distance : 12 km - Dénivelée positive : 100 m. Dénivelée négative : 100 m. 5 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.

Aljezur est un joli petit village dominé par son château du Xe siècle, en ruines, avec des rues pavées invitant à la promenade. L'itinéraire menant à la belle plage de Da Arrifina contraste avec celui des journées précédentes. Vous cheminerez sur un petit plateau ayant beaucoup de charme et des vues panoramiques, avant de descendre dans une jolie petite vallée verdoyante débouchant sur les dunes et la plage. Retour en taxi à Aljezur (inclus dans le prix).

Suivant le cas, nuit à Aljezur ou à Lisbonne.

NB : pour ceux qui rentrent à Lisbonne le jour même, validez bien les horaires de bus avant de vous engager dans la randonnée.

Jour 8 Retour à Lisbonne

Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.

Fin de séjour après le petit déjeuner.

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

Les déplacements

— Transferts privés les J 2, le matin, et J 7, le soir, en fin et début de randonnée.

— Une assistance logistique est prévue par notre représentant sur place : si vous rencontrez des difficultés sur le parcours, il peut intervenir à tout moment.

L'hébergement

— hôtels 2 ou 3 étoiles choisis pour leur confort, leur taille humaine et la qualité de l'accueil.

— Hôtel 3 étoiles ou équivalent à Lisbonne si vous y passez une ou plusieurs nuits.

Vila Nova de Milfontes : Mil Réis -

Longueira :Monte novo da Longueira -

Zambujeira do Mar : Ondazul -

Odeceixe : Casa Celeste -

Aljezur : Vicentina Hotel -

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

NB :

— Répartition des chambres : une chambre double pour 2 personnes ; une chambre double (ou twin) et une chambre individuelle pour 3 personnes ; deux chambres doubles pour 4 personnes.

— Nous ne pouvons pas proposer de chambre triple sur ce circuit ; les tarifs pour 3 et 5 personnes n'incluent pas le supplément chambre individuelle.

— Si vous arrivez la veille ou souhaitez prolonger votre séjour, nous pouvons réserver pour vous une nuit supplémentaire dans l'un de nos hôtels partenaires, voir la rubrique “Options sur place”.

Les repas

— Le petit déjeuner (type continental) est servi par les hôteliers.

— Les pique-niques de midi sont à votre charge, vous trouverez de nombreuses épiceries pour vous ravitailler.

— Les dîners sont libres, auberges et restaurants à toutes les étapes. On mange de très bons produits, variés, frais et issus de la mer, à petit prix.

Le transport des bagages

— Vous retrouvez vos bagages le soir à chaque hébergement et randonnez avec un sac léger.

Balisage et sentiers

La plupart des sentiers sont bien balisés, et vous marchez sur deux sentiers officiels durant tout le séjour. Cependant, les chemins sont bien identifiés et les informations délivrées mises à jour chaque année. Pas de passage difficile, quelques cairns ont été mis en place sur le parcours. Si vous avez un doute, rejoignez le village le plus proche et faites le point.

Dates et prix

Promotion	Départs complet	Départ assuré			
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	



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

Info pays



Portugal Continental

Terres de contrastes, soumis à l'influence océanique, le Portugal enchanter le visiteur par la diversité de ses paysages. Du nord au sud, nous traversons des régions sauvages où règne une ambiance rurale et paisible. En séjour accompagné ou en liberté, nous passons la nuit dans de petites auberges familiales propices aux rencontres et goûtons à une cuisine des plus délicieuses. Nos voyages permettent de découvrir des régions tranquilles et très belles. Sur place, nous vous donnons rendez-vous à Porto ou à Lisbonne, des villes de charme où vous apprécierez de prolonger votre séjour.

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, poliomérite, fièvre typhoïde.

Vaccin contre l'hépatite : à recommander.

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

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

- L'hébergement tel que décrit.
- Les petits déjeuners.
- L'intervention de notre correspondant sur place en cas de nécessité et pour réaliser certains transferts : le J 2, de Vila Nova de Milfontes à Porto Covo, le J 7 pour rentrer de la plage à Aljezur.
- Le roadbook (comprenant une carte de randonnée et les bons de réservation pour un groupe de 2 à 4 personnes).

Le prix ne comprend pas

- Le vol et les transferts pour vous rendre à Vila Nova de Milfontes.
- Nous ne pouvons pas proposer de chambre triple sur ce circuit ; les tarifs pour 3 et 5 personnes n'incluent pas le supplément chambre individuelle.
- Le supplément chambre individuelle si vous êtes un nombre impair de voyageurs.
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Pour toute inscription à moins de 15 jours du départ, les frais de traitement prioritaire du dossier.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend'.

Autres dépenses sur place

- Les repas. Déjeuners : épiceries, supermarchés ou marchés pour préparer vos pique-niques (5 eur par personne et par jour), dîners : entre 7 et 15 eur par personne (produits frais de la mer...).
- Les transports (environ 30 eur par personne pour les transferts depuis Lisbonne).
- Les taxes hôtelières de séjour à payer sur place pour les nuits à Lisbonne : 1 eur par personne par nuit et par étoile (catégorie d?hôtel).
- Les entrées dans les monuments, musées et les transports à Lisbonne (20 eur par personne environ).
- Les boissons.
- Les pourboires.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ) si possible sur un parcours avec dénivellation (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1h30).

Votre pharmacie individuelle



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

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.
 - 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 éclaire 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 bâché 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 Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO
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.

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

- 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.
- 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 sandalettes légères (type tongs à scratch avec un bon maintien du pied).
- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- 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.