



## Lisbonne et l'Alentejo <sup>(AT6GK)</sup>

### Portugal Continental - Portugal

**8 jours** (dont 6 jours : Randonnée )

*Prix à partir de 1475.00 EUR p.p.*

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Auberge Hôtel
Groupe	de 5 à 15 personnes
Repas	Selon programme
Encadrement	Guide accompagnateur de randonnée
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



### Les points forts de ce voyage

- L'Alentejo, dans le sud du Portugal, et son magnifique sentier des Pêcheurs.
- La visite de Lisbonne, ville de charme et de culture.
- Des randonnées côtières sous un climat exceptionnel.
- Le dîner-spectacle Fado à Lisbonne le dernier soir.
- Les principaux transferts effectués en véhicule privé.



#### 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

### Une semaine au rythme du chemin des Pêcheurs, de la visite de Lisbonne aux randonnées le long du littoral atlantique de l'Alentejo.

Lisbonne, l'une des plus belles capitales européennes, avec ses nombreux monuments, ses musées et ses ruelles pittoresques, est la première étape de ce voyage. Comme une introduction à la douceur de vivre et à l'ambiance chaleureuse du Portugal. Puis vient l'Alentejo et son fameux sentier des Pêcheurs. Un littoral vierge, des cités de charme, une campagne traditionnelle et un climat agréable toute l'année caractérisent cette région sud du Portugal. Une destination authentique, où les petits villages de pêcheurs et la côte sauvage offrent de longues balades en bordure d'Océan.

#### Jour 1 VOL PARIS-LISBONNE, INSTALLATION À LISBONNE

Hébergement : hôtel. Repas libre.

Vol pour Lisbonne. Transfert libre jusqu'à votre hôtel du premier soir à Lisbonne. Premiers pas dans les ruelles animées le soir tombant, les terrasses de café se remplissent dans une ambiance années 30. Repas libre dans l'un des nombreux restaurants de la ville.

#### Jour 2 VISITE DE LISBONNE - ROUTE POUR PORTO COVO

Hébergement : auberge.

Repas inclus : matin, midi, soir.

Rencontre à 9 h dans le hall de l'hôtel avec votre guide et présentation du programme du séjour. Nous partons à la découverte de cette ville de charme et berceau culturel. Le quartier de Belém fait référence en la matière, concentrant Histoire et trésors architecturaux. Vous visitez, entre autres, le monastère des Hiéronymites, de style manuelin, qui rappelle l'épopée de Vasco de Gama et de la route des Indes. Ce chef-d'œuvre architectural témoigne de la puissance du pays pendant des siècles. Classée au Patrimoine de l'humanité, la tour de Belém, conçue par les frères Arruda, se dresse face au Tage, telle une vigie les pieds dans l'eau. Vous flânez dans les quartiers de la ville à l'atmosphère vibrante. Dans l'après-midi, transfert en navette privée à Porto Covo.

#### Jour 3 L'ALENTEJO : SENTIER DES PÊCHEURS, PORTO CÔVO - VILA NOVA DE MILFONTES

Distance : 20 km. 6 h de marche.

Hébergement : auberge.

Repas inclus : matin, midi, soir.

Première journée sur le sentier des Pêcheurs et belle mise en jambes : cette première étape se fait presque intégralement sur le sable. Départ de Porto Covo, charmant village de pêcheurs aux maisons blanches et aux ruelles pavées, pour rejoindre Vila Nova de Milfontes. Dunes, falaises et plages de sable fin s'égrènent au long du chemin, offrant un magnifique spectacle. Arrivée à Vila Nova de Milfontes et installation à l'hébergement.

#### Jour 4 L'ALENTEJO : SENTIER DES PÊCHEURS, PLAGE DE LARGO - MILFONTES

Distance : 15 km. 5 h de marche.

Hébergement : auberge.

Repas inclus : matin, midi, soir.

Sentier des pêcheurs : nous quittons Milfontes où, en toute saison, une magnifique flore se déploie le long de la côte. A l'automne, les crocus sauvages arborent leurs belles couleurs violettes sur le sable le long des sentiers. Forêts de pins, dunes et plages sauvages rythment l'itinéraire jusqu'à la plage de Largo. Nous marchons la plupart du temps sur le sable. En fin d'après-midi, retour à Milfontes.

#### Jour 5 L'ALENTEJO : SENTIER DES PÊCHEURS, MILFONTES - ALMOGRAVE - ZAMBUJEIRA DO MAR

Distance : 22 km. 6 h de marche.

Hébergement : auberge.

Repas inclus : matin, midi, soir.

Sentier des pêcheurs : la randonnée déroule des paysages qui diffèrent encore de ceux traversés jusqu'ici.

S'ajoutent les vues splendides sur la côte et des lieux exceptionnels, comme le village d'Azenna do Mar. Tout au long du parcours, vous pouvez observer le vol incessant des nombreuses espèces d'oiseaux nichant dans les falaises (surtout entre janvier et mai). Dunes et falaises deviennent plus imposantes au fur et à mesure du chemin et, au soleil couchant, les couleurs ocre de la côte sont de plus en plus marquées. Nous descendons en direction du cap Sardão, où un phare signale aux marins les dangers de la côte et où trouver refuge en cas de forte tempête. Au soleil couchant, nous atteignons le village de Zambujeira do Mar. Nuit en auberge dans le village.

### **Jour 6 L'ALENTEJO : SENTIER DES PÊCHEURS, DE ZAMBUJEIRA DO MAR À ODECEIXE**

Distance : 20 km. 6 h de marche.

Hébergement : auberge.

Repas inclus : matin, midi, soir.

Sentier des Pêcheurs : nous poursuivons notre voyage le long de la côte sauvage de l'Alentejo. Plus au nord, nous rejoignons la plage de Carvalhal, un lieu unique particulièrement sauvage. Une courte descente pour rejoindre le plateau ponctué de pins, et commence alors une belle et longue randonnée côtière parsemée de petites criques et d'anses. En longeant la rivière de Seixe, nous rejoignons une belle plage sauvage entourée de falaises et, à l'aplomb, le petit village de Praia de Odeceixe. En fin de journée, nous arrivons par la route au petit village d'Odeceixe, porte d'entrée de l'Algarve. Nuit dans une auberge familiale située dans le village.

### **Jour 7 ODECEIXE - LISBONNE**

Hébergement : hôtel.

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

Transfert : 3 h .

Dans la matinée, départ en navette privé pour rejoindre Lisbonne. Temps libre pour approfondir la visite de la capitale portugaise et sa douceur de vivre. Le château de Sao Jorge, les ruelles de l'Alfama et son célèbre tram 28, le belvédère Mirador Da Nossa, la place du Commerce, le couvent des Carmes, la tour d'acier Santa Justa... les sites à découvrir ne manquent pas. Une balade dans les quartiers du centre-ville est un excellent moyen de s'imprégner de l'ambiance lisboète. Pour prolonger cette immersion et profiter de votre dernière soirée, dîner au restaurant au son du fado.

### **Jour 8 LISBONNE - RETOUR EN FRANCE**

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

En fonction de votre vol retour, temps libre avant votre transfert pour l'aéroport de Lisbonne, que vous ferez selon votre choix en transport en commun ou taxi (non inclus).

**NB :**

- Vous pouvez, si vous le souhaitez, nous demander à arriver un ou deux jours plus tôt à Lisbonne et réserver une ou plusieurs nuits supplémentaires afin de profiter davantage de cette ville.
- Les randonnées peuvent être modifiées ou interchangées suivant les conditions météorologiques. Le guide en décide sur place. **L'ÉQUIPE**
- Un guide-accompagnateur Allibert portugais francophone, spécialiste de la région.

### **LES DÉPLACEMENTS**

En fonction des étapes :

- Transport privatif de Lisbonne à Porto Côvo et de Odeceixe à Lisbonne pour votre confort.
- Quelques navettes en minibus pour rejoindre les randonnées.
- Transferts en transport en commun dans Lisbonne.

### **L'HÉBERGEMENT**

- Hôtel et auberges confortables, base chambre double et/ou triple en fonction des étapes.

*Important : les hébergements étant de faible capacité, il se peut que nous soyons dans l'obligation d'utiliser des chambres triples et/ou singles sur certaines étapes ou de changer d'hôtel pour les différentes nuits dans la même ville. Nous vous rassurons sur le fait que ce cas de figure reste rare.*

**NB :**



### **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

- En fonction des disponibilités au moment de l'inscription, vous pouvez choisir l'hébergement en chambre individuelle, voir la rubrique Services plus.
- Si vous arrivez la veille ou souhaitez prolonger votre séjour, ou si vous arrivez quelques jours plus tôt pour profiter de Lisbonne, nous pouvons vous réserver une(des) nuit(s) supplémentaire(s) dans l'un de nos hôtels partenaires, voir la rubrique Services plus.

### **LES REPAS**

- La matin : petit déjeuner pris à l'hébergement.
- Le midi et pendant les randonnées : repas pris sur le terrain sous forme de pique-nique et préparé par le guide (prévoir des couverts et une boîte hermétique pour les salades).
- Le soir : repas pris la plupart du temps dans des restaurants proches des hébergements.

## Dates et prix

■ Promotion   ■ Départs complet   ■ Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Portugal Continental	Lisbonne et l'Alentejo	15/10/2022	22/10/2022	8 jours	1475.00 EUR
Portugal Continental	Lisbonne et l'Alentejo	29/10/2022	05/11/2022	8 jours	1475.00 EUR

## Info pays



### Portugal Continental

Terres de contrastes, soumis à l'influence océanique, le Portugal enchante 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, 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 aller-retour Paris-Lisbonne sur ligne régulière ou low cost.
- Les taxes d'aéroport.
- L'hébergement, base chambre double, en hôtel et auberge.
- Les repas tels que décrits.
- Le dîner-spectacle Fado le J 7 à Lisbonne.
- Le transfert des bagages.
- Les transferts nécessaires au bon déroulement du circuit (hors transferts aéroport-hôtel les J 1 et J 8).
- La visite guidée de Lisbonne, en compagnie de votre guide-accompagnateur.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur portugais francophone spécialiste de la région du J2 au matin au J 7 au soir.

### Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Les transferts aéroport-hôtel les J 1 et J 8.
- Le supplément chambre individuelle.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend?'.

### Autres dépenses sur place

- Les entrées dans des éventuels musées : compter environ 20 eur par personne.
- Les déplacements dans Lisbonne en transports publics : 5 eur le ticket pour la journée.
- Les transferts aéroport-hôtel les J 1 et J 8.
- Les repas éventuels à Lisbonne du J 1 et du J 8, le déjeuner du J 7 : compter entre 10 et 15 eur par personne et par repas.
- 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 dénivelée (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 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 banché 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](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.



### 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



- 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 antiviol 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 chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- Le couchage est fournit 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.