



PORTUGAL

Bom dia Sintra e Lisboa !

8 jours / 7 nuits

Randonnée (niveau modéré)



Entre terre et océan, le Portugal vous ouvre ses portes à la découverte de ses milles facettes.

Le temps d'une semaine, vous randonnerez le long des sentiers côtiers du pays à la découverte des superbes falaises d'Espichel et d'Ursa, visiterez Lisbonne surnommée la ville aux mille couleurs et découvrirez la splendeur des parcs naturels d'Arrábida et de Sintra.

Avec ses 300 jours de soleil par an, laissez-vous tenter par le charme du Portugal !



POINTS FORTS

- Les randonnées sur des sentiers surplombant l'océan
- La découverte de Lisbonne et ses quartier historiques
- La visite des parcs emblématiques de Sintra et d'Arrábida.

ITINERAIRE

JOUR 1 : PARIS – VOL POUR LISBONNE - SINTRA

A votre arrivée à l'aéroport de Lisbonne, vous serez accueillis par votre guide. Transfert dans la jolie ville de Sintra et nuit à l'hôtel.

Repas compris : Dîner

Transfert : 30 minutes

Hébergement : Hôtel

JOUR 2 : SINTRA – PARC DE MONSERRATE

Après le petit déjeuner, vous partirez à la découverte de la montagne de Sintra classée au patrimoine mondial de l'UNESCO. Depuis le centre historique de la ville, vous randonnerez jusqu'au Parc de la Pena et visiterez le Palais romantique. Dans l'après-midi vous partirez à la découverte au Parc de Monserrate et de son palais grandiose à l'architecture très orientale. Retour sur Sintra et nuit à l'hôtel.

Repas compris : Petit déjeuner – Déjeuner (pique-nique) - Dîner

Marche : 4 heures

Hébergement : Hôtel

JOUR 3 : CABO DE ROCA

Le matin, vous vous rendez au Cabo de Roca, cap le plus occidental d'Europe qui s'élève à 140 mètres au-dessus de l'océan. Vous emprunterez des sentiers entre falaises et vallons et découvrirez une flore splendide et variée. L'après-midi, vous poursuivrez votre journée le long de la côte pour atteindre la plage d'Urça et son impressionnante formation rocheuse. Enfin, direction le petit village d'Azoia, célèbre pour ses pêcheurs acrobates. Retour et nuit à Sintra.

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner (Pique-nique) – Dîner

Marche : 6 heures

Hébergement : Hôtel

JOUR 4 : SINTRA - LISBONNE

Après le petit déjeuner, vous prendrez la direction de Lisbonne, la cité aux mille couleurs. Vous arpenterez les quartiers populaires et historiques de la ville dont le Bairro Alto, le Chiado, la célèbre praça do Comercio ou encore la Baixa et ses façades de faïences. Pour finir cette journée, vous visiterez le quartier de Belem d'où partaient les légendaires caravelles depuis le Tage. Retour à Sintra en train.

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner (Pique-nique) - Dîner

Transfert : 30 min de train Sintra/Lisbonne

Marche : 4 heures

Hébergement : Hôtel

JOUR 5 : CABO D'ESPICHEL - SETUBAL

Cap vers l'ouest du parc naturel d'Arrábida, au Cabo d'Espichel. Vous débuterez la marche sur un sentier ancestral de pèlerinage qui vous amènera au sanctuaire de la senhora d'Espichel niché sur



une falaise abrupte entre maquis et pinèdes. Vous reviendrez ensuite sur le point de départ de la randonnée par la côté en longeant les falaises de la Serra d’Azoia. Transfert vers la petite ville de pêcheur de Setubal où vous passerez la nuit.

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner (Pique-nique) - Dîner

Transfert : 1h20 de minibus Sintra/Cabo d’Espichel (70km) – 1h de minibus Cabo d’Espichel/Setubal (40km)

Marche : 4 heures

Hébergement : Hôtel

JOUR 6 : PARC NATUREL D’ARRABIDA

Journée au nord du parc naturel d’Arrabida. Votre guide vous fera découvrir la Serra dos Moinhos, colline où vous croiserez les anciens moulins utilisés pour confectionner la farine. La balade vous permettra d’atteindre le fameux village suspendu de Palmela et son château médiéval. Vous rejoindrez ensuite la vallée d’Alcubè où se déploie le magnifique massif calcaire d’Arrabida. Retour et nuit à Setubal.

Repas compris : Petit déjeuner- Déjeuner (Pique-nique) - Dîner

Marche : 5 heures

Hébergement : Hôtel

JOUR 7 : – LISBONNE - RESERVE NATURELLE DU TAGE – VILA FRANCA DE XIRA

Après le petit-déjeuner, vous serez transférés en bus et train vers le célèbre quartier de l’Alfama, le plus vieux de Lisbonne, constitué de collines et ruelles escarpées atteignant un point de vue à couper le souffle sur l’estuaire du Tage. Après la découverte de ce quartier historique à pied, vous visiterez le panthéon.

Dans l’après-midi, vous partirez à la découverte de la réserve naturelle du Tage et sa myriade d’oiseaux en bateau. Nuit à Vila Franca de Xira

Repas compris : Petit déjeuner – Dîner

Transfert : 1h de minibus Setubal/Réserve du Tage – 30 min de train Réserve du Tage/ Alfama

Marche : 3 heures

Hébergement : Hôtel

JOUR 8 : LISBONNE – VOL POUR PARIS

Après le petit déjeuner, vous profiterez d’un temps libre pour faire vos derniers achats. Transfert à l’aéroport et retour en France.

Repas compris : Petit déjeuner

IMPORTANT :

Cet itinéraire peut être soumis à modification, en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme.

Au cours de nos voyages, nous sommes parfois confrontés à des impondérables qui peuvent se traduire par des modifications de plannings, d’horaires, d’itinéraires et/ou d’hébergements. Notre expérience du tourisme nous autorise à reconnaître que - malgré notre professionnalisme et notre bonne volonté - ces inconvénients sont inhérents à tous les types de voyages (circuits, excursions, simples séjours) quels que soient les pays visités. Face à ces aléas éventuels qui sont aussi une des composantes de toute aventure, il est conseillé d’adopter une attitude ouverte et positive. Celle-ci vous permettra de bien vivre tout évènement imprévisible pouvant nous amener à modifier le descriptif prévu et contribuera ainsi au succès de votre voyage.



LE PRIX

Le prix comprend

- Les vols internationaux
- Les taxes aériennes et la surcharge carburant
- L'hébergement en hôtel (en base chambre double partagée)
- Les repas indiqués comme "compris" dans l'itinéraire
- Les transferts terrestres comme indiqués dans l'itinéraire
- Un guide-accompagnateur francophone

Le prix ne comprend pas

- Toutes prestations non mentionnées au programme
- Les repas non indiqués comme "compris" dans le programme
- Les boissons
- Les pourboires
- Le supplément single éventuel (210€/personne)
- Les dépenses personnelles
- Les assurances rapatriement, annulation et multirisques
- Les frais de dossier (15€)

Nos prix sont soumis à modifications en fonction des variations de taux de change, du montant des taxes aéroport et de la surcharge carburant, de la disponibilité et tarifs des sites visités, ainsi que des disponibilités et tarifs aériens et hôteliers au moment de votre réservation.

LES "PLUS" DES COVOYAGEURS

1. La garantie de partir avec d'autres solos ayant les mêmes affinités
2. La possibilité de voir les profils des autres Covoyageurs déjà inscrits sur votre voyage
3. Des programmes exclusifs spécialement conçus pour favoriser échanges et convivialité
4. Des chambres à partager pour éviter un supplément single
5. Des départs spéciaux pour les monoparentaux et leurs enfants

VOTRE VOYAGE

Le groupe

De 4 à 8 participants.

Niveau

Randonnée de niveau modéré (6 jours de marche). Vous marcherez entre 4et 6h par jour sur des terrains relativement faciles dont les dénivelés positifs oscillent entre 400 et 600 mètres. Ce circuit nécessite d'être en bonne condition physique, justifiée par une pratique régulière d'une activité sportive. Les temps de marche dont donnés à titre indicatif et ne tiennent pas compte des temps de pauses.

Veillez noter qu'en plein cœur de l'été, la chaleur peut rendre la marche plus difficile.



Encadrement

L'encadrement est assuré par un guide accompagnateur local francophone spécialiste de randonnée et nature.

Transport

Véhicule privé et train pour certains transferts au sein du circuit.

Portage des bagages

Durant les balades, vous ne porterez que vos affaires personnelles pour la journée (eau, pique-nique, appareil photo...). Vos autres bagages seront transférés d'un hébergement à l'autre en véhicule.

Repas/Boissons

- Les petits déjeuners et dîners sont pris à l'hébergement ou dans de petits restaurants locaux.
- Les déjeuners sont pris sous forme de pique-nique sur le terrain (pain, fromage, salade composée et fruit).
- Les dîners sont pris dans de petits restaurants locaux.

Hébergement

Vous serez logés en chambre double partagée (deux lits séparés) en hôtels avec sanitaires privatifs. Les hébergements sont propres et agréables. Veuillez noter que la classification hôtelière est différente de celle en vigueur en France.

Vous passerez 4 nuits à Sintra, 2 nuits à Setubal et 1 nuit à Vila Franca de Xira (30km de Lisbonne).

Attention, les hébergements ayant une petite capacité, les chambres individuelles seront sous réserve de disponibilité au moment de votre réservation.

EN PARTANT AVEC LES COVOYAGEURS : vous avez la possibilité de partager une chambre avec un autre participant du même sexe. Si vous le souhaitez, vous pouvez néanmoins réserver une chambre single (avec supplément). Nous pouvons également être amenés à vous facturer le supplément single s'il ne reste personne avec qui partager la chambre (notamment en cas d'inscription tardive).

Aérien

Les vols entre Paris et l'aéroport de Lisbonne s'effectuent sur des compagnies régulières ou charters. Vous recevrez votre convocation aéroport avec vos horaires d'avion définitifs quelques jours avant le départ. Pour vos réservations de pré et post acheminements, nous vous conseillons d'acheter des prestations (avion, train, hôtels, etc.) modifiables ou remboursables afin d'éviter tous risques de perte financière en cas de modification ou annulation de votre voyage.

Nous vous recommandons d'attendre la confirmation définitive du départ et de nous communiquer votre plan de vol avant de réserver vos billets d'avion.

AVANT LE DEPART

Formalités d'entrée :

- Le Portugal étant membre de l'Union Européenne, les ressortissants français, mineurs inclus, peuvent y entrer librement munis d'un passeport ou d'une carte nationale d'identité en cours de validité. Attention, le Portugal ne reconnaît pas nécessairement la prolongation de 5 ans des cartes d'identité françaises. Afin d'éviter tout désagrément pendant votre voyage, il est fortement recommandé de privilégier l'utilisation d'un passeport valide à celle d'une carte nationale d'identité présentant une date de fin de validité dépassée, même si celle-ci est considérée par les autorités françaises comme étant toujours en cours de validité.



L'agence décline toute responsabilité en cas de refus d'embarquement et de passage de douane.

- Aucun visa n'est nécessaire.
- Pour les ressortissants étrangers, le passeport est obligatoire, et sauf dispense, un visa est obligatoire. Il doit être sollicité avant le départ auprès de l'ambassade du Portugal de votre pays de résidence.

Nous vous recommandons de vérifier les informations ci-dessus avant votre départ auprès des autorités concernées (ambassades, consulats), puisque des modifications peuvent avoir lieu.

IMPORTANT : Veuillez noter que lors de votre inscription, vous devez décliner votre identité exacte, à savoir les noms et prénoms figurant sur votre passeport. A défaut, la compagnie aérienne se verra dans l'obligation de refuser votre embarquement.

Nous vous conseillons par ailleurs, de toujours avoir sur vous une photocopie de ces documents (page où apparaît votre photo), ainsi que de votre assurance, en cas de besoin, de perte ou de vol de l'original.

Pour plus d'informations :

Ambassade du Portugal en France

3, rue de Noisiel

75116 Paris

FRANCE

Tél. : 0033 1 47 27 35 29

Courriel : embaixada.paris@mne.pt

Site web : <https://www.paris.embaixadaportugal.mne.pt/fr/>

Ambassade de France au Portugal

Rua Santos-o-Velho 5

1249-079 Lisbonne

Tél : 00351 213 939 100

Courriel : ambafrance@hotmail.com

Site web : <https://pt.ambafrance.org/>

Un site utile : <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/portugal/>

Santé

- Même si aucune vaccination n'est obligatoire pour entrer au Portugal, il est conseillé de mettre à jour les vaccinations habituelles : diphtérie-tétanos-poliomyélite en incluant rubéole, oreillons et rougeole.
- Pensez également à prendre un répulsif anti-moustique.
- Afin de pouvoir bénéficier d'une prise en charge par la Sécurité sociale, les Français de passage doivent être munis d'une carte européenne d'assurance maladie, à demander à leur caisse locale au moins 15 jours avant le départ. Pour plus d'informations, consultez le site de l'Assurance Maladie en ligne : <https://www.ameli.fr/assure/droits-demarches/europe-international>



Demandez l'avis de votre médecin ou à un centre de vaccinations internationales.

Equipement

Bagage :

Nous vous conseillons, dans la mesure du possible, de prévoir un bagage peu encombrant et facile à transporter. Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac à 12-15kg avec un seul bagage par personne.

Pensez à prendre un petit sac à dos pour vos affaires de la journée (environ 35/40L).

Vêtements :

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

- Chaussures de randonnée obligatoires. Nous préconisons des chaussures à tiges hautes pour une meilleure tenue du pied et de la cheville (évitez les chaussures neuves ou pensez à bien les essayer avant. Il est très important qu'elles soient imperméables et confortables).

- Sandales ou tennis pour le soir

- Paires de chaussettes (de randonnée et pour le soir)

- Pantalon de trekking

- Legging

- Short ou bermuda

- Chemises à manches longues et T-shirts à matière respirante

- 1 polaire chaude

- 1 coupe-vent imperméable

- Linge personnel et pyjama

- Vêtements de rechange

- Trousse de toilette

- Lunettes de soleil

- Chapeau ou casquette

- Des boules Quies

- Gourde 1L minimum ou Camel Bag

- **1 tupperware avec couvercle pour les repas du midi**

- Appareil photo, jumelles

- Recharges ou piles pour appareils

Pharmacie

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de premiers secours, mais nous vous conseillons toutefois d'emporter vos médicaments et traitements personnels : Aspirine, pansements et compresses, désinfectant, bande elastoplast, double peau pour les potentielles ampoules, anti-diarrhéique, collyre, pastilles pour la gorge, antibiotique à spectre large, anti-inflammatoire, pastilles d'hydroclonazone pour purifier l'eau, et répulsifs anti moustiques.

INFORMATIONS PAYS

Géographie & Climat

Situé au sud de l'Europe, le Portugal se trouve sur la péninsule ibérique, délimité par l'Espagne. Historiquement le Portugal était un empire maritime puissant, ce qui a influencé de nombreux aspects de sa culture dont la gastronomie, l'architecture, les façons de vivre. Le pays, riche et varié vous promet de magnifiques découvertes entre vestiges historiques et grands espaces sauvages.



Côté climat, le Portugal possède :

- un climat méditerranéen pour la plus grande partie du pays ; le littoral est influencé par l'Atlantique qui apporte une certaine douceur et de l'humidité or, l'intérieur des terres peut connaître des écarts de température avec des étés caniculaires et des hivers rigoureux.
- un climat océanique pour l'extrême nord du pays qui se caractérise par des hivers doux et humides et des étés frais avec un temps variable.

La meilleure période pour visiter le Portugal est d'avril à septembre. Il peut faire très chaud en juillet/août.

Pour plus d'informations, n'oubliez pas de consulter les conditions météorologiques avant votre départ.

Budget & change

Au Portugal, l'unité monétaire est l'euro.

Pensez au budget nécessaire pour vos dépenses personnelles et vos achats souvenirs.

Pourboires

Les pourboires sont facultatifs, mais si vous avez été satisfaits de votre voyage et du travail de nos équipes locales, il est d'usage de donner un pourboire.

Décalage horaire

Aucun.

Electricité

Mêmes prises qu'en France.

Photos & Vidéos

Pensez à vous munir de batteries ou recharges pour vos appareils.

Pour tout portrait photo ou vidéo des gens que vous allez rencontrer, pensez à leur demander leur autorisation.

Quelques mots du quotidien

Bonjour = Boa tarde

Bonsoir = Boa noite

S'il vous plaît = Por favor

Merci = Obrigado

Je vais bien, merci = Estou bem, obrigado

Comment vous appelez-vous ? = Qual é o seu nome?

Je m'appelle... = Meu nome é

Quel âge avez-vous ? = Quantos anos tens?

Combien ça coûte ? = Quanto custa?

Je ne comprends pas = Eu não entendo.

Au revoir = Adeus

TOURISME RESPONSABLE

Dès leur création, les Covoyageurs ont cherché à promouvoir un tourisme responsable basé sur des valeurs de respect, de solidarité et de qualité sur un plan humain, environnemental et économique.

La prise de conscience et la sensibilisation de tous nous semblent primordiales.

Que nous soyons explorateurs, passionnés, randonneurs ou monoparentaux, nous sommes toujours les visiteurs invités des pays hôtes que nous parcourons.



Le Respect des Patrimoines

La nature et les sites culturels et historiques du pays visité constituent des richesses touristiques, uniques et irremplaçables. Ils sont aussi à l'origine du désir de voyager des Covoyageurs. Leur sauvegarde est primordiale et la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis du pays visité est donc essentielle.

Le respect des patrimoines naturels et culturels se traduit par :

- *Le respect des sites culturels : ne pas dégrader des œuvres d'art ou des monuments, parfois simplement en les touchant ! ne pas prélever de vestiges archéologiques, ne pas acheter d'objets traditionnels ou sacrés provenant de sites vandalisés, etc.*
- *Le respect des sites naturels: ne pas sortir des sentiers balisés, ne pas conduire hors-piste, ne pas rapporter de "souvenirs" partie intégrante du patrimoine naturel, prélever le moins de bois possible pour la cuisine, utiliser avec parcimonie l'eau potable, éviter de polluer avec des savons non biodégradables, faire lessive et toilette en aval et le plus loin possible des maisons et des puits, ne pas abandonner de déchets ou d'ordures derrière vous sauf s'ils peuvent faire l'objet de recyclage, ne pas faire de feu sans avoir demandé l'autorisation au préalable, etc.*
- *Le respect de la faune locale: ne pas perturber les animaux dans leur vie quotidienne, toujours respecter une distance minimale lors de leur observation, ne pas chercher à les approcher, les caresser ou les nourrir, ne pas faire de bruit en les approchant, ne pas chasser ou pêcher d'espèces rares, ne pas chercher à acheter ivoire, écailles, peaux, coraux, coquillages, ou même animaux vivants, qui font souvent partie des espèces menacées et/ou protégées, ne pas demander à votre guide d'enfreindre ces règles, etc.*

Le Respect des Hommes

L'un des principaux intérêts des voyages proposés par les Covoyageurs réside dans l'authenticité et la diversité des rencontres effectuées avec les populations locales. Chacun de ces peuples fonctionne avec ses règles et ses traditions propres, souvent partie intégrante de leur culture et/ou de leur religion. On a coutume de dire qu'il n'y a pas de mauvais touristes, mais seulement des voyageurs mal informés. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des populations rencontrées est fondamentale.

Le respect des hommes se traduit par :

- *Une attitude de respect et d'humilité vis-à-vis des populations locales rencontrées, de leur culture, de leur façon de vivre, de leur rythme de vie: respect de certains « codes », pas de tenue vestimentaire débraillée ou provocante, pas d'embrassade en public, pas de contact trop appuyé notamment sur la tête des enfants, pas de photo sans demander l'autorisation au préalable, etc.*
- *La prise de conscience des différences de niveaux de vie entre le Covoyageur et les populations rencontrées. Celles-ci peuvent générer des incompréhensions voire du ressentiment. Tous biens, services, cadeaux, nourritures, doivent être évalués en valeur locale (attention à ne pas déstabiliser interlocuteurs et marchés par des pourboires ou cadeaux manifestement disproportionnés par rapport aux pratiques locales, attention à ne pas exhiber appareils photos, caméras, matériels audio-vidéo, dont la valeur peut représenter des mois de*



salaires pour le pays visité, vous pouvez pratiquer le marchandage - qui fait souvent partie intégrante des traditions locales - mais avec tact, patience et humour, etc.)

- *Des donations encadrées afin d'éviter certains effets néfastes d'un développement touristique rapide : nous vous encourageons à effectuer des donations sur place en nature (cahiers, stylos, fournitures, etc.) ou en numéraire mais nous vous recommandons de ne pas donner directement de cadeaux ou d'argent aux enfants car cela ne fait qu'augmenter la mendicité. Nous vous conseillons de vous rapprocher de votre guide local qui saura redistribuer au mieux vos présents.*

Le Développement d'un Tourisme Equitable

Toutes les activités touristiques génèrent des retombées économiques locales mais elles peuvent aussi provoquer des nuisances non souhaitées jusqu'à déstabiliser les équilibres sociaux du pays visité. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des retombées bénéfiques sur les populations rencontrées et le développement du pays est totale.

Le développement d'un tourisme équitable se traduit par :

- *Une vigilance particulière des Covoyageurs dans le choix de ses partenaires locaux de façon à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs du voyage (priorité donnée aux services rémunérés localement plutôt qu'aux organisations étrangères, ils en bénéficieront ainsi directement et sans intermédiaires, etc.)*
- *Des voyages en petits groupes (maximum : 15 participants) qui privilégient un tourisme léger pour minimiser les impacts néfastes sur les ressources locales et l'environnement et qui permettent une meilleure intégration dans le pays visité*
- *Une distribution sur le web et la suppression des intermédiaires commerciaux de façon à maximiser les retombées économiques locales.*

La Qualité des Services et des Relations Humaines

Les Covoyageurs est la première agence de voyages à proposer des circuits spécialement dédiés aux solos et aux monoparentaux. Quelle que soit votre façon de voyager, quel que soit votre profil de voyageur, quelle que soit la destination que vous avez choisie, les Covoyageurs cherchent à promouvoir un tourisme responsable qui vous fera découvrir dans un contexte authentique des natures insoupçonnées, de nouvelles cultures, des façons de vivre différentes.

Respect, tolérance et bienveillance font partie intégrante de votre voyage. Ils aident à magnifier rencontres et découvertes, et s'inscrivent dans le cadre du développement durable de la Terre et des Hommes.

Bon voyage !

