

## CIRCUIT ACCOMPAGNÉ



# PORTUGAL (MADÈRE/AÇORES) Paul do Mar, randonnée et bien-être

8 jours, 5 jours de marche



Sur la côte sud ensoleillée de l'île aux Fleurs, à partir du village de pêcheurs de Paul do Mar, nous allons explorer, au gré des balades, les lévadas fleuries d'agapanthes et de monbrétias, les ribeiras aux cultures de bananiers, le plateau de Paul da Serra, étrange et solitaire, la côte méditerranéenne escarpée, la luxuriance de la laurisylva et les cascades do Risco. En fin de journée, selon votre envie, plongez dans la douce moiteur du hammam, à moins que vous ne préfériez les bains à remous ou tout simplement la piscine bordée d'une superbe terrasse panoramique avec vue sur la mer. Pour que la détente soit totale laissez-vous tenter par un massage relaxant ou vitalisant...

### ITINÉRAIRE

#### • J1

Vol Paris/Madère. Accueil et transfert 1 (5/10 min) au village de Santa Cruz ou à Machico.  
Nuit à l'hôtel

#### • J2

Transfert (1h) à Prazeres dans le sud-ouest de l'île. Randonnée le long des lévadas (petits canaux d'irrigation) bordés d'innombrables fleurs, découverte des cultures de bananiers, des hameaux et des ribeiras. Descente au village de Paul do Mar. Installation pour cinq nuits dans votre hôtel (4\* locale) en bord de mer.  
4 heures de marche, dénivelé - 600 mètres. Nuit à l'hôtel

#### • J3

Journée de balade côtière : nous longeons la grève (galets, rochers) jusqu'au village de Jardim do Mar. Montée dans les parois rocheuses volcaniques où s'accrochent les jubarbes, jusqu'au village de Prazere et descente spectaculaire sur Paul do Mar.  
5 heures de marche, dénivelé + 500 mètres / - 500 mètres. Nuit à l'hôtel

#### • J4

Transfert (20 mn). De la lévada de Calheta, nous montons au tunnel de Rabaçal. Nous entrons dans la laurisylva, univers de forêt primitive luxuriante humide, de cascades et de gorges. Transfert à l'hébergement.  
4 heures de marche, dénivelé - 400 mètres. Nuit à l'hôtel

#### • J5

Transfert, puis nous suivons la lévada Nova vers l'est, à l'ombre des pins et des eucalyptus : villages, terrasses cultivées et ribeiras.  
4 heures de marche, dénivelé - 300 mètres. Nuit à l'hôtel

• **J6**

Transfert. La petite lévada da Serra, à 1300 mètres d'altitude, nous conduit dans les paysages lunaires du plateau de Paul. A Bica da Cana, la vue est saisissante sur les crêtes tourmentées de l'île (Pico Grande, Pico Ruivo et Arriero). Descente dans la laurisylva du nord vers le col d'Encuméada. Transfert retour (30 mn).

5 heures de marche, dénivelé + 200 mètres / - 400 mètres. Nuit à l'hôtel

• **J7**

Transfert sur Funchal (45 mn) et installation à l'hôtel (pensao-residential) au cœur de la vieille ville. Journée libre sans accompagnateur (marché, jardin botanique, visite de Quinta, de caves, sortie voilier). Déjeuner et dîner non compris.

Nuit à l'hôtel

• **J8**

Transfert à l'aéroport (30 mn). Vol Funchal/Paris.

## GENERAL

• **Important itinéraire**

Votre hôtel du jour 2 au jour 6 est équipé d'une piscine, d'un jacuzzi et d'un bain turc. Il propose des séances de « bien être » et de « remise en forme » sous forme de massage. Idéal après une journée de randonnée !

Forfait bien-être (150 €/personne) :

Le forfait est composé de 3 massages :

- chinois (massage énergétique, basé comme l'acupuncture sur le travail des points d'acupression le long des méridiens. Pour une utilisation de détente, de mieux-être et d'entretien, Il permet de conserver le bien-être global de la personne et de prévenir des déséquilibres organiques possibles) 55 mn.

- japonais : massage en position assise, travail sur épaules, dos, nuque, bras, tête, mains) 25 mn.

- randonnées et bien être : réflexologie plantaire, améliore la circulation sanguine des jambes et des pieds. 25 mn.

Vous devez présenter la facture de votre voyage le 1er jour de votre circuit pour bénéficier des soins. N'oubliez pas de la glisser dans vos bagages.

• **Formalités spécifiques**

Information importante : veuillez vous reporter aux formalités détaillées dans la fiche pays du circuit.

• **Caractéristiques du circuit**

Altitude maxi de passage : 1600 m.

Circuit en étoile.

Nature du terrain : de bons sentiers, souvent le long des lévadas.

Difficultés particulières : dénivelé rapide J2, J3. En bord de mer des marches (45 mn-1h) sur les galets et les rochers.

Passage de tunnels.

• **Important**

Couverture téléphone mobile : les réseaux portables fonctionnent correctement sur l'ensemble de l'itinéraire.

• **Informations régionales**

Île volcanique et sauvage

Un relief tourmenté et spectaculaire issu à la fois d'un volcanisme et d'une érosion millénaire, l'île se présente comme une chaîne montagneuse culminant entre 1000 et 1800 mètres, entaillée de vallées profondes (les ribeiras) descendant sur la mer. Les ribeiras et les contreforts montagneux, difficiles d'accès, sont restés sauvages. Les cultures en terrasses s'étagent de la mer jusqu'à 700 mètres d'altitude. De 700 à 1000 mètres, c'est le domaine de la forêt primaire (la laurisylva), et au-dessus, un univers essentiellement minéral de lave et de cendre volcanique.

Petite géographie de Madère

Le nord de l'île est très sauvage avec ses ribeiras et ses gorges profondes, sa côte et ses montagnes escarpées. Sur le nord-est, les villages et les cultures se sont accrochés sur les flancs des ribeiras les plus larges tels Sao Roque, Sao Jorge et Faial ou en bord de mer pour Porto da Cruz et Boa Ventura. Santana, grosse bourgade agricole s'étale sur des collines à

300 mètres d'altitude au pied des sommets les plus hauts. A l'ouest, le plateau de Paul tombe sur la mer en de superbes falaises découpées de ribeiras. Les villages de Seixal et Porto Moniz ont trouvé refuge sur des langues de lave en bord de mer.

Le sud de l'île a un climat plus sec et ensoleillé. Le sud-ouest plus reculé, est jalonné de petits villages côtiers (Jardim do Mar, Paul do Mar) au pied du large plateau de Paul da Serra (1200-1600 mètres). Sur les collines les villages et les cultures restent vivants. Le sud-est de l'île entre l'aéroport et la vallée de Ribeira Brava s'urbanise avec l'extension de la capitale Funchal et la nouvelle voie rapide.

#### Escale des Grands Navigateurs

Madère est indissociable de l'histoire des grandes découvertes portugaises à la conquête d'une route maritime pour les Indes au XVe siècle. Inhabitée à l'origine, elle fut colonisée à partir de 1420 par des aventuriers portugais, génois et des paysans déshérités du Portugal continental qui l'ont déboisée et mise en valeur en aménageant une multitude de terrasses destinées aux cultures. Elle fut une escale de ravitaillement pour les navires sur les routes du Brésil et d'Asie et connut la prospérité avec la canne à sucre et le vin de Madère.

#### Laurisylva et fleurs du monde entier

Par son caractère insulaire, son relief accidenté, sa latitude subtropicale et l'influence du Gulf Stream, Madère possède une flore d'une grande richesse endémique et originaire de tous les continents. La forêt primitive de Madère est exceptionnelle, une relique de l'époque tertiaire, proche des forêts qui recouvraient l'Europe du Sud avant les dernières glaciations. Une forêt subtropicale composée de lauriers et de bruyères arborescentes qui conservent leur feuillage toute l'année, et de plantes endémiques telles l'orchidée, la digitale et la vipérine de Madère.

Se sont aussi échappées dans la nature des fleurs ornementales telles les amaryllis, les agapanthes et les hortensias, bordant les sentiers pour notre plus grand plaisir...

#### Vie rurale et lévadas

La campagne est encore dominée par l'activité agricole, traditionnelle et non mécanisée (subsistance, marché local, exportation : osier, bananes, fleurs et vins).

Des cultures du monde entier (du poirier au manguier, du bananier à la vigne, des céréales à la canne à sucre, du chou à l'igname) sont cultivées dans les vallées (ribeiras) sur une multitude de terrasses en escaliers (poios) et irriguées par un impressionnant réseau de canaux d'irrigation (lévadas). Les lévadas captent les sources, les cascades, les torrents des montagnes, et courent sur plus de 1000 km à flanc de montagnes et de vallées. Elles irriguent les terrasses et plus particulièrement le sud de l'île, moins favorisé par les pluies. Pour notre plaisir de randonneur, des sentiers longent les lévadas permettant d'accéder avec facilité aux sites les plus remarquables de l'île.

#### Petite histoire du vin de Madère

Les navires de passage à Madère étaient lestés en tonneaux de vin de table. Le vin voyageait de longues semaines sur les mers du sud et pour mieux le conserver on y additionnait de l'eau de vie. De ces voyages au long cours, chauffant sous les tropiques, le fameux vin de madère au caractère particulier est né. Ce sont ces conditions originales que l'on reproduit dans les caves de Funchal pour obtenir le Madère. En fonction du cépage d'origine et de sa fabrication on produit 4 types de Madère : le Malvoisie (doux), le Boal (mi-doux), le Verdhelo (mi-sec) et le Sercial (sec).

La subtilité de ce vin n'a rien de comparable avec le madère ordinaire utilisé dans nos cuisines. Nous vous recommandons de goûter un de ces vieux Madère dans une cave de Funchal ou chez un vigneron pendant la randonnée.

#### A découvrir à Funchal :

Marché et vieille ville

Musée d'art sacré

Caves et dégustation de Madère

Jardin botanique

Jardin et musée de la Quinta das Cruzes et jardin de la Quinta Palheiro Fereiro.

Baignade au Lido et sortie en mer

Sur la côte sud ensoleillée de l'île aux fleurs, à partir d'un hôtel avec piscine en bord de mer, au village de pêcheurs de Paul do Mar, nous allons, au gré de 5 balades, explorer les lévadas fleuries d'agapanthes et de monbrétias, les ribeiras aux cultures de bananiers en escalier, le plateau de Paul da Serra étrange et solitaire, la côte méditerranéenne et escarpée, la luxuriance de la laurisylva et les cascades do Risco

De retour de nos escapades, une promenade de bord de mer conduit sur la place du village où les anciens et les plus jeunes se mélangent aux terrasses des bars animés jusque tard le soir.



Un séjour à Paul do Mar dans un hôtel 3 étoiles, avec terrasse panoramique sur l'océan et piscine (20 m de long), bain bouillonnant, bain turc et piscine d'intérieure pour le bien être après une journée de rando ! Toutes les chambres ont vue sur la mer.

Pour connaître les prévisions météorologiques, consultez les différents sites Internet :

- www.meteoconsult.fr
- www.meteo.fr
- www.lachainemeteo.com

Vous pouvez aussi appeler le 0 892 68 02 + le numéro de département ou le 0 892 68 32 50 pour une prévision à 10 jours.

### • Encadrement

Accompagnateur portugais francophone ou français.

### • Hébergement

Jour 1: Hôtel à Santa Cruz \*\*\* ou Machico

Jour 2 à 6 : Hôtel à Paul do Mar \*\*\*\*

Jour 7 : pensao-résidentiel \*\*\* dans le centre de Funchal.

Catégories aux normes portugaises.

Supplément hébergement individuel code PORS14 : 255 €

Hôtel Paul do Mar jours 2 à 6 (5 nuits) : chambres vue sur océan, terrasse panoramique sur l'océan, piscine extérieure (20 m) et intérieure, bain à remous, bain turc.

Une promenade de bord de mer conduit au centre du village de Paul do Mar (20 min), village authentique de pêcheurs entouré de bananerais, plage de galets et ponton (baignade en fonction de l'état de la mer).

### • Nourriture

7 petits déjeuners sous forme de buffet ou autre

5 déjeuners sous forme de pique-niques, salades diverses (J2 à J6)

5 dîners à l'hôtel où vous logez du J2 au J6

Ne sont pas compris les repas des J1, J7 et J8.

## ► VOTRE VOYAGE

### • Le prix ne comprend pas

Les assurances

Les frais d'inscription

Les boissons

les repas des jours 1, 7 et 8

### • Extension

Ile de Porto Santo : à 2 heures de bateau de Madère, l'île de Porto Santo offre un cadre idéal pour un séjour de détente avec sa magnifique plage de sable fin. L'hôtel, situé sur les hauteurs du village, est à quelques minutes du centre et de l'océan.

Extension 4 jours/3 nuits à la suite de votre circuit :

J8 : transfert hôtel (Funchal) à la marina. Ferry pour Porto Santo. Transfert pour votre hôtel. Nuit à Porto Santo en Résidentiel \*\*.

J9 : journée libre. Nuit à Porto Santo en Résidentiel \*\*.

J10 : transfert de l'hôtel à la marina. Ferry pour Madère. Transfert à votre hôtel (à Funchal). Hôtel \*\*\* dans le quartier du Lido.

J11 : transfert hôtel/aéroport.

Octobre 08 à juin 09 : 240 €/personne en chambre double. Supplément hébergement individuel : + 110 €.

Juillet aout : 270 €/personne en chambre double. Supplément hébergement individuel : + 145 €.

Non compris dans le prix : les assurances, les frais d'inscription, les boissons, les déjeuners et dîners.

## ◉ EQUIPEMENT

### • Bagages

Si vous prenez l'avion, merci de noter que les contrôles de sécurité sont stricts aux aéroports : mettez les couteaux, ciseaux et piles de rechange dans votre sac de soute.

Produits liquides :

Vous devez désormais lors des contrôles de sûreté présenter séparément dans un sac en plastique transparent fermé d'un format d'environ 20 cm sur 20 cm, vos flacons et tubes de 100 ml maximum chacun.

Quels sont les produits interdits ?

Les liquides, les aérosols, gels et substances pâteuses : eau minérale, parfums, boissons, lotions, crèmes, gels douche, shampoings, mascara, soupes, sirops, dentifrice, savons liquides, déodorants...

Quelle est la taille maximale de chaque flacon ou tube que l'on peut emporter en cabine ?

Aucun flacon ne peut dépasser 100 ml.

Quelle taille maximum doit faire le sac plastique ?

Ce sac en plastique transparent (type sachet à congélation) doit mesurer 20 cm sur 20 cm environ.

Un sachet peut contenir plusieurs objets, tubes, flacons, aérosols.

Comment se procurer ce sac plastique ?

Vous pouvez vous procurer ce sac plastique (type sac de congélation) dans les commerces et les grandes surfaces. La plupart des aéroports européens proposeront aussi sur place des sacs. Toutefois, il s'agit d'un service rendu aux passagers et non d'une obligation, il n'est donc pas garanti que ces sacs soient disponibles partout et tout le temps.

Nous vous conseillons de prendre vos dispositions avant le départ.

Quelles sont les exceptions autorisées ?

- Les médicaments liquides

Vous pouvez emporter en cabine des médicaments liquides (insuline, sirops...) à condition de présenter aux agents de sûreté une attestation, ou une ordonnance à votre nom. Il n'y a aucune restriction pour les médicaments solides (comprimés et gélules).

- Les aliments liquides pour bébés

Il n'y a pas de restriction sur ces produits. Pensez à prendre des contenants qui se referment : il pourra en effet vous être demandé de goûter ces aliments !

LE PASSAGE DU CONTROLE DE SURETE :

- Retirez votre veste ou votre manteau.

- Présentez à part :

Tous vos grands appareils électriques : ordinateur portable, gros appareil photo numérique, lecteur DVD...

Votre sac plastique transparent contenant vos flacons et tubes.

Vos médicaments accompagnés d'une ordonnance ou d'une attestation.

Vos aliments liquides pour bébé.

Vos achats réalisés dans les boutiques des aéroports qui auront dû être mis sous sac plastique scellé par votre vendeur.

Attention : toutes les boutiques ne proposeront pas ce sac.

Renseignez-vous avant de faire vos achats.

Les achats de liquides réalisés après le contrôle de sûreté s'effectuent librement sous réserve des limitations douanière.

Attention cependant aux correspondances : renseignez-vous avant tout achat.

Un conseil :

Enregistrez en bagage de soute le maximum de choses et ne conservez dans votre bagage à main que ce qui est absolument indispensable à votre voyage.

Vous devez conditionner l'ensemble de vos affaires en 2 sacs : 1 sac à dos et 1 grand sac de voyage souple.

1 - Le sac à dos :

Sac à dos de randonnée d'une capacité de 35 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée.

Il vous servira aussi en tant que bagage à main lors de vos déplacements pour toutes vos affaires, fragiles (appareil photo...) et médicaments (si vous suivez des traitements indispensables).

2 - Le grand sac de voyage souple:

Il doit contenir le reste de vos affaires. Il sera en soute lors des transports aériens. Vous le trouverez chaque soir. Il sera transporté par des porteurs et/ou des animaux et/ou des véhicules.

Vous recevrez avant votre départ des étiquettes Terres d'Aventure, qui vous permettront d'identifier vos bagages avec vos nom et adresse, et faciliteront le regroupement des sacs aux arrivées à l'aéroport.

Important :

Selon les compagnies aériennes, le poids de votre bagage est limité de 15 à 20 kg par personne.

Un conseil : enregistrez en bagage de soute le maximum de choses et ne conservez dans votre bagage à main que ce qui est absolument indispensable à votre voyage. Nous vous recommandons cependant de porter sur vous ou en bagage à main une tenue vestimentaire adaptée à votre circuit (pantalon de randonnée, pull et ou veste polaire, veste imperméable, chaussures de randonnée). Si vous suivez un traitement médical, gardez-le avec vous (dans la limite des restrictions ci-dessus concernant les produits liquides : ordonnance et flacons de 100 ml max.).

#### • **Vêtements**

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard
- 1 bonnet et/ou bandeau
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Eviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
- 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 short ou bermuda
- 1 pantalon de trekking
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste style Gore-tex, simple et légère.
- 1 cape de pluie
- 1 sur-pantalon imperméable
- 1 maillot de bain
- Des sous-vêtements
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Eviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville (semelle type Vibram)
- 1 paire de sandales ou paire de chaussures détente pour le soir.

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

#### • **Equipement**

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 paire de bâtons télescopiques : facilite les montées et les descentes et très utile pour évoluer sur des terrains accidentés ou glissants.
- 1 gourde (1 litre minimum)
- 1 lampe frontale (pour les tunnels)
- 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute)
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent
- Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence (il existe du savon liquide biodégradable de marque CAO).
- Boule Quiès (facultatif)
- Papier toilette • Crème solaire + stick à lèvres.

#### • **Pharmacie personnelle**

- Vos médicaments habituels
- Vitamine C ou polyvitamine
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)

#### • **Pharmacie collective**

Trousse de premiers secours placée sous la responsabilité de votre accompagnateur.

## ► BIBLIOGRAPHIE

---

### • Bibliographie

- "Portugal", Guide vert Michelin.
- "Madère - Açores", Guide poche Marcus (1998)
- "Portugal Madère Açores" Hachette Collection Voir
- "Açores Madère" Petit futé
- "Vivre à Madère", J.Chardonne, Grasset (Coll. Cahier Rouge) - roman
- "Plantes et fleurs de Madeira", A. Da Costa, L. de Franquiho et F. Ribeiro.

### • Cartographie

Madeira : Collins 1.70.000

Madeira - Freytag & Berndt 1.50 000