



**Rejoignez-nous
du vendredi 27 mars au vendredi 3 avril 2020**

**6 jours de trekking et plus de 100 km de marche dans le
Parc naturel du Sud-Ouest de l'Alentejo et de la Costa Vicentina**

*Un itinéraire où se rencontrent les éléments de l'océan et de la terre, là où la nature
se révèle d'une beauté extraordinaire.*

Une invitation à marcher dans un décor où tout est intimement lié...

Au menu :

*Se ressourcer en plein air à travers une nature sauvage, se laisser guider par Céline au
milieu de magnifiques paysages, partager une expérience inédite.*

*Une pratique de yoga quotidienne vous sera proposée par Myriam.
A travers la puissance du souffle, des postures et de la relaxation, elle vous guidera
dans la détente et le lâcher prise.*

(Myriam Bourgeois – www.hetre-en-soi-yoga.com)

Au départ d'Odeceixe, un petit village niché sur la frontière entre l'Alentejo et l'Algarve, fier de compter sa plage comme l'une des « Merveilles » du Portugal, cette randonnée de 6 jours couvrant la côte ouest de l'Algarve, vous fera voyager dans un paysage spectaculaire jusqu'au mythique Cap Saint-Vincent sur la péninsule de Sagres.

Oliviers, chênes portugais, cultures de patates douces bordées de haies habitées par de nombreux oiseaux, forêts d'eucalyptus, pinèdes, dunes parées des couleurs des fleurs des côtes océaniques, sentiers suspendus en-haut des falaises surplombant l'océan, villages aux allures arabes (et au passé !), vent à la délicieuse odeur d'iode...Voici l'atmosphère de cette randonnée !

Coup de cœur

- ♥ Une côte sauvage et préservée
- ♥ L'océan dans toute sa puissance
- ♥ Une terre travaillée avec respect
- ♥ Une diversité des milieux
- ♥ Des oiseaux par milliers
- ♥ La cuisine traditionnelle, entre Terre et Océan



Programme

Jour 1

Arrivée des participants à l'aéroport de Lisbonne et transfert à Odeceixe. Accueil et informations sur la semaine.

Jour 2 : Odeceixe – Rogil – 14,5 km

Première étape en douceur avec comme accueil la « Praia d'Odeceixe », l'une des Merveilles du Portugal, l'itinéraire empreinte ensuite le sentier du Pêcheur afin de profiter des sentiers utilisés par les pêcheurs se rendant par le haut des falaises sur leurs plages inaccessibles et un retour dans les terres, entre cultures et potagers.

Jour 3 : Rogil – Aljezur – 15km

Une étape pleine d'odeurs ; celles des plantes aromatiques du maquis portugais et celles du vent iodé des plages de Carraegem et d'Amoreira, deux plages sauvages face à l'océan. Pour se rendre à Aljezur, l'itinéraire remonte sa rivière, là où si la chance nous sourit, des loutres communes peuvent être observées.

Jour 4 : Aljezur – Chabouko – 16km

Aljezur, une petite ville magique dont le nom la trahit de son passé maure. Une pépite ! Au pied de son vieux village et de son château, il n'est pas rare d'admirer un paysan travailler sa petite parcelle de patates douces avec son cheval. Ceci avant de repartir pour l'océan, en admirant les montagnes de l'Algarve, pour une autre plage à couper le souffle, la Praia do Canal.

Jour 5 - Chabouko – Carrapateira – 15km

Entre collines d'oliviers sauvages et chênes portugais, l'itinéraire se faufile dans les vallées inondées et se rend sur la magnifique plage de Bordeira. Une autre perle de la côte ! Les pieds sur le sable et parfois dans les vagues tels les petits limicoles de ce milieu, l'itinéraire se rend pour finir à Carrapateira, un village aux maisons blanches des pêcheurs de l'Algarve.

Jour 6 - Carrapateira – Vila do Bispo – 22km

Diversité des paysages et des milieux, vallées sauvages et villages pittoresques de Vilarinha et Pedralva dans les terres caractérisent la première partie de cette avant dernière étape. Et puis soudain, un vent plus fort vient rappeler la présence de l'océan qui vient presque nous entourer...bienvenue à Vila do Bispo, la porte d'entrée de la péninsule de Sagres !

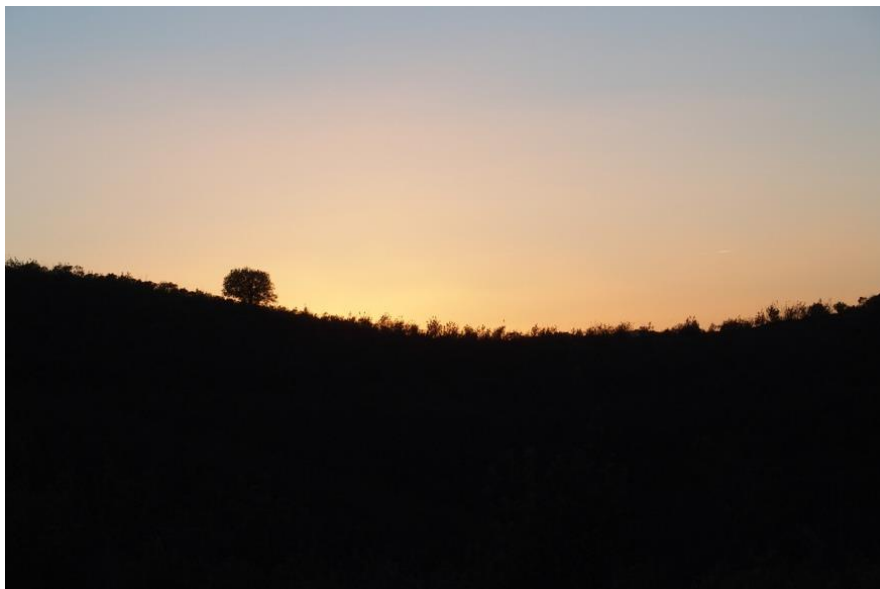
Jour 7 - Vila do Bispo – Cap Saint-Vincent – Sagres – 20km

En route pour le point le plus au Sud-Ouest de l'Europe ! Falaises surplombant l'océan, formations rocheuses millénaires, plantes rares...

Cette dernière étape nous fait voyager dans des steppes arides avant de rejoindre, pour les derniers kilomètres, des sentiers suspendus en haut des falaises afin de profiter un maximum des belles énergies de l'océan. Tout ceci, avant de nous conduire comme les pèlerins de Saint-Vincent, à son Cap ! Un endroit magique qui nous offre son panorama, comme pour nous inviter à d'autres voyages...

Jour 8

Transfert de Sagres à l'aéroport de Lisbonne.



Niveau

Bon marcheur. Les difficultés sont davantage liées aux conditions météorologiques (vent, chaleur,...) et à la marche dans le sable, qu'à la technicité des sentiers. Le dénivelé est peu significatif ; cumulé, il ne dépasse pas les 300m positifs journaliers.

Prix

Dès Chf 1'800.- par personne

Le prix comprend :

- Organisation de votre séjour
- Demi-pension dans des établissements choisis par nos soins
- Transferts des bagages entre les étapes
- Transport depuis l'aéroport et vers l'aéroport pour le jour d'arrivée et de départ

Le prix ne comprend pas :

- Vol à destination de Lisbonne
- Les pique-niques
- Les boissons
- Les assurances personnelles. Vous devez être en possession d'une assurance de rapatriement en cas d'accident et d'une assurance annulation.
- Les déplacements éventuels (taxi, bus) en cas de modification du parcours.

Contact

Si vous êtes intéressé ou si vous avez des questions, n'hésitez pas à me contacter, je me ferai un plaisir de vous renseigner !

Céline

Mountain Attitude

Email : office@mountainattitude.ch



CONDITIONS GENERALES

PAIEMENT

Le paiement se fait par facturation ou au comptant auprès de l'accompagnatrice. Après réservation, vous devez verser des arrhes s'élevant à 40% au moins du montant total de la facture. Le solde peut être versé jusqu'au jour de l'activité, par versement bancaire ou en espèces à l'accompagnatrice.

Des fluctuations du taux de change ainsi qu'une hausse des prix dans l'hôtellerie peuvent fortement modifier les prix. Dans ce cas, la différence de prix vous sera communiquée au plus tard un mois avant le départ.

ASSURANCES

Les participants doivent être couverts par leur propre assurance accident et de rapatriement. Les assurances sont l'affaire des participants et l'accompagnatrice décline toute responsabilité en cas d'accident.

Les participants doivent être en possession d'une assurance annulation.

RESERVATION

La réservation faite, vous êtes soumis aux conditions générales. Pour participer à l'une de mes activités, il est nécessaire d'être en bonne santé ou d'annoncer à l'accompagnatrice une éventuelle faiblesse d'ordre physique ou psychologique.

MODIFICATION ET ANNULATION DE PROGRAMME

L'accompagnatrice se réserve le droit de modifier le programme selon la météo ou les conditions sur le terrain. Une annulation après réservation par le client n'est possible que pour de justes motifs (certificat médical...) et oblige le client à verser un dédommagement à l'accompagnatrice.

- Jusqu'à 30 jours avant l'activité : 10% des frais de l'activité
- Entre 29 – 20 jours avant l'activité : 20% des frais de l'activité
- Entre 19-10 jours avant l'activité : 50% des frais de l'activité
- Entre 9 – 0 jours avant l'activité : 80% des frais de l'activité