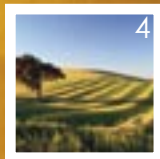


PORTUGAL 2012

Guide de l'été

Itinéraires

Découvrez
les régions du
Portugal



Musique

Les concerts
de l'été



Summer Clubber

Les discothèques
de l'été



noite longa

les hauts-lieux d'un été chaud

avec l'appui de :

GRATUIT



Caixa Geral
de Depósitos



TAP PORTUGAL

LA COSTA





VOTRE LIVRET JUSQU'À 3,5%



Caixa Geral de Depósitos S.A.
au capital de 5.150.000.000 €
- Succursale France : 38 rue
de Provence - 75 009 PARIS.
Siren 306 927 393 RCS Paris -
Immatriculée auprès de
l'ORIAS (www.orias.fr) n° ISP
20 71 86 041 - Siège Social :
av. João XXI, n°63 - 1000-300
LISBOA - Portugal - S.A. de
droit portugais - R.C. LISBOA
(Portugal) n° 2900/930902.
Document non contractuel.
Thinkstock.

www.cgd.fr

ÉPARGNE / COMPTE SUR LIVRET

SOYEZ SÛR D'ÊTRE RÉCOMPENSÉ.

Du 1^{er} juillet 2012 au 30 septembre 2012, profitez d'une rémunération exceptionnelle jusqu'à 3,5 % bruts garantis*. Vous placez votre argent à partir de 1 000 euros en toute sécurité et à votre rythme, et votre épargne reste totalement disponible.

N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec l'un de nos conseillers qui se tiennent à votre disposition pour vous renseigner.

* Taux nominal brut promotionnel de 2,25% + prime de fidélité de 1,25% bruts, portant la rémunération à 3,5% bruts valable de la date valeur de la souscription au 30/09/2012 (ou à la date de retrait des fonds si celle-ci précède le 30/09/2012), applicable sur les versements effectués sur un Compte sur Livret ouvert ou à ouvrir, provenant d'un compte du titulaire, hors Groupe CGD, d'un minimum de 1 000 euros. Au-delà, la rémunération applicable est celle du Compte sur Livret B. Voir conditions en agence. Les intérêts sont calculés par quinzaine et crédités annuellement. La prime de fidélité de 1,25% bruts additionnelle sera versée sous réserve que le solde du compte livret n'enregistre pas de baisse entre la période du 30/09/2012 au 31/12/2012. Offre réservée aux personnes physiques et associations. Caixa Geral de Depósitos se réserve le droit d'interrompre cette offre à tout moment en cas de fluctuations importantes des taux du marché interbancaire ou de réalisation des objectifs de production.

Chacun de nos clients mérite une attention unique.



Ça sent l'été...

Un été au soleil, enfin :-)
Pour les amateurs de dates historiques, de millésimes et de records de températures, ne sachant pas prédire l'avenir, je vais me contenter d'une prévision relativement simple : au nord, il y aura le ciel gris et au sud le ciel bleu. Je ne dis pas ça juste pour faire le malin, mais c'est vraiment le sentiment qu'à force de voir tout se mélanger avec un bout d'été en avril puis l'automne en juin, juillet et août vont bien entrer dans la même danse et tout chambouler. Du coup, certitude entre toutes les certitudes, plus on se bouge vers le sud, plus le soleil est garanti. À voir donc. Et ce serait justice parce que le Portugal mérite aussi que l'on associe son nom à plein de belles choses et beaux moments. Tous ceux que vous allez vivre dans les semaines qui suivent, par monts et par vaux, sur le sable chaud ou à l'ombre des pins, des parasols, des terrasses, des monuments, des fontaines, des rochers, des casquettes ou simplement au frais, autour d'une bonne table. Bougez et visitez ces villes et ces régions, au delà de vos habitudes, comme un parcours initiatique qui vous révélera pourquoi votre région est belle et pourquoi les autres aussi! Nombreux sont encore ceux qui ne connaissent pas les grandes villes historiques, dont Lisbonne, et les caractéristiques de paysage, de gastronomie, de musique aussi, des autres contrées à découvrir, en voiture, en train, en bus aussi. Et bientôt nous irons à Madère et aux Açores, n'est-ce pas?



Revenez avec votre rituel préféré et racontez-le. Une petite habitude simple suffira comme par exemple, pour moi, le plaisir d'un Pastel de Belém, cannelle et sucre glacé, et un Sumol Laranja :-)
Autre détail gros comme une très bonne idée : la sécurité. Depuis 10 ans déjà, ce Guide dévoile plusieurs pays en un seul mais aussi plusieurs vérité en une seule. La vie. Partez et revenez, en sécurité. Donnez-nous raison d'insister sur ce qui est logique pour tous même pour ceux qui risquent leur vie et celle des autres en faisant les bouffons sur la route :-)
Que vos journées soient douces et vos soirées encore plus belles que vos journées :-)
Boas férias!

Hermano Sanches Ruivo

Ce guide est partie intégrante de la campagne "Sécur'été 2012"

Sommaire

- 04-12 : Itinéraires
- 14-16 : Patrimoine culturel
- 17-19 : Expositions
- 20-23 : Gastronomie
- 24-26 : Festivals
- 27-29 : Musique
- 30-31 : Summer Clubber
- 32-34 : Bars et Discos
- 36-39 : Plages
- 41-42 : Culture
- 43-46 : Sport
- 48-51 : Sécurité Routière
- 52-53 : Incendies
- 54-55 : Santé
- 56-62 : Pratique

PartenairesSécur'été



CAP Magellan (Association de loi de 1901) • 7, avenue de la Porte de Vanves 75014 Paris • Tél : 01 79 35 11 00 • www.capmagellan.sapo.pt • capmag@capmagellan.org • **Responsable de la publication** : Hermano Sanches Ruivo • **Responsable de la rédaction** : Luciana Gouveia • **Rédaction** : Estelle Valente, Luciana Gouveia, Estelle Chantalou, Margaux dos Santos, Cap Magellan • **Mise en Page** : Zoé Collard • **Imprimeur** : Ondagrafe - Portugal

Lisbonne, vous ne vous en lassez pas, nous non plus. On a beau y revenir, il y a toujours quelque chose à découvrir ! Voici nos propositions pour cet été.

Lisbonne à pied

La Mairie de Lisbonne vous propose des parcours thématiques pour découvrir la ville et son histoire.

Du lundi au vendredi.

Informations : 21 817 06 00. Gratuit.

La Lisbonne de Santo António - Santo António de Padoue ou Santo António de Lisbonne? Fernando Martim de Bulhões est né à Lisbonne où il a vécu au début du XIIIe.

L'Art de l'Azulejo - En parcourant la ligne rouge du métro (Oriente).

Lisbonne du Fado - Un hommage au fado, aux fadistes et aux poètes que l'inspirent.

Lisbonne des porteurs d'eau - En passant par la Bica, où les porteurs d'eau, provenant du nord de l'Espagne pour la plupart ont vécu.

La Lisbonne Pombalina - Le tremblement de terre du 1^{er} novembre 1755 a permis au Marquis de Pombal de repenser l'urbanisation de la ville. Vous saurez tout en vous promenant.

Lisbonne en terrasse (en suivant le parcours du Tram 28)

Adamastor. Santa Catarina. Vue sur le Tage et le pont 25 de Abril.

Quiosque de refresco. Largo Camões. On y trouve les limonades traditionnelles lisboètes : Capilé. Orchata. Mazagran. Grenadine. Lait parfumé. Thé glace.

Portas do sol. Vue panoramique sur Alfama et le Tage.

O terraço. Calçada do Marquês de Tancos, 3 (Mercado do Chão do Loureiro). Porte bien son nom. Vue imprenable jusqu'au Cristo Rei depuis le toit d'un ancien marché.

Esplanada da graça. Vue panoramique sur le château et le Tage.

Lisbonne un livre sous le bras

A lire:

- José Saramago, « L'histoire du siège de Lisbonne », Seuil, 1992

- Antonio Tabucchi, « Pereira prétend », 10/18, Domaine Etranger, 1999

- Fernando Pessoa, « O que turista deve ver », Livros Horizonte, 2006 (3^e Ed.)

A visiter :



© José Manuel



© José Manuel

Faites une pause au bord de l'eau ou assis sur l'un des 45 jardins portables créés par Leonel Moura.

Lisboa en 2 ou 3 roues

Rent-a-scooter : Rua do Crucifixo 17, Tel. 21 346 71 44,

www.scootersolution.com.pt

GoCar Tours : Rua dos Douradores 16, Tel. 21 096 50 30, www.gocartours.pt

Lisboa Vista do Tejo

Embarquement à Cais do Sodré à 11h45 ou 15h15

Embarquement à Torre de Belém à 14h, 16h30 ou 16h

Durée : 90 min.

Tarifs : Adultes : 12€

Enfants (6-12): 8€

+info : www.lvt.pt / Tel. 21 391 30 30

Lisboa shopping

- A Vida Portuguesa

Rua Anchieta 11 (Chiado)

- Santos & Oficinas Artesanatos

Rua da Madalena 87 (Sé)

- NPC - Nós por cá Decorações

Rua da Madalena 76/78 (Sé)

- Fábrica Sant'Anna (Azulejos)

Rua do Alecrim 95 (Chiado)

- A Outra Face da Lua

Rua da Assunção 22 (Baixa)

- Arte Facto

Calçada da Graça 10 (Graça)

Transports

Bus/Tram : acheter les tickets auprès du (de la) chauffeur. Prix : 1,75€ (bus) / 2,85€ (tram), ou acheter la carte « 7 colinas » en kiosque et chargez-la avec 2, 5 ou 10 unités.

+ info : www.caris.pt

Métro : le billet simple coûte 1,25€.

Circule entre 06h30 et 01h.

+ info : www.metrolisboa.pt

Porto sur rails

Montez à bord d'un tram centenaire et laissez-vous guider par le Porto Tram City Tour qui vous fera découvrir le centre historique. Le trajet commence et se termine tout près du Palácio da Bolsa et passe par les endroits les plus emblématiques de la ville : Cadeia da Relação, Torre dos Clérigos, Av. dos Aliados, Livraria Lello, Teatro Nacional de S. João, Café Majestic, etc., le tout accompagné par des explications audio.

portotramcitytour.pt

Lundi : 14h-18h

Mardi / vendredi : 10h-20h

Week-end 14h-20h

Adultes : 8€ ; Enfant : 5€

(ticket valable 24h)



© Antonio Sacchetti

Les Azulejos à Porto

Après quelques minutes de promenade dans le centre historique, vous remarquerez tout de suite l'intense utilisation de l'azulejo sur les façades des immeubles.

Notre sélection :

Capela das Almas.

Rua Santa Catarina

Estação de São Bento.

Praça de Almeida Garret

Igreja do Carmo. Rua do Carmo

Igreja de Santo Ildefonso.

Praça da Batalha.

Passeio Geológico da Foz do Douro



© José Manuel

As rochas da orla marítima da cidade do Porto são das mais antigas que afloram em Portugal e constituem um Património Geológico de elevado interesse científico e pedagógico. Entre a Praia do Molhe e a Praia do Castelo do Queijo. Um passeio agradável, que irá proporcionar-lhe a aquisição de conhecimentos científicos de uma forma descontrainda.

Informações: Tel. 228 349 490

pgfd@cm-porto.pt

Ne repartez pas sans... un verre de Porto !

Si la ville de Porto est connue de tous à travers le monde, c'est pour son excellent vin. Une visite aux caves fait donc partie des indispensables. Les caves se situent de l'autre côté du fleuve, à Vila Nova de Gaia. Vous devez traverser le pont D. Luís I pour vous y rendre. Depuis Vila Nova de Gaia, la vue est superbe sur Porto avec, au premier plan, les bateaux plats ou rabelos qui transportaient autrefois les gros tonneaux en chêne.

Taylor's

Pendant la visite, vous aurez la possibilité d'apprendre la riche histoire du vin de porto et de la maison Taylor's, entreprise qui a déjà débutée son quatrième siècle d'existence. Après la visite, Taylor's vous offre une dégustation de deux vins. Possède un restaurant panoramique avec une splendide vue dominant la ville de Porto. Visite et dégustation gratuites !

Rua do Choupelo, 250

Tel. 22 3742800 . Lun-Sam: 10h-17h

www.taylor.pt

Calém

La visite commence par le musée où vous pourrez tout connaître sur la région délimitée du Douro et la production du Vin de Porto se termine avec la dégustation de deux Vins de Porto un blanc et un rouge.

Réservation obligatoire pour les groupes.

Tel. 22 374 6660.

Tous les jours : 10h-19h

www.calem.pt

La Mairie de Porto vous offre un accès gratuit à internet via Wi-Fi, notamment à : Av. dos Aliados; Praça da Ribeira ; Jardins du Palácio de Cristal et le long du Passeio Marítimo (Foz).

Porto Card

Offre un accès gratuit ou à un prix réduit dans les musées, salles de spectacles, croisières sur le Douro, circuits touristiques, restaurants, boutiques de souvenirs, etc. Gratuité sur presque la totalité du réseau des transports publics (métro et bus).

1 jour - 8,50€

2 jours - 13,50€

3 jours - 17,50€

Faites une croisière sur le fleuve Douro
Faça um cruzeiro no Rio Douro

Réservez maintenant
Reserve já

PortoDouro
Cruzeiros · Tours · Eventos

www.portodouro.com

Portodouro - Serviços de Animação Turística, Unipessoal, Lda. - Alvará DGT N° 38/2003
Praceta D. Nuno Álvares Pereira, nº 20 - 3ª sala CN - 4450-218 Matosinhos - Portugal
Tel: (+351) 229 389 933 - Fax: (+351) 229 389 945 - E-mail: info@portodouro.com



As Beiras são zonas que atravessam Portugal duma ponta à outra. Venha descobrir o que esta imensa e diversificada região do país tem para lhe oferecer.

Serra da Estrela

A Serra da Estrela é o ponto mais alto de Portugal continental, com 1993m de altitude. Aqui encontrará a única estância de ski e snowboard do país, a Estância de Ski Vodafone. Na Serra da Estrela, encontrará toda uma multiplicidade de paisagens, destacando-se o Parque Natural da Serra da Estrela e os vales glaciares do Zêzere, de Loriga e de Unhais da Serra. Não deixe de visitar o emblemático Museu do Pão de Seia e o Museu Judaico de Belmonte, dois dos museus mais visitados do país. Serra da Estrela é sinónimo de uma gastronomia diversificada, da qual se destaca o inigualável Queijo da Serra, produto com Denominação de Origem Protegida. Aqui encontrará uma vasta oferta de hotéis e pousadas que se destacam pela qualidade, beneficiando de um enquadramento paisagístico notável.

Posto de turismo da Serra da Estrela: Avenida Frei Heitor Pinto - 6200-133 Covilhã
Tel. 275 319 569

www.turismoserradaestrela.pt

A rota do vidro

A Rota do Vidro é um programa turístico-cultural que dá a conhecer o Museu do Vidro e as empre-

sas vidreiras da Marinha Grande e Alcobaça incluindo nesta última o centro de visitas da Atlantis, uma conceituada marca de cristais.

Na verdade, nestas duas cidades não distantes de Lisboa está implantada há séculos a mais importante indústria portuguesa de vidro e cristal, muito ligada à antiquíssima indústria vinícola do país devido ao fabrico de garrafas de vidro. O Museu do Vidro está instalado numa antiga fábrica fundada no séc. XVII, a Real Fábrica do Vidro, e apresenta vidros e cristais de várias épocas e centros de fabrico, bem como máquinas e utensílios ligados à arte e indústria do vidro ao longo dos tempos. Neste programa, pode ver ao vivo a arte secular de soprar o vidro, deixando-se encantar pela magia do fogo dominado pelas mãos experientes de artesãos vidreiros. Pode também adquirir peças de indescritível fascínio, entre as quais se destacam peças de design. Das mais antigas às de autêntica vanguarda, esta rota conta a história duma indústria e de um povo que há 250 anos trabalha a arte do vidro.

Posto de Turismo de Alcobaça
Tel. 262 582 377

Aldeias do Xisto

Visite as Aldeias do Xisto e descubra um verdadeiro paraíso no Centro de Portugal. Encante-se com estas 24 aldeias tradicionais, escondidas entre serras de vegetação frondosa e as suas casas feitas de xisto, a rocha mais abundante na região.

As várias tonalidades desta pedra, também usada nos pavimentos das ruas estreitas e sinuosas, misturam-se de forma perfeita nas cores da paisagem natural. Experiências únicas esperam por si neste território preservado. Canoaagem no rio, passeios na floresta ou uns momentos de descontração nas praias fluviais de água puríssima, são algumas das opções que vai encontrar, para umas férias activas em contacto com a natureza. Mas também há monumentos, castelos e museus para visitar e pequenos restaurantes onde pode saborear as delícias da gastronomia regional, confeccionadas segundo receitas que passam de geração em geração. Nestas aldeias mágicas, o tempo corre devagar e apetece partilhar as histórias, artes e tradições dos seus habitantes.

www.aldeiasdoxisto.pt

Passear pelo Buçaco

A Serra do Buçaco é um verdadeiro jardim botânico com cerca de 700 espécies nativas e exóticas, protegidas por um decreto papal do século XVII que ameaçava de excomunhão quem lhes causasse danos. De entre as espécies, destaca-se o Abeto do Cáucaso, o Cedro do Buçaco ou a Sequóia sempre verde (árvore de grande porte que pode atingir os 100m de altura). No século XVI, o Vigário Geral dos Carmelitas Descalços achou esta serra ideal para constituir um local onde os frades se pudessem dedicar à vida contemplativa em contacto com a natureza. Assim, mandaram aqui erigir um modesto convento e várias ermidas e capelas penitenciais espalhadas pela mata, que em conjunto com os numerosos lagos e cruzeiros dão a este local um ambiente mágico. Do miradouro da Cruz Alta, poderá apreciar a beleza deslumbrante da serra, em que se destacam locais como o Vale dos Fetos e a Fonte Fria. Do convento original hoje apenas se podem visitar os claustros, a capela e algumas celas, uma vez que parte da sua área deu lugar no século XIX a um palácio em estilo neo-manuelino, hoje convertido no Hotel Palace do Buçaco.

Beiras online
www.visitcentro.com



Le Minho et Trás os Montes sont synonymes de calme et de tranquillité. La verdure y est présente en abondance et les villes historiques ont su garder un véritable charme médiéval. Un véritable appel à l'épanouissement personnel et culturel.

Minho

Braga

Braga, la « Rome portugaise », déploie les fastes du baroque portugais des XVII^e et XVIII^e siècles. La promenade dans son centre, avec un détour par sa cathédrale est très agréable. Dominant la ville, sur une colline boisée, le sanctuaire du Bom Jesus do Monte se trouve au sommet d'un gigantesque escalier de granit de 600m, impressionnant chef-d'oeuvre baroque. L'une des pépites de ce surprenant Minho... A noter : La Braga Card, valable deux jours pour le prix de 5 euros, vous offre des réductions de 50% sur les entrées aux musées et monuments, 25% sur l'autocar touristique « BragaTour », 10% sur les chambres d'hôtels et 10% sur les visites guidées. Vous pouvez vous le procurer à l'office de tourisme.

Office de Tourisme de Braga

1 av. da Liberdade, 4700 Braga.
Tel. 253 262 550
Lun. à Ven. : 9h-13h / 14h-18h30
Sam. à Dim. : 9h-12h30 / 14h-17h30

LA SERRA DA PENEDA E DO GERÊS

Le Soajo est le point de départ pour connaître la culture, le patrimoine et la nature éblouissante de cette zone montagneuse. A l'ancien vil-

lage, ne manquez pas l'ensemble de dépôts d'épis en pierre pour conserver les céréales. Vous les verrez aussi à Lindoso, où il vaut la peine de monter au château perché sur la vallée du fleuve Lima. Un peu plus au nord, ce fait l'élevage du chien de berger de Castro Laboreiro, très apprécié dans la région pour garder les troupeaux au rythme des saisons.

Au sud, c'est la Serra do Gerês. Partez de Campo do Gerês, laissez la voiture à l'entrée de la Mata da Albergaria, suivez le Fleuve à pied jusqu'à Portela do Homem. Si vous faites attention, vous verrez des chevaux sauvages ou un jeune cerf, le symbole du Parc.

Siège: Av. António Macedo
4704-538 Braga
Tel. +351 253 203 480
E-mail: pnpg@icn.pt

VIANA DO CASTELO

La ville balnéaire de Viana do Castelo se situe entre l'océan et les montagnes. Entourée de collines verdoyantes et à l'embouchure de l'estuaire du fleuve Lima, la ville possède une fière histoire maritime et fut l'un des principaux ports où les explorateurs portugais embarquaient pour naviguer vers un monde inconnu au XV^e siècle. Les bâtiments et les monuments de la ville sont une synthèse fascinante d'époques et de styles architecturaux. La cathédrale de Sé se situe dans le centre historique de la ville, à deux pas de la place de place de la république. Cette capitale du folklore offre chaque année en été

des fêtes hallucinantes se déroulant sur une semaine: les fêtes de Nossa Senhora da Agonia. Durant ces fêtes, les rues sont décorées de fleurs ou de sel coloré, des feux d'artifices ont lieu tous les soirs, des défilés traditionnels sont organisés dans les rues... À seulement 3 km au nord du centre-ville, la visite de la colline Santa Luzia est incontournable.

Office du tourisme de Viana do Castelo
Rua do Hospital 4900-540
Viana do Castelo
Tel: 258 822 620
Fax: 258 827 873
Lun à Ven : 9h à 18h
Sam : 9h à 13h

Trás Os Montes

CHAVES

Logo no coração da cidade, pode observar os Antigos Paços do Concelho, um dos mais bonitos palacetes de Chaves, e ao lado encontra o antigo Paços dos Duques de Bragança, onde agora está o Museu da Região Flaviense. Pode passar por alguns museus e conhecer um pouco mais da história de Chaves, como o Museu da Região Flaviense ou o Museu Ferroviário. Uma cidade com grande hospitalidade, com uma vasta oferta hoteleira, de restauração e artesanato.

Posto de Turismo de Chaves

Terreiro da Cavalaria
5400 Chaves
Tel. 276 348 180

PARQUES NATURAIS DO NORDESTE

O Montesinho, bem no nordeste, constitui uma mistura fantástica de riquezas naturais e de culturas antigas. As aldeias que dão o nome a dois parques, Rio de Onor e Guadramil, vivem em paz com a natureza e conservam a memória da vida rural. Percorra as Serras de Montesinho e da Lombada de várias maneiras: tranquilamente a pé e de bicicleta ou comodamente de carro. Na zona de Vila Real, esqueça a rotina no Parque do Alvão. Ermelo e Lamas de Olo são duas aldeias tradicionais a visitar e os pontos de partida para os mais interessantes passeios pedestres. Conheça um bem precioso, a grande diversidade da fauna, e surpreenda-se com as imponentes quedas de água das Fugas de Ermelo.



O Alentejo é planícies sem fim, azeite, vinho e cortiça, mas também é praia, cultura e descoberta!

A herança islâmica

MÉRTOLA

Visitar Mértola é como viajar no tempo. "Vila Museu", indica a placa de boas-vindas junto à estrada. Num passado remoto, Mértola foi um importante posto comercial, o porto mais Ocidental do Mediterrâneo. A sua posição geográfica, no último troço navegável do Guadiana, foi determinante para o seu crescimento e apogeu. A Vila perdeu importância quando conquistada aos Mouros em 1238 por D. Sancho II.

VALE A PENA IR em Maio. Quando Mértola se transforma, durante 4 dias, em Medina islâmica, com o seu souk e uma oferta culinária e artística de inspiração árabe.

VALE A PENA VISITAR a Mesquita de Mértola. Com a reconquista foi consagrada ao culto cristão mantendo a estrutura do antigo templo muçulmano. Actualmente ainda se observam vestígios do antigo templo muçulmano (quatro portas de arco em ferradura e o mirhab). Horário (Verão): 9h-12h/14h-17h30. Encerra segunda-feira. Entrada gratuita.

MOURA

Após a Reconquista, muitos Mouros aceitaram as normas que lhes

foram impostas e permaneceram no país, o que deu origem às Mourarias. A Mouraria de Moura é uma das maiores e mais bem conservadas de todo o país. É formada por três ruas longitudinais e uma travessa, com casas caiadas de branco e chaminés mouriscas. Funciona neste bairro o Museu Árabe, constituído a partir da descoberta de um poço desta época em excelente estado de conservação.

VALE A PENA VISITAR ainda o Museu do Azeite/Lagar de Varas do Fojo. Em Moura, a produção do Azeite data do tempo dos romanos. Testemunho da boa qualidade do azeite aqui produzido, o ditado popular: "É tão fino como o azeite de Moura".

Pour les amants du vin

Le vin occupe 22.000 hectares de l'Alentejo qui produit en moyenne entre 35 et 40 hectolitres/hectare. Il est avant tout culture

HERDADE DO ESPORÃO

Plus de 600 hectares de vignes. Produit les vins Esporão, Vinha da Defesa, Monte Velho et Alandra. Produit aussi de l'huile d'olive de grande qualité. **Reguengos de Monsaraz.**

Visites guidées : 12h-15h30-17h et dégustations (été) : 10h-18h Réservations : +351 266 509 280 enotur@esporao.com site internet : www.esporao.com

HERDADE DAS ANFORAS

Appartient à la fameuse marque de vins Bacalhóa. Centre de vinification moderne installé dans un édifice qui date de 1923. Vous y trouverez un scénario féérique : près de 3000 barriques en fût de chêne et bouteilles en stage sous des voûtes. **Arraiolos.**

Visites guidées et dégustations: lun-jeu. et sam. : 9h30-16h30, ven. : 9h30-11h30, 14h30-16h30. Réservations : Tel. +351 212 198 060 visitas@bacalhóa.pt www.bacalhóa.pt

Herdade da Malhadinha Nova –

Une ferme qui comprend 20 hectares de vignes, mais aussi des animaux, où il est possible de faire du tourisme d'habitation, du cheval, du VTT et bien d'autres activités, sans oublier la visite de la cave à vin et les dégustations. **BEJA.** Visites guidées et dégustations: lun-sam: 10h-18h. Réserver : +351 284 965 210 www.malhadinhanova.pt

Pour + d'infos : Rota dos Vinhos do Alentejo, Praça Joaquim António de Aguiar 20, Évora, Tel: + 351 266 746 498, www.vinhosdoalentejo.pt

Praia e Campo

Descubra as cores e os aromas que compõem o Alentejo Litoral e fazem da região um paraíso a descobrir. Campos de cereais, arrozais, salinas, cegonhas, aves de rapina e golfinhos, extensos areais de fina areia, pinhais e falésias que se sobrepõem no horizonte, fazem desta região uma das mais belas de Portugal Continental.

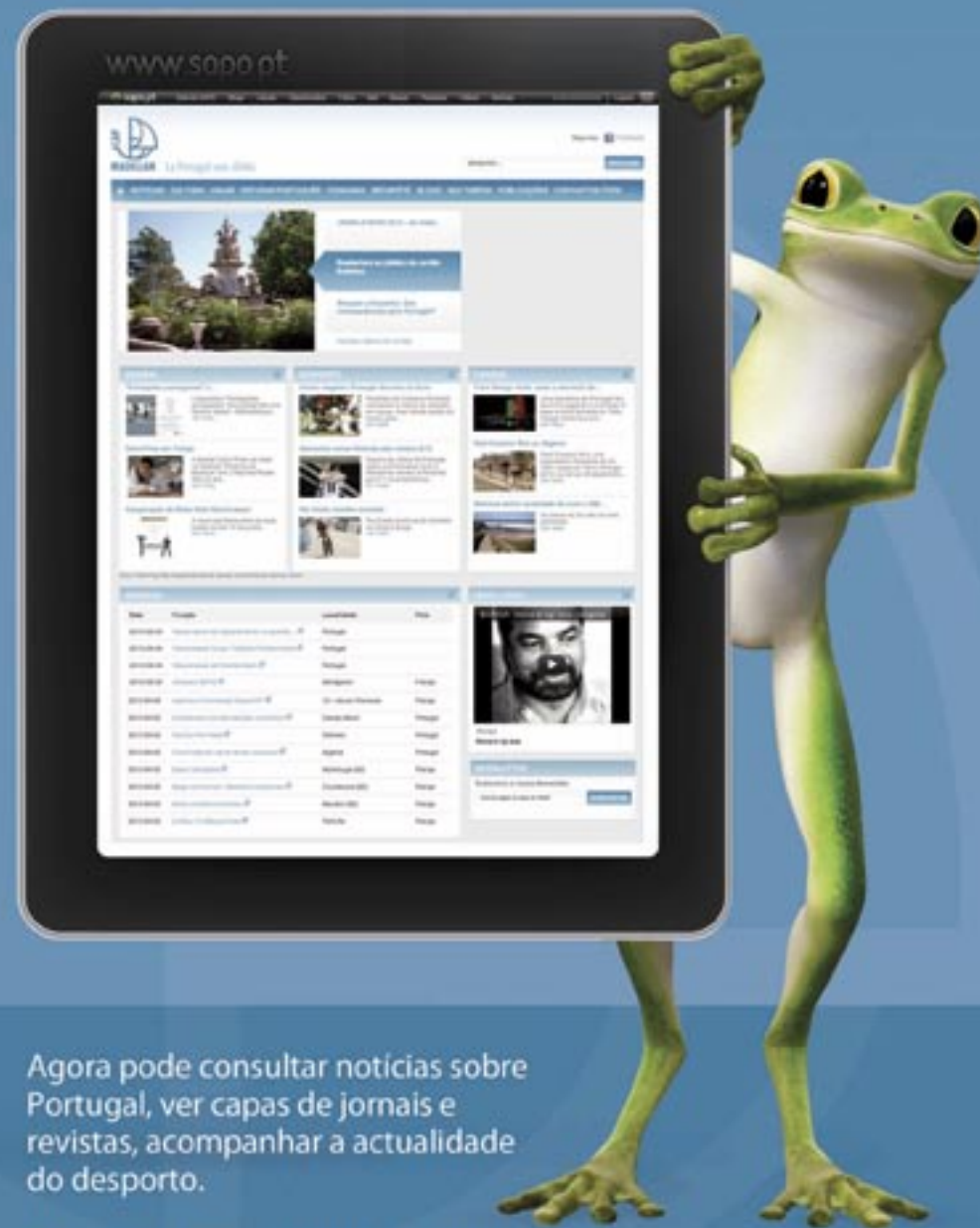
EMBARQUE EM ALCÁZER DO SAL para um passeio de barco num antigo salineiro pela Reserva Natural do Estuário do Sado. Com sorte, poderá ver golfinhos e os flamingos. **Info:** Rota do Sal, Tlm: +351 962 375 950 www.rotasdosal.pt

EMBARQUE EM PORTO COVO PARA um passeio de barco à Ilha do Pessegueiro acompanhada por um guia. Aí, poderá apreciar a fortaleza do séc. XVII, as ruínas de um porto romano e uma capela quinhentista.

Alentejo online

www.noalentejohomais.com
www.alentejolitoral.pt

A Cap Magellan tem um novo site.



Agora pode consultar notícias sobre Portugal, ver capas de jornais e revistas, acompanhar a actualidade do desporto.

Tudo em <http://capmagellan.sapo.pt>



© Região de Turismo do Algarve

L'Algarve ne cesse jamais de nous éblouir. Par ses villages accueillants, par la variété d'activités que l'on peut y pratiquer, et bien entendu par ses kilomètres de côtes. Mais bien heureusement, "le secret le mieux gardé d'Europe" recèle de recoins à découvrir et à aimer. Cet été, cap sur l'intérieur !

Voyage le long du Guadiana

S'étendant le long du nord est de l'Algarve, le Fleuve Guadiana vous offre un parcours d'une grande beauté en direction des grèves chaudes de la côte sud. Découvrez des chemins frontaliers en remontant le fleuve en bateau jusqu'à Alcoutim. Sur les vastes berges, vous pourrez profiter de l'excellente vue sur des moulins à mer et des landes méditerranéennes.

Explorez cet espace protégé, habitat de faune et de flore diversifiées. Glissez sur des aires de pâturages, des champs agricoles et des vestiges millénaires du néolithique à la présence romaine et arabe. Ici et là, de petits villages conservent un patrimoine ancien et préservé. Visitez-les et découvrez un mode de vie différent, loin des plages cosmopolites de la côte.

Suivez le vol des cigognes et apercevez dans le ciel les nuages rosés de flamants. La Réserve Naturelle du Sapal de Castro Marim et Vila Real de Santo António sont deux des lieux préférés des oiseaux migrateurs.

Attardez-vous sur le paysage des salines de Castro Marim, avec les montagnes blanches de sel étincillant à la lumière du soleil, au milieu du vert des champs et du bleu du fleuve.

L'Algarve en hauteur

Découvrez la montagne de Monchique et laissez-vous séduire par les paysages, les villes et les traditions du Algarve intérieur.

Admirez l'architecture, traditionnelle dans les murs blancs, les pierres de taille et les typiques cheminées à volants des maisons de Monchique. Les rues escarpées et étroites de la ville offrent des panoramas différents sur la montagne.

Montez 902m et arrivez au point le plus haut de la montagne et de tout l'Algarve - o Pico da Fóia - en laissant aller votre regard sur les contrastes du paysage. Dans le coin, ne manquez pas les trouvailles archéologiques du temps où les romains utilisaient les eaux pures de Monchique à des fins médicinales.

En voiture ou en bicyclette, promenez-vous dans les environs et respirez l'air pur. Des Caldas de Monchique à Marmeleira, il n'y a qu'un pas pour voir des décors d'eau et de végétation, avec la mer à l'horizon. Dégustez dans le coin des saveurs de la montagne et de la terre, comme les saucisses, le délicieux miel et l'eau de vie d'arboise.

Les Açores

Les neuf îles qui forment les Açores sont en fait les sommets de quelques-unes des plus hautes montagnes de la planète, dont la base se trouve à des centaines de mètres de fond sous l'Atlantique. Cet archipel volcanique autrefois inhabité, accueille chaque année des milliers de touristes qui affluent vers ses îles, attirés par ses plages de sable ensoleillées et son paysage de montagnes verdoyantes. Des plages de Praia da Vitória à la marina animée d'Horta, en passant par les « fours » bouillonnants, sources chaudes jaillissant du sol à Furnas, ces îles offrent d'incompréhensibles occasions d'exploration et d'aventures hors du commun.

Office de tourisme de l'aéroport de Ponta Delgada : Tel. 296 284569

Madère

A près de 1 000 km de Lisbonne, la perle de l'Atlantique dresse sa masse volcanique au-dessus des flots. Baptisée l'île boisée par les hommes de Henri le Navigateur qui l'aborde en 1419, elle est tapissée de fleurs et offre aux voyageurs les charmes de sa végétation semi-tropicale, la douceur de son climat et des paysages à couper le souffle. Les jardins botaniques, les palais de Funchal, la capitale, figurent parmi les hauts lieux de l'île.

Office de tourisme de Funchal : Av. Arriaga, horaires sur le site internet Tel. +351 291 211 900 www.visitmadeira.pt



© Gerard Breiterbauer

Algarve 2011
www.algarve.pt

Algarve online
www.visitalgarve.pt



© CMGP Pacheco



Guimarães 2012, Capitale Européenne de la Culture

A CAPITAL EUROPEIA DA CULTURA é uma iniciativa da União Europeia que tem por objectivo a promoção de uma cidade da Europa, por um período de um ano durante o qual a cidade possui a hipótese de mostrar à Europa a sua vida e desenvolvimento cultural, permitindo um melhor conhecimento mútuo entre os cidadãos da União Europeia.

Guimarães foi eleita Capital Europeia de la Cultura 2012. Guimarães é uma das mais fascinantes cidades portuguesas, cujo centro medieval e quinhentista foi classificado pela UNESCO como Património da Humanidade.

A cidade-berço transforma-se ao longo de 2012 num verdadeiro centro cultural europeu. A programação é vasta, diversa e apontada a todos os públicos.

Ao longo de todo o ano, a cidade vai ser palco de um grande encontro de criadores e criações nas diversas áreas artísticas seja na música, no cinema, nas artes plásticas

ou na arquitetura, seja no teatro, na dança e nas artes de rua.

ENTRE OS EVENTOS DO VERÃO,

DESTACAM-SE:

- GMR 360° : festival multidisciplinar com especial incidência na música eletrónica ;
- Cinema à solta : cinema ao ar livre no conselho ;
- Federica Iannella : festival internacional de órgão ibérico ;
- Barco Rock Fest : movimento artístico das taipas de 2 a 5 Agosto na praia fluvial de Barco ;
- Fado : plataforma das artes 3 Agosto ;
- João Meireles e Pedro Ferreira : recital de piano e flauta na sociedade Martins Sarmento, 25 Agosto ;

Para marcar o evento, os Correios de Portugal vão divulgar cerca de 700 mil selos por todo o Mundo o Coração da « Guimarães 2012 », logotipo da cidade Capital Europeia da Cultura.

Mais informações :
www.guimaraes2012.pt



Braga 2012, Capitale Européenne de la Jeunesse

CE DÉBUT D'ANNÉE 2012 semble bien être celui du Nord du Portugal. Après Guimarães, Capitale Européenne de la Culture 2012, Braga succède à Anvers pour le titre de Capitale Européenne de la Jeunesse pour l'année en cours.

Braga, offre des services uniques dans le domaine de la jeunesse et des installations pour les jeunes, tels que l'Institut portugais de la jeunesse, la Fédération des associations de jeunesse, le conseil municipal de la jeunesse et, plus particulièrement, l'Agence Nationale de la Jeunesse.

La Capitale européenne de la jeunesse est un projet du Forum européen de la jeunesse dont l'objectif



principal est la promotion de la coopération entre les jeunes et de sensibiliser les contributions que les jeunes peuvent apporter à la communauté, grâce à la participation civique dans les domaines culturels, économiques et la vie politique d'une ville.

Braga, troisième ville du Portugal, capitale historique de la région du Minho, cette ville de plus de 190000 habitants va accueillir un programme complet d'événements et d'activités facilitant la participation et aidant les jeunes à jouer un rôle actif en contribuant réellement à la vie de leurs communautés. En tout près de 14000 heures de programmes, principalement à destination de la jeunesse. L'initiative a pour but de dynamiser la ville et d'accroître la participation de sa population jeune.

Parmi les événements

AU PROGRAMME :

- Connecting the dots - ateliers sur : La finance, 12 juillet
- Gestion de projet, 16 juillet
- Les compétences dans l'enseignement supérieur, 17 juillet
- Plim plam plum, 20 juillet : deux pièces de théâtre originales seront élaborés en partenariat avec les associations locales.
- Sommet Euro/Asie, 10 au 12 août
- Journée de la jeunesse internationale le 12 août : Plage d'Adaúfe, parc de Ponte.

La ville du nord du Portugal sera donc à l'honneur pour cette année 2012 !

www.bragacej2012.com

DEPOIS DO SUCESSO OBTIDO COM A ELEIÇÃO DAS "NOVAS 7 MARAVILHAS DO MUNDO" E "7 MARAVILHAS DE PORTUGAL" EM 2007 E "7 MARAVILHAS DE ORIGEM PORTUGUESA NO MUNDO" EM 2009, FORAM ELEITAS AS "7 MARAVILHAS NATURAIS DE PORTUGAL", EM 2010, NOS AÇORES.

Grutas des Mirade Aire



As grutas de Mira de Aire foram descobertas em 1947. A sua formação remonta a 150 milhões de anos atrás, ao Jurássico Médio, quando os dinossauros povoavam esta região, deixando as suas pegadas no solo, que agora poderá ver. As Grutas de Mira de Aire são as maiores grutas de Portugal. A apenas 15 km de Fátima e a 110 km de Lisboa, esta autêntica catedral subterrânea aguarda a sua visita. Venha fazer uma fantástica e mística viagem pelas entranhas da Serra d'Aire e apreciar formações únicas.

Horários: Junho/Setembro: 9h30-19h, Julho/Agosto: 9h30-20h30

Lagoa das Sete Cidades



Localizada na ilha de São Miguel, nos Açores, a Lagoa das sete cidades é um complexo vulcânico. A lagoa das Sete Cidades constitui-se no maior reservatório natural de água doce de superfície dos Açores, ocupando uma vasta área que chega aos 4,35 quilómetros quadrados, com uma profundidade de 33 metros. Caracteriza-se pela dupla coloração das suas águas, sendo dividida por um canal pouco profundo, atravessado por uma ponte baixa que separa de um lado um espelho de águas de tom verde e, do outro, um espelho de tom azul. Essas características, e a beleza da paisagem envolvente, deram lugar a que surgissem belas lendas sobre a sua origem e formação, inclusive a que a liga ao mito da Atlântida. A lagoa, bem como a sua zona envolvente, encontra-se classificada como "Paisagem Protegida".

Portinho da Arrábida



O Portinho da Arrábida é sem dúvida, uma das mais belas praias da costa portuguesa. Neste pequeno lugar, situado no sopé da Serra da Arrábida, fundem-se de forma harmoniosa mil e uma variações de tons cromáticos, entre o azul do mar e o verde da vegetação mediterrânea única da Serra, o branco do calcário, salpicados ainda pelo contraste das habitações existentes e das embarcações ancoradas na enseada.

Floresta Laurissilva

A floresta Laurissilva da ilha da Madeira, constitui na actualidade o remanescente de um coberto florestal primitivo que resistiu a cinco séculos de humanização.

A Laurissilva madeirense ocupa uma superfície de 15000 hectares (representando 20% do total da ilha), nas encostas viradas a Norte, revestindo de forma luxuriante as íngremes vertentes e os profundos e alcantilados vales do remoto interior, representando nos nossos dias a mais extensa e a melhor conservada Laurissilva das ilhas atlânticas.

Ilha do Pico



A paisagem vulcânica da ilha do Pico, situada nos Açores, foi originada pela natureza exclusivamente basáltica das lavas do Pico e é o Ponto mais alto de Portugal. Inclui uma montanha de 2351 metros, o terceiro maior vulcão do Atlântico, e cerca de 350 cones de escórias basálticas.

Parc de Peneda-Gerês



Le parc national de Peneda-Gerês, créé en 1971 et d'une superficie de 72 000 ha, est le seul parc national du Portugal. Il est situé tout au Nord du pays, sur les districts de Braga, Viana do Castelo et Vila Real. Rencogné contre la frontière espagnole, le parc est modelé par les montagnes, les torrents et les rivières, les gorges et les canyons. La plupart des villages occupent les vallées inférieures, au climat plus doux et au terrain plus accueillant pour les hommes comme pour le bétail. Mais le cœur sauvage du parc se situe en altitude, royaume d'imposantes roches de granite déchiquetées, de landes battues par les vents et de plateaux désertiques parsemés de taches vertes des houx géants.

Parc de la Ria Formosa



Le Parc Naturel de la Ria Formosa fut créé en 1987 pour pallier la dégradation de l'écosystème inhérente à l'urbanisme de masse et au développement du tourisme international. Le parc naturel de la Ria Formosa s'étend le long de la moitié de la côte Est de l'Algarve et abrite une faune et une flore variées, comptant même quelques espèces en voie de disparition. Un centre d'information sur l'environnement (Centro de Educação Ambiental) est par ailleurs rattaché au parc. Situé à 3 km de Olhão, il se compose de 60 ha de dunes et de pinèdes, d'une ferme restaurée et d'un moulin à marée ainsi que d'un centre de soins pour oiseaux blessés. Une promenade par le parc naturel de la Ria Formosa semble donc indispensable.

Ici, vous pouvez souffler sans modération.

SOUFFLEZ VOUS SAUREZ

ICI POUR SAVOIR SI VOUS POUVEZ CONDUIRE, DEMANDEZ UN ÉTHYLOTEST

www.soufflez-vous-saurez.fr

SÉCURITÉ ROUTIÈRE TOUS RESPONSABLES

AS 7 MARAVILHAS DE PORTUGAL FORAM ELEITAS PELOS PORTUGUESES EM 2007. O MINISTÉRIO DA CULTURA DE PORTUGAL PEGOU ESSA INICIATIVA PARA ELEGER OS MONUMENTOS MAIS RELEVANTES DO PORTUGAL E PARA PERMITIR AOS PORTUGUESES UMA APROXIMAÇÃO DO SEU PATRIMÓNIO.

Mosteiro de Alcobaça



Uma das primeiras fundações monásticas cistercienses em território português, o Mosteiro de Alcobaça tornou-se a principal casa desta Ordem religiosa, graças a uma continuada política de protecção régia, iniciada pelo primeiro rei de Portugal, D. Afonso Henriques. As dependências medievais ainda conservadas fazem do Mosteiro de Alcobaça um conjunto único no mundo, a que acrescem as edificações posteriores, dos séculos XVI a XVIII, como importante testemunho da evolução da arquitectura portuguesa. Uma das principais atracções são os túmulos de D. Pedro e Inês de Castro.

Horário: 9h-19h, última entrada às 18h, **Preço:** 6 €, redução para famílias e pessoas com mais de 65 anos.

Mosteiro dos Jerónimos



Foi o rei D. Manuel I que teve a iniciativa de fundar o Mosteiro dos Jerónimos quando Vasco de Gama regressou da sua primeira viagem. Esse monumento é um mosteiro manuelino e testemunha da riqueza das descobertas portuguesas. O Mosteiro dos Jerónimos foi declarado em 1983 "Património Cultural de toda a Humanidade" pela Unesco.

Horário: 10h-18h30, última entrada às 18h, **Preço:** 7 €, redução para famílias e pessoas com mais de 65 anos.

Palácio Nacional da Pena



O Palácio Nacional da Pena representa o Romantismo no património português, mas também são visíveis outras correntes: moura, gótica e barroca. Foi construído na primeira metade do século XIX pelo rei Fernando II. Com coloridos vivos, patchwork de estilo neológico, e situado geograficamente num espaço original, o Palácio Nacional da Pena surpreende sempre.

Horário: 9h45-19h, **Preços:** 16 € adultos, 14 € jovens, redução para pessoas com mais de 65 anos
duração da visita: 1h30

Mosteiro da Batalha



Hoje em dia, o mosteiro da Batalha mantém-se o mais importante símbolo da Dinastia de Avis. Foi fundado pelo rei D. João I. Ao longo do século XV, praticamente todos os monarcas deixaram a sua marca. O mosteiro é de natureza gótica que corresponde à arquitectura desse período.

Horário: 9h-18h30, **Preço:** 6 € redução para famílias e pessoas com mais de 65 anos.

Castelo de Óbidos

Atribui-se ao Castelo de Óbidos origem romana, provavelmente assente num castro. Foi posteriormente fortificação sob o domínio árabe. Depois de conquistado pelos cristãos (1148) foi várias vezes reparado e ampliado. No reinado de D. Manuel I, o seu alcaide manda construir um paço e alterar algumas partes do castelo. No Paço dos Alcaides salientam-se as janelas de belo recorte manuelino abertas para o interior do pátio. São ainda

do seu tempo a chaminé existente na sala principal e o portal encimado pelas armas reais e da família Noronha, ladeado por duas esferas armilares. O Paço sofreu fortes danos com o terramoto de 1755. No século XX estava em total ruína tendo sido recuperado para instalar a Pousada (a primeira pousada do Estado em edifício histórico).

Torre de Belém



Construída estrategicamente na margem norte do rio Tejo, entre 1514 e 1520, para defesa da barra de Lisboa, é uma das jóias da arquitectura do reinado de D. Manuel I. A Torre de Belém é um referente cultural, um símbolo da especificidade do país que passa pelo diálogo privilegiado com outras culturas e civilizações. Guardiã da nossa Individualidade e Universalidade, viu este estatuto confirmado quando, em 1983, foi classificada pela Unesco como "Património Cultural de toda a Humanidade".

Horário: 10h-18h30, última entrada às 18h, **Preço:** 5 €, redução para famílias e pessoas com mais de 65 anos.

Castelo de Guimarães



O Castelo gótico, emblema da Idade-Média portuguesa, tem uma história fortemente ligada à fundação da Nação. Diz-se até que D. Afonso Henriques, o primeiro rei de Portugal, nasceu neste castelo. Foi construído no século XX para defender a aldeia dos ataques muçulmanos e normandos.

Horário: 10h-18h, última entrada às 17h30, Aberto todos os dias.

découvrez des lieux riches en histoire

Castelo de Bragança



Uma primitiva fortificação de Bragança poderá ter sido edificada no reinado de D. Afonso Henriques. Foi palco das invasões francesas, mas a sua guarnição repeliu as tropas napoleónicas. O castelo tem uma cerca que envolve o núcleo histórico da cidade, com uma área de cerca de três hectares, a cidadela é marcada pela de Torre de Menagem, com 17 metros de lado e 34 metros de altura. No lado norte da cerca existe a chamada Torre da Princesa. **Bragança. Fechado à quinta-feira.**

Horário: 10h-12h / 14h-17h.
Tel. 273 322 378.

Palácio de Mateus



Construído na primeira metade do séc. XVIII, o Palácio ou Solar de Mateus é também conhecido pelos seus famosos pomares e vinhas, aqui são produzidas as famosas compotas e o seu vinho "rosé". Actualmente administrada pela Fundação com o mesmo nome, a Casa Mateus organiza diversas actividades de âmbito cultural (concertos, exposições, prémio literário D. Dinis e seminários). Aberto ao público, estão o Museu, a Biblioteca, a Adega e os Jardins. **Vila Real. De Junho a Setembro: das 9h às 19h30. Tel.** 259 323 121.

+ info: www.casademateus.com

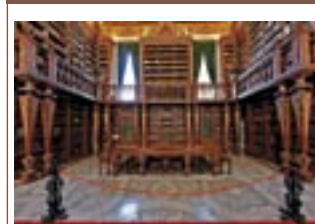
Parque Arqueológico

Considerado por muitos como o maior museu ao ar livre do Paleolítico, de todo o mundo, o Parque foi criado em 1996, após o Governo ter suspenso a construção da barragem ali prevista. Foi rapidamente classificado do Património Mundial da UNESCO (em 1998). As gravuras paleolíticas do Vale do Côa distribuem-se por 24 núcleos diferentes ao longo das margens dos 17 km finais do curso do rio Côa e nos vales afluentes do Douro junto a foz do Côa. **Foz Côa.**

Marcação prévia obrigatória, através do telefone (+351) 279 768 260 ou e-mail: visitas.pave@ipa.min-cultura.pt.

O número de visitantes é limitado a 50 pessoas por dia. Fechado à segunda. Tel. 279 768 260.

Labibliothèque Joane



Édifiée par le roi Jean V en 1724, elle compte trois vastes salles dont le mobilier en bois précieux est rehaussé d'une somptueuse décoration baroque en bois doré. Des motifs chinois dorés sont peints sur une laque de couleur différente selon la salle: vert, rouge ou or. Les plafonds peints en trompe-l'œil sont dus à des artistes italianisants de Lisbonne. L'accès aux rayons supérieurs se fait par des escaliers encastrés dans les piliers. 30 000 livres et 5 000 manuscrits y sont classés par matières. **Coimbra.**

Ouvert tous les jours, de 9h à 19h.

Prix d'entrée: 5 €.

La visite ne peut durer plus de 20 min.

Ruines de Conímbriga

Situées sur un éperon triangulaire limité par deux vallées encaissées et ravinees, les ruines romaines de Conímbriga, avec leurs mosaïques très bien conservées, comptent parmi les plus belles de toute la péninsule Ibérique. Parmi les vestiges les plus remarquables, attardez-vous dans la maison de Cantaber



(du nom du propriétaire), une des plus grandes demeures du monde occidental romain. **Conímbriga.**

Monsanto

Aldeia histórica de Portugal, Monsanto é construída em pedra granítica. Para além do próprio conjunto urbano e do castelo, Monsanto conserva variados exemplares de arquitectura militar e religiosa. Grutas e penedos foram integralmente convertidos em peças de construção, servindo de chão, como de paredes ou tectos às habitações. A presença humana neste local data desde o paleolítico. Existem vestígios da passagem dos romanos, dos visigóticos e dos árabes, que seriam derrotados por D. Afonso Henriques.

Castelo de Almourol



Ergue-se imponente no meio do rio Tejo. Situado numa pequena ilha que já era habitada no tempo dos romanos e que foi posteriormente ocupada pelos visigodos, pelos muçulmanos, Em 1129, foi conquistado por D. Afonso Henriques. A travessia faz-se em menos de dois minutos, mas pode prolongar a viagem por mais alguns instantes se pedir ao barqueiro para dar a volta a todo o ilhéu. Curiosidade: primeiro monumento nacional português a marcar presença no Second Life. **Vila Nova da Barquinha. Horário de Verão: todos os dias 10h-17h**

Preço da travessia: 1,50 €

infos: www.castelodealmourol.com

Santuário N. S^{ra} de Fátima

Le grand public connaît surtout la ville comme étant le lieu d'apparition de la Vierge Marie à des bergers en 1917. Elle est devenue à la suite de ces événements un lieu de pèlerinage pour les Catholiques. Cette légende fait de Fátima l'une des villes les plus visitées au Portugal. Chaque année plus d'un million de pèlerins viennent dans cette ville « miraculée ». La ville abrite une basilique néo-classique construite en 1928 et une chapelle des apparitions a été aménagée.

Tel. 249 539 600

Palácio Nacional de Mafra

Cet imposant Palais-Couvent construit au XVIII^e siècle domine la ville de Mafra et ses alentours. Difficile de le manquer si vous vous promenez dans les environs! C'est le plus important monument du baroque portugais. On raconte que le roi D. João V l'a fait construire suite à une promesse faite à la reine D. Maria Ana de Autriche si celle-ci lui donnait une descendance. Il possède l'une des plus importantes bibliothèques portugaises avec près de 40 000 livres. Curiosité : José Saramago s'en est inspiré pour écrire « Le dieu manhot » (« Memorial do Convento » en portugais). Mafra.

Horaires: 10h-17h30, dernière entrée à 16h30

Fermé le mardi. Prix : 6 €. Gratuit: < 15
Réduction entre 15 ans - 18 ans et + 65 ans.
Tel. 261 817 550

Castelo S. Jorge



Ergue-se na mais alta colina de Lisboa. A sua ocupação humana data do século VI a.C. Fenícios, Gregos, Cartagineses, Romanos e Muçulmanos por aqui passaram. O Castelo sofreu importantes intervenções de restauro na década de 1940 e no final da década de 1990, que tiveram o mérito de reabilitar o monumento, actualmente um dos locais mais visitados da capital. O monumento oferece aos visitantes miradouros de onde se pode observar a cidade em todo o seu esplendor, um espectáculo multimédia (Olisipónia), uma câmara escura (Torre de Ulisses - viagem de 360° sobre Lisboa).

Lisboa. Horário Verão: 9h-21h

Preço: 7,50€; Reduções para estudantes, famílias e > 65; Gratuito para < 10.

Tel. 218 800 620 / www.castelosajorge.pt

Castelo de Silves



Construído pelos árabes Almorávidas no século XI, este castelo relembra a grandiosidade da arte muçulmana e reflecte o esplendor que a civilização islâmica alcançou no Algarve. Imponente e admirável, é o maior, mais importante e castelo melhor conservado do Algarve. Silves.

Horário Verão: 9h-18h30.

Preço: 2,50€;
Museu Castelo: 3,60€
Tel. 282 44 56 24

Temple de Diane

Apparaissant comme une récompense après avoir arpenté les ruelles escarpées de la vieille ville, le temple de Diane est sans doute le monument le plus visité d'Évora. Situé sur les hauteurs de la ville, il incarne aujourd'hui la présence romaine au Portugal. Évora.

Centre historique de Faro



Loin des Albufeira et autres Portimão, le centre historique de Faro est un véritable havre de paix. En entrant par les sublimes portes en pierre, prenez le temps de flâner dans ce village perdu hors du temps, entre une église des Carmélites très bien conservée et des ruelles blanchies par la lumière des murs avoisinants. Admirez la vue sur la Ria Formosa, et en sortant, pourquoi ne pas se laisser tenter par un petit tour sur l'île déserte? Des bateaux vous attendent sur les quais pour un dépaysement assuré. Faro.

Ponte Romanade Tavira



Também conhecida por "Ponte Antiga", é um dos símbolos de Tavira. Sobre a sua origem existem divergentes teorias, sendo que a mais provável é a existência de uma anterior ponte romana do século III, que terá sido reconstruída, ou mesmo construída uma em seu lugar, no início do período medieval. Tavira.

Museu do Douro

Inaugurado no dia 20 de Dezembro de 2008, este Museu tem sede na Régua mas abrange toda a Região demarcada do Douro, com diversos pólos museológicos.

Ocupando a outrora Casa da Companhia, antigas instalações da Real Companhia Velha, o Museu do Douro pode de finir-se como Museu de Território, enquanto expressão da identidade cultural da Região do Douro; como

Museu de Comunidade, pois é expressão da identidade do Homem que construiu, constrói e mantém a paisagem dessa região e que produz um vinho de características reconhecidamente especiais, sendo, por isso, também um Museu de Vinho.

A Fundação Museu do Douro foi criada a 23 de Março de 2006.

É uma instituição de direito privado e utilidade pública, dotada de personalidade jurídica.



Museu do Douro



Museu Paula Rego



Museu de Cinema de Melgaço



Museu do Côa

Museu Paula Rego

A colecção da Casa das Histórias Paula Rego tem-se assumido, no contexto nacional e internacional, como uma das mais significantes para o conhecimento da obra da artista. Esta colecção, composta por pintura, desenho e gravura, reflecte todo o seu percurso artístico e criativo.

Avenida da República n°300, Cascais

Tel. 214 826 970

Horário: Todos os dias das 10h às 19h

Entrada gratuita

Museu do Côa

Foi construído com o objectivo de divulgar e contextualizar as gravuras e achados arqueológicos do vale do Côa, o maior conjunto do mundo de arte rupestre do Paleolítico, classificado pela UNESCO como Património da Humanidade.

Rua do Museu, Vila Nova de Foz Côa
Tel. 279 768 260 www.arte-coa.pt
Horário: 9h-12h30 / 14h-17h30

Preço: Bilhete normal : 5 €

50% de desconto para maiores de 65 anos e 65% para portadores de cartão jovem

Museu de Cinema de Melgaço

O Museu de Cinema de Melgaço - Jean Loup Passek, inaugurado em 2005 encontra-se instalado em plena zona histórica da Vila, no edifício da antiga guarda-fiscal, adquirido e adaptado pelo Município para o efeito.

Rua do Carvalho
Centro Histórico
4960-551 Melgaço
Tel. 251 401 575

Horário: 10h-12h30
14h30-19h

Fechado à 2ª feira. Preço : 1 €

Museu do Oriente

Portugal, primeiro país europeu a chegar aos mais distantes portos orientais, teve ao longo dos séculos um papel pioneiro na globalização. O Museu do Oriente está organizado em torno de duas grandes exposições permanentes. "Presença portuguesa na Ásia", no piso 1, integra várias peças de excepção valor, com destaque para os diversos biombo chineses e japoneses dos séc. XVII e XVIII e peças de porcelana da Companhia das Índias, entre outros objectos. A exposição "Deuses da Ásia", no piso 2, é constituída por mais de treze mil testemunhos das artes performativas de toda a Ásia. É considerada uma das mais importantes no género à escala europeia.



Museu do Oriente

Entre Linhas

Lydia Reinhold situa a suas obras entre transparência e opacidade num espaço tridimensional. Começamos um percurso ondulando pelas figuras apanhadas numa trama de gaze quase invisível. As personagens desenhadas pelo fio de seda (ligação mítica entre o Oriente e o Ocidente) enovelam-se sobre si mesmas no Caos: a primeira instalação. Corpos, caretas, olhos dilatados dissolvem-se nos turbilhões das ondas inscritas num espaço labiríntico. Juntam-se, à transparência, painéis pintados com remoinhos.

Energias Renováveis, Energias do Futuro

As energias renováveis constituem a única fonte endógena

na que permite a Portugal a produção de electricidade. Definem-se como renováveis as formas de produção de energia que não reduzem os recursos que utilizam. A precipitação (a chuva), o vento, as ondas, a biomassa e geotermia renovam-se enquanto o sol se mantiver como a nossa estrela.

Galeria Nascente, 25 Maio a 28 Outubro

Museu do Oriente - Avenida Brasília, Doca de Alcântara (Norte) 1350-352 Lisboa

Tel: +351 213 585 200
www.museudoorient.pt
 Preço : 0-5 anos: Gratuito
 6 -12 anos: 2 €, Adultos: 5 €, Mais de 65 anos: 3 €, Estudantes: 2 €, Família (dois adultos com três menores de 18 anos): 12 €
 Sexta-feira das 18h às 22h: Entrada gratuita

Museu do Fado

Desde a sua abertura ao público em 1998, para o Museu têm convergido os espólios de centenas de intérpretes, autores, compositores, músicos, construtores de instrumentos, estudiosos e investigadores, artistas profissionais e amadores. A exposição permanente do Museu do Fado é um tributo ao Fado e aos seus cultores, divulgando o seu historial a partir da Lisboa oitocentista.

Largo do Chafariz de Dentro, N.º 1, Lisboa - Tel. 218 823 470
www.museudofado.pt
 Aberto Terça-feira - Domingo das 10h às 18h, última entrada 17h30
 Preço: 5€. Desconto para estudantes e maiores de 65 anos



Museu da Ourivesaria

Museu da Ourivesaria

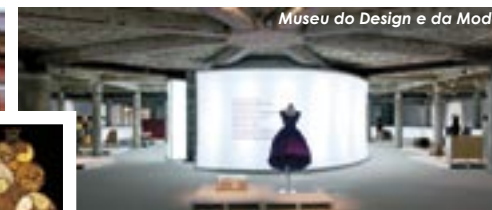
Bem no centro de Viana do Castelo, está uma justa homenagem ao que melhor temos na ourivesaria em Portugal. O Museu da Ourivesaria Tradicional é uma iniciativa da Ourivesaria Freitas e permite ao visitante ver verdadeiras obras de arte recolhidas ao longo dos anos, assim como compreender o processo da manufatura da filigrana portuguesa, considerada a melhor do mundo.

Rua Sacadura Cabral n.º 16 4900-517, Viana do Castelo
 Tel: 258 801 230
museudaourivesaria.com
 Horário: Sábados: 10h - 13h, de segunda-feira e sexta-feira: 10h - 12h30 / 14h30 - 19h
 Preço: 2€, Desconto para estudantes e maiores de 65 anos

Museu do Design e da Moda

O Museu do Design e da moda manifesta a vontade de devolver à Baixa Pombalina a sua centralidade na cidade, contribuindo decisivamente para a reanimação cultural e requalificação urbana. Entre o Praça do Comércio e o Rossio, em plena malha ortogonal pombalina, a instalação do MUDE no antigo edifício sede do BNU, possui uma dimensão estratégica para a revitalização da Baixa-Chiado.

Rua Augusta 24, Lisboa
 Tel. 21 888 61 17/23
www.mude.pt
 Horário: Terça-feira a Domingo/ Encerra Segunda-feira 10h-20h
 Preço: Entrada gratuita



Museu do Design e da Moda



Fundação Serralves

Autres Suggestions

Viana do Castelo

www.museudaourivesaria.com

www.bienaldecerveira.pt

Bragança

www.masaraiberica.com

Guimarães

www.masampaio.imc-ip.pt

Porto

www.museudocarroelectrico.pt

www.amtc.pt

www.facm.pt

Seia

www.museudopao.pt

Castelo Branco

www.musedasaldeias.com

Coimbra

www.musedaciencia.pt

www.mnmachadodecastro.imc-ip.pt

Lisboa

www.museudaagua.epal.pt

www.museu.marinha.pt

www.mnazulejo.imc-ip.pt

www.museudotraje-ipmuseus.pt

www.museudamarioneta.egeac.pt

www.musedoscoches.pt

www.gulbenkian.pt

www.fasvs.pt

www.ccb.pt

www.museuberardo.com

Elvas

www.cm-elvas.pt/MACE

Faro

www.ccvalg.pt

www.cm-faro.pt

Fundação Serralves

O Museu tem como objectivos essenciais a constituição de uma colecção representativa da arte contemporânea portuguesa e internacional, a apresentação de uma programação de exposições temporárias, colectivas e individuais, que representem um diálogo entre os

contextos artísticos nacional e internacional, assim como a organização de programas pedagógicos que ampliem os públicos interessados na arte contemporânea e suscitem uma relação com a comunidade local.

É também objectivo da instituição desenvolver projectos com jovens artistas que per-

mitam a afirmação das suas obras e o desenvolvimento das suas pesquisas.

Rua D. João de Castro, 201 Porto

Tel. 226 156 500 www.serralves.pt

Horário das 10h às 17h, Sábado, Domingo e Feriados: das 10h às 20h

fechado à Segunda-feira

Preço - Museu e Parque: 7 €;

Parque: 3 € ou 0,80 €/h

Viana do Castelo

O Laranjeira

Situado em pleno centro histórico de Viana do Castelo, o Restaurante O Laranjeira aposta na gastronomia minhota. É num ambiente cuidado e familiar que pode degustar especialidades da região como as papas de sarabulho ou os rojões à moda do Minho.

Rua Manuel Espregueira, 24

Tel. 258 822 258

Horário de encerramento: 22h30

Preço médio : 17,50€

Mirandela

Flor de Sal

Inaugurado no Verão de 2004, fica situado perto do rio Tua e distingue-se pelo ambiente e decoração especialmente atraente. Serve uma cozinha de autor, onde estão em destaque os produtos regionais e tem um original menu de degustação de azeites e de vinho do Porto, tudo cortesia do chefe João Escoval.

Parque Dr. José Gama

Tel. 278 203 063

Horário de encerramento: 22h30

Preço médio : 30€

Vila Real

Museu dos Presuntos

Uma cozinha apurada e saborosa, que se mostra orgulhosa do património gastronómico regional. Aqui, o presunto é consumido como entrada ou como prato principal.



Avenida Cidade de Ourense 43

Tel. 259 326 017

Encerramento : 22h

Preço médio: 22€

Porto

O Escondidinho

Decorado com azulejos do séc. XVII, este restaurante tem um serviço eficiente e pratos bem confeccionados. Francisco Sá Carneiro era cliente assíduo e o Rei Juan Carlos por cá passou várias vezes, entre muitos outros ilustres !



Rua Passos Manuel, 142 (frente ao Coliseu) - Tel. 222 001 079

Horário de encerramento : 23h

Preço médio: 25€

Viseu

Rodizio Real

Aqui encontra desde o tradicional rodízio à brasileira, passando pela rica gastronomia regional, até aos sabores da cozinha internacional.

Rua Sto. António, Bairro Sta.

Eulália (Repeses) - Tel : 232 422 232

Preço médio: 20€

Alcobaça

Peppo

Vista de fora, assemelha-se a uma vivenda típica da região. Mas do outro lado dos portões espera-o um espaço moderno: candeeiros de design contemporâneo e móveis de linhas direitas. Poderá degustar deliciosos pratos da gastronomia portuguesa, com ligeiras nuances, frutos da criatividade do chef. De chorar por mais.

Rua da Levadinha 5 - Alcobaça

Tel. 262 585 280 - Encerrado aos

Domingos e Segundas. - Horário de encerramento: 23h00

Lisboa

Santo António de Alfama

Um restaurante com entradas originais, como cascas de batatas fritas e morcela com puré de maçã. Os bifes fazem as honras da casa mas também há pratos de peixe para todo os gostos. São três pisos com uma decoração muito «show biz», principalmente o piso térreo apinhado de fotografias das gentes do teatro e cinema.

Beco de São Miguel 7

Tel. 218 881 328

Aberto todos os dias até às 02h

Preço médio: 30€

Gelataria Santini

Há sessenta anos atrás, sem ter na altura dimensão do seu gesto, Attilio Santini abriu as portas daquela que é sem dúvida a mais conhecida gelataria portuguesa.

Diz, quem percebe do assunto, que são os melhores da cidade. No Verão, as filas podem chegar até ao outro lado da estrada! Passe por lá e verifique por si próprio...

Rua do Carmo, 9

Horário: todos os dias 11h - 23h

Porto-Covo

A Ilha

Situé en face de l'Ilha do Pessegueiro, esplanade avec vue sur la mer ! Nous vous conseillons de goûter la cata-plana de garoupa, la salada de polvo ou la feijoada de chocos, faites-nous confiance. Et après un délicieux repas, une sieste sur la plage, qui est à peine à quelques pas du restaurant.

Ilha do Pessegueiro - Porto Covo

Tel. 269 905 113

Horário: : 9h - 23h

Prix moyen: 17,50€



Évora

O Fialho

O Fialho est une véritable institution d'Évora et un conservatoire de la gastronomie traditionnelle de l'Alentejo depuis 30 ans. Tous les grands de ce monde, sont venus s'attabler dans l'une des deux salles dont la décoration old school fleurit bon le terroir éternel. Excellent établissement pour goûter le ragoût de porc à l'alentejane, qui, comme son nom l'indique, est la recette de l'Alentejo.

Travessa das Mascarenhas 14

Tel. 266 70 30 79

Heure de fermeture : 24h

Prix moyen: 30€

Faro

O Estaminé

Situado na Ilha Deserta, no coração do Parque Natural da Ria Formosa, é apenas acessível de barco, é o restaurante mais a sul de Portugal Continental. Vista privilegiada sobre toda a costa. Pratos à base de peixe fresquíssimo e moluscos provenientes das águas límpidas da Ria Formosa.



Ilha Deserta - Faro Tel. 917 811 856

Aberto todos os dias do ano

Horário: : 10h30 - 18h

Preço médio: 30€

Nouveau
Sumol citron,
c'est très bon!



A ELEIÇÃO DAS 7 MARAVILHAS DA GASTRONOMIA® DIVULGOU E PROMOVEU O PATRIMÓNIO GASTRONÓMICO NACIONAL, RECONHECIDO E APRECIADO EM TODO O MUNDO PELA SUA DIVERSIDADE, PELOS SABORES ÚNICOS E QUALIDADE DOS PRODUTOS COM QUE OS PRATOS SÃO CONFECCIONADOS. AS ARTES CULINÁRIAS CONSTITUEM UM PATRIMÓNIO INTANGÍVEL, TESTEMUNHO DA NOSSA IDENTIDADE CULTURAL, E SÃO FACTOR DECISIVO NA ESCOLHA DE PORTUGAL COMO DESTINO TURÍSTICO.

Entrada

Alheira de Mirandela



A alheira é um enchido típico da culinária portuguesa cujos principais ingredientes podem ser carne e gordura de porco, carne de aves, pão, azeite, banha alho e colorau. A mais famosa fica por sempre a Alheira de Mirandela, na região de Trás-os-Montes.

Queijo da Serra da Estrela



O Queijo da Serra da Estrela remonta ao século XII, é o mais antigo dos queijos portugueses e dos mais afamados de todo o mundo. É um queijo curado, com pasta semi-mole, amanteigada de cor branca ou amarela. É feito a partir de leite de ovelha, na região da Serra da Estrela.

Sopa

Caldo Verde



Le Caldo Verde, est probablement la plus populaire des soupes. Originaire du Nord, ce potage à base de chou vert portugais à feuilles lisses, de pommes de terre et de chorizo piquant, servi avec des galettes de pain de maïs, est une préparation rustique et savoureuse qui a depuis longtemps conquis le pays entier.

Marisco

Arroz de Marisco



O Arroz de Marisco é um prato tradicional da gastronomia portuguesa tendo a sua origem na praia da Vieira, na região da Marinha Grande. O prato é confeccionado com camarões, amêijoas, sapateira, lagosta, mexilhão e berbigão. É uma receita saborosa, rica em gosto.

Peixe

Sardinha Assada

La Sardinha Assada est un plat typique de la région centre du Portugal, plus précisément de Lisbonne et Setúbal. Elle



se mange dans tout le pays, grillée simplement arrosée de citron, d'huile d'olive et de gros sel.

Carne

Leitão da Bairrada



Un cochon de lait de la région de Bairrada est de race Bísaro ou Malhado de Alcabça et est un jeune porcelet nourri exclusivement du lait de sa mère. Il est servi entier assaisonné d'ail de poivre, de saïndoux, et de persil. A vos assiettes !

Sobremesa

Pastel de Belém



Em 1837, inicia-se o fabrico dos "Pastéis de Belém", segundo a antiga "receita secreta" oriunda dos conventos. Esta receita mantém-se igual até os dias de hoje. É um bolinho com nata, que fica a mais famosa sobremesa de Portugal.

Lisboa

Café Luso

Casa de fados clássica, situada à entrada do Bairro Alto, o Luso já sofreu muitas remodelações e mantém as características que estiveram presentes na inauguração nos anos 30. Nos seus tempos de glória recebeu Amália (que aqui gravou um disco) e Alfredo Marceneiro. Para além do fado mantém um espectáculo de folclore.

Preço médio: 45€

Encerramento: 2h

Travessa da Queimada, 10.

Tel. 213 422 281

www.cafeluso.pt



A Tasca do Chico

O segredo do sucesso de A Tasca Do Chico é a sua completa democracia: aqui todos entram e se quiserem podem cantar. A clientela divide-se entre amantes do fado, famílias, antigos puristas, jovens aspirantes a fadistas e estudantes do Erasmus. Normalmente sempre cheia, A Tasca recebe fado amador às 2ªs e 4ªs feiras, sob a apresentação única de João Figueiredo. E atenção que cada noite é diferente: por lá passam sem avisar nomes como Mariza, Jorge Fernando, Ana Moura, Pedro Moutinho, Ângelo Freire.

A cerveja custa 3€.

Horário: das 15h às 22h

R. Diário de Notícias, 39.

Tel. 213 431 040

Senhor Vinho

Dirigida por Maria da Fé, esta é uma das casas mais míticas de Lisboa e que conta com um ótimo elenco. Aqui foi descoberta Ana Moura; aqui cantam, entre outros, António Zambujo, Aldina Duarte ou Filipa Car-

doso. Ambiente tradicional de casa de fado.

Preço médio: 50€

Encerramento: 2h

R. do Meio à Lapa, 18

Tel. 213 972 681/ 213 977 456

Casa de Linhares
Bacalhau de Molho

Casa de fado tradicional, construída na antiga residência dos Condes de Linhares. Com um excelente elenco, que conta com Jorge Fernando, Celeste Rodrigues, Raquel Tavares, Fábica ou, sempre que pode, Ana Moura. A clientela é maioritariamente turística e as refeições são sofisticadas, o que se reflecte no preço. Mas se puder...

Preço médio: 50€

Encerrado aos domingos.

Encerramento: 0h / 2h

Beco dos Armazéns de Linho, 121.

Tel. 218 865 088

www.casadelinhares.com

Parreirinha de Alfama

Situada num dos bairros mais típicos e castiços de Lisboa, é dirigido por uma conceituada fadista portuguesa, D. Argentina Santos, que aqui costuma actuar com regularidade. A sala de jantar é pequena mas acolhedora, proporcionando um ambiente intimista. Excelente cozinha portuguesa, muitas vezes dirigida de uma maneira muito especial pela proprietária. Um local com uma decoração muito típica.

Preço médio: 35€

Encerramento: 3h

Beco do Espírito Santo, 1

Tel. 218 868 209

Clube de Fado

Em pleno coração de Alfama, paredes meias com a insigne Sé de Lisboa, encontra-se o Clube de Fado, paragem obrigatória para todo o visitante, português e estrangeiro, que aprecie a excelente cozinha tradicional portuguesa e o som da guitarra portuguesa acompanhando

um prestigiado elenco de Fado. Ao entrar no Clube de Fado, sente de imediato uma atmosfera diferente: Cálida, Romântica, e quase Mística.

Preço médio: 45 €

Horário: das 20 às 2h.

Início do Fado a partir das 21h30

Rua S. João da Praça, 86-94

Tel : 218 852 704

Coimbra

à Capella

Este projecto, integrado numa capela, nasceu com o propósito de preencher uma lacuna em Coimbra: não ter espaço dedicado diariamente à divulgação do Fado de Coimbra. O repertório diário conta com temas tradicionais e actuais. Já passaram por este espaço único, nomes como Cristina Branco ou Paulo de Carvalho.

Preço médio : 10€

Encerramento: 2h30

Rua Corpo de Deus - Largo da Vitória

Tel. 239 833 985

www.acapella.com.pt



Retiro dos Fados

O Fado de Lisboa tem em a partir de agora um lugar de culto específico em Coimbra. O Retiro dos Fados é um espaço rústico com pormenores de "Tasca típica" que recia o verdadeiro e genuíno espírito fadista dos bairros da Capital. Agora ao fim de semana durante as noites de sextas, recebe todos os cúmplices do fado.

Preço médio: 10 €

Horário: Das 22h30 às 2h

Estrada das Langes, Santa Clara,

Coimbra, COI / Vizinhança: Santa Clara

Tel: 913 125 222

**FESTIVAL SudOeste**

1 a 5 de Agosto
Zambujeira do Mar

Programa**1 de Agosto**

Palco TMN: Martin Solveig,
Afrojack

**2 de Agosto**

Palco TMN: Ben Harper,
Fat Freddy's drop, The Twelves,
Matishayu, Marcelo D2,
Ben Howard

3 de Agosto

Palco TMN: Eddie Vedder,
Example, Nicolas Jaar,
Richie Campbell, James Morrison,
Glen Hansard

4 de Agosto

Palco TMN: The Roots,
The Ting Tings, Xutos & Pontapés,
Calle 13, Palco Groovebox –
Thievery Corporation,
Four Tet

5 de Agosto

Palco TMN: Jessie J,
Two Door Cinema Club,
Best Coast, The Vaccines,
Balkan Beat Box

Preços: Bilhete Diário : 50 €
Pass 5 dias : 95 €

www.swtmn.com

**FESTIVAL Paredes de Coura**

13 a 17 de Agosto
Paredes de Coura

Programa**13 de Agosto**

A confirmar

14 de Agosto

Friends, Stephen Malkmus
& The Jicks, tUnE-yArDs

15 de Agosto

deus, Dry The River,
Kavinsky, Kitty Daisy & Lewis,
Midlake, Team Me,
Totally Enormous
Extinct Dinosaurs,
Willis Earl Beal

16 de Agosto

Anna Calvi, Gang Gang Dance,
I Like Trains, Kasabian,
Of Montreal,
School of Seven Bells,
The Wave Pictures,
The Whitest Boy Alive

17 de Agosto

Dead Combo
Ornatos Violeta

Preços: Bilhete Diário : 42 €

Pass 4 dias : 82 €

Locais de Venda :

Fnac, Worten, Ctt, Site Oficial, El
Corte Inglés, Agências Abreu,
Agência ABEP, C.C. Dolce Vita
(Amadora, Funchal,
Coimbra, Ovar, Vila Real e Porto)
e Ticketline

www.paredesdecoura.com

**FESTIVAL Marés Vivas**

18 a 21 de Julho
Vila Nova de Gaia

Programa**18 de Julho**

Franz Ferdinand,
Wolfmother, The Sounds

19 de Julho

The Cult, Garbage,
Kaiser Chiefs, Gun

20 de Julho

Billy Idol, Gogol Bordello,
Ebony Bones, Azeitonas

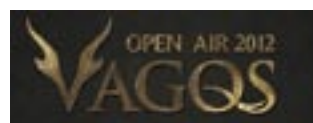
21 de Julho

Pedro Abrunhosa, The Hives,
Anastacia, Mónica Ferraz

Preço : Bilhete Diário : 30 €

Pass 4 dias : 60 €

www.musicanomaximo.tmn.pt

**Vagos Open Air**

3 e 4 de Agosto

Lagoa de Calvão - Aveiro

Programa**3 de Agosto**

At the Gates, Arcturus, Enslaved,
Eluvettie, Northland, Disaffected

4 de Agosto

Arch Enemy, Overkill, Coroner,
Textures, Chthonic, Mindlock

Preço: Bilhete diário: 30 €

Pass 2 dias: 50 €

www.vagosopenair.eu

**Optimus Alive 12**

13 a 15 de Julho
Oeiras

Programa**13 de Julho**

Palco Optimus: The Stone Roses,
Justice, Snow Patrol, Refused,
Danko Jones,

Palco Heineken: Buraka Som Sis-
tema, LMFAO, Santigold, Death
in Vegas, Dum Dum Girl, Miuda,

Palco Optimus Clubbing: Busy P,
Brodinsky, Miss Kittin, Gesaffelstein,
PlanningtoRock, Club Cheval,
Aeroplane, Logo, Rory Phillips

14 de Julho

Palco Optimus: The Cure,
Florence + The Machine, Mum-
ford & Sons, Noah and the Whale,

Palco Heineken: Tricky c/ Marti-
na Topley-Bird, Katy B, Sebastian,
Awolnation, Here We Go Magic,
Big Deal, Lisa Hannigan,

Palco Optimus Clubbing: James
Murphy & Pat Mahoney, Art De-
parture, Guy Berger, Visionquest,
Shonky & Dan Ghenacia

15 de Julho

Palco Optimus: Radiohead,
Caribou, The Kooks, Paus,

Palco Heineken: Mazzy Star,
The Kills, Metronomy,
The Maccabees, Warpaint,
SBTRKT, Miles Kane

Preço: Bilhete Diário : 53 €

Pass 3 dias : 105 €

Pass 3 dias + Camping : 121 €

www.optimusalive.com

**SuperBock SuperRock 12**

5 a 7 de Julho
Herdade do Cabeço
da Flauta –Meco

Programa**5 de Julho**

Palco Super Bock: Incubus,
Bloc Party, Ho Chip,
Peter Doherty, Capitão Fausto,
Palco EDP: Alabama Shakes, Bat
For Lashes, Battles, Tono,

Palco @Meco: Flying Lotus, Ma-
gnetic Man, Apparat,
Dam-Funk, Beatbombers,
Rui Murka, Mary B

6 de Julho

Palco Super Bock: Mia,
Lana Del Rey, Friendly Fires,
The Rapture, Supernada,

Palco EDP: The Horrors, Wraygunn,
Hanni El Khatib, Oh Land,
Palco @Meco:
Kenny Larkin, Cosmin Trg,

7 de Julho

Palco Super Bock: The Shins,
Aloe Blacc, Skrillex, Peter Gabriel

Palco EDP: Little Dragon,
Regina Spektor, St Vincent,
Perfume Genius,

Palco @Meco: Henriq,
Joao Maria, Jorge Caiado
& Vahagn, Margaret Dygas,
Ricardo Villalobos

Preços: Bilhete Diário : 45 €

Pass 3 dias (e Campismo) : 80 €

www.superbocksuperrock.pt

**EDP Cool Jazz**

De 29 de Junho a 22 de Julho
Oeiras

Programa**29 de Junho**

Sting, Parque Poetas - Estádio

4 de Julho

Orquestra Buena Vista Social
Club@ feat Omara Portuondo,
Michael Kiwanuka
Jardim Marquês de Pombal

8 de Julho

Al Jarreau
Jardim Marquês de Pombal

19 de Julho

Lizz Wright E Raul Midón -
1ª Parte Elisa Rodrigues
Jardim Marquês de Pombal

21 de Julho

Pablo Alborán,
participação especial
Carminho



Jardim Marquês de Pombal

22 de Julho

Pat Metheny Unity Band
com Chris Potter,
Antonio Sanchez & Ben Williams
Jardim Marquês de Pombal

Preços: Gold Circle (em pé): 60€
Bancada (sem marcação): 45€
Relva (em pé): 35€

www.cooljazzfest.com



FESTIVAL FMM Sines

19 a 21 e 26 a 28 de Julho
Sines

Programa

19 de Julho

Amélia Muge & Michales
Loukovikas "Periplius",
Narasirato, Otis Taylor Band

20 de Julho

Osso Vaidoso, L'Enfance Rouge
& Lotfi Bouchnak, Bombino

21 de Julho

Dead Combo feat. Marc Ribot,
Marc Ribot Y los Cubanos Postizos,
Oumou Sangaré & Béla Fleck,
Imperial Tiger Orchestra
& Hamelmalabaté

26 de Julho

Couple Coffee, Uxu Kalhus,
Astiller, Gurrumul,
Fatouamata Diawara

27 de Julho

Diabo a Sete, Kouyaté-Neerman,
Dhafer Youssef Quartet,
Mari Boine, Zita Swoon Group,
Juju

28 de Julho

Orquestra Todos, Hugh Masekela,
Jupiter & Okwess International,
Socalled, Tony Allen "Black
Series" Feat. Aamp Fiddler

Preços: Bilhete diário: 15 €
Dia Passe 1.º fim de semana
(19 a 21 de julho): 35 €
Passe 2.º fim de semana
(26 a 28 de julho): 35 €
Entrada permanente: 65 €
www.fmm.com.pt



Boom Festival

de 28 de Julho a 4 de Agosto
Idanha-a-Nova

Programa

Live Concert - Dance Temple

Goatfika, Hilight Tribe, The Peaking
Goddess Collective, Tjax, -Z-

Alchemy Circle

Gala Drop, Lakay

**Goa, Classic Acts
and Neo-Goa Trance**

Filteria, Man Made Man,
X-dream, Yudhisthira

DJ Sets and Live Acts

Alex Tolstey, Banel, Bird of Prey,
Brando Lupi, Brujo's Bowl, Cubixx,
Emok, Expander, Gaudi, Gorgo,
Grouch, Hedflux, Hypogeo, Jurek
Przedziecki, Kaminanda, Osho,
Mindwave, Protonica dj set, Sheff,
Radioactive.cake, Rocky, Roberdo
Raval, Sensient, Switchst, Tom Cosm,
Twofold, Val Vashar, Zeitgeist

**Forest, Dark, Deep
& Twilight Psytrance**

Lista dos artistas no site

Full On, Morning,

Groovy Full On & Psytrance

Lista dos artistas no site

Progressive Psytrance

Lista dos artistas no site



Preço : Passe: 120 €
www.boomfestival.org



Bons Sons

De 16 a 19 de Agosto
Tomar

Programa

16 Agosto 2012

Yechidah ,A Naífa, Nuno Prata,
El Naán, Lousy Gur, Filho da Mãe
no céu, Capitão Fausto,
See You Later Alligator

17 Agosto 2012

Batida, The Legendary Tigerma,
Pau, Celina da Piedade,
You Can't Win Charlie Brown,
Abaixonad, Linda Martini,
António Zambujo, Carlos Batist,
Curtas em Flagrante, Gala Drop,
Cosie Cherie, Vídeos MPAGDP

18 Agosto 2012

João Gomes (DJ Set), Maria João
& Mário Laginha, Os Velhos,
ATMA, Gobi Bear, Mikado Lab,
Joana Sá, Joana Espadinha,
Canto Hondo, Gabriel Ferrandini
& Pedro Sousa, Márcia

19 Agosto 2012

Viguela, Martim Torres,
Aldina Duarte, Não me importa
morrer se houvesse guitarras
no céu, Birds are Indie,
Rafael Carvalho, Vitorino,
Bento 17 (DJ Set), Passos em Volta,
Pé na Terra, Xícara, Vídeos
MPAGDP, Curtas em Flagrante

Preços: Passe 4 dias
25 € (até 30 Junho)
35 € (após 30 Junho)
Bilhete Diário - 15 €
www.bonssons.com

pop/funk

Pedro Abrunhosa



21/07/12 - Vila Nova de Gaia
26/07/12 - Cantanhede
04/08/12 - Marco de Canaveses
31/08/12 - Seixal
www.abrunhosa.com

pop/rock

Paulo Gonzo



02/08/12 - Cantanhede
www.paulogonzo.info

variété/rock

Rui Veloso



06/07/12 - Serra do Pilar
11/08/12 - Olhão
23/08/12 - Viseu
www.ruiveloso.net

worldmusic

Terrakota



20/07/12 - Santa Apolónia
Lisboa
28/07/12 - Lavre - Évora
terrakotaofficialpage.wordpress.com

fado

Carminho



07/07/12 - Ponte de Sor
21/07/12 - Cool Jazz Festival
Oeiras
04/08/12 - Arganil
26/08/12 - Corroios
www.carminho.net

rock

Xutos & Pontapés



04/08/12 - Festival Sudoeste
Zambujeira do Mar
05/08/12 - Cantanhede
18/08/12 - Góis
19/08/12 - Viseu
01/09/12 - Alverca
www.xutos.pt

breakbeat/club

Buraka Som Sistema



13/07/12 - Optimus Live - Oeiras
21/07/12 - Ribeira Quente
27/07/12 - Expofacic
Coimbra
17/08/12 - Góis
www.buraka.tv

fado/worldmusic

António Zambujo



15/07/12 - Mangualde
12/08/12 - Festival Bons Sons
Tomar
www.antoniozambujo.com

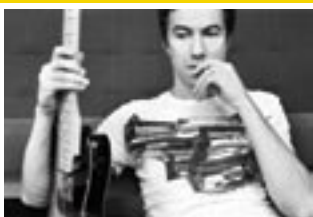
rock alternatif

Blasted Mechanism



Blasted Mechanism
20/07/12 - Águeda
www.blastedmechanism.com

pop/rock

David Fonseca

06/07/12 - Matosinhos
20/07/12 - Ponte de Lima
27/07/12 - Figueira da Foz
www.davidfonseca.com

fado

Cuca Roseira

21/07/12 - Amarante
03/08/12 - Guimarães
17/08/12 - Fátima - Lagoa
31/08/12 - Estoril
www.cucaroseira.com

acoustique/folk

Deolinda

13/08/12 - Santa Maria
Açores
17/08/12 - Trofa
24/08/12 - São Vicente
Madeira
www.deolinda.com.pt

jazz

Joana Machado

09/08/12 - Hot Clube de Portugal
Lisboa
12/08/12 - Jardim da Torre de
Belém - Lisboa
www.joanamachado.com

jazz/pop

Luisa Sobral

19/07/12 - Cinfães
www.luisasobral.com

fado

Ricardo Ribeiro

03/08/12 - Guimarães
25/08/12 - Santa Maria
Açores
www.ricardoribeiro.org

pop

Sétima Legião

27/08/12 - Grândola
08/09/12 - Cascais
www.uguru.net

Rodrigo Leão

instrumental/pop
18/08/12 - Vila Nova de Cerveira
www.rodrigoleao.pt

pop

Santose Pecadores

08/08/12 - Praia da Vitória
Açores
10/08/12 - Graciosa
Açores
www.santosepecadores.pt

pop

Armor Electro

20/07/12 - Aguiar da Beira
21/07/12 - Pedrogão Grande
28/07/12 - Pico
02/08/12 - Cantanhede
05/08/12 - Abrantes
06/08/12 - Benavente
10/08/12 - Ansião
14/08/12 - Batalha
23/08/12 - Fátima
31/08/12 - Ilha Terceira
01/09/12 - Corroios
www.hmmusica.pt/amorelectro

música Popular

Tony Carreira

28/07/12 - Cantanhede
04/08/12 - Vizela
08/08/12 - Olhão
25/08/12 - Alverca
www.tonycarreira.com

hip-hop

BossAC

06/07/12 - Lisboa
14/07/12 - Montalegre
20/07/12 - Manta Rota
25/07/12 - Setúbal
27/07/12 - Águeda
28/07/12 - Pombal
03/08/12 - Cantanhede
04/08/12 - Amarante
05/08/12 - Almancil
08/08/12 - Portimão
10/08/12 - Régua
11/08/12 - Ferreira do Zêzere
13/08/12 - Gouveia
17/08/12 - Mortágua
18/08/12 - Lagoa - Fátima
20/08/12 - Cascais
25/08/12 - Penafiel
30/08/12 - Crato
01/09/12 - Viseu
07/09/12 - Montemor-o-Velho
www.bossac.com

ACP, o Seu Clube em Portugal

Portugal

DESCONTO EM COMBUSTÍVEL DE 6 CTS./LT A 15 CTS./LT.

MÉDICO EM CASA POR 10€/CONSULTA

ASSISTÊNCIA TÉCNICA NO LAR

APENAS €21/ANO

Saiba mais em go.acp.pt/portugal

ACP AUTOMÓVEL CLUB DE PORTUGAL

Chaves

BibliotecaBar

Bar bastante animado, que pertence ao Grupo Biblioteca Bar.

Travessa Cândido dos Reis
www.bibliotecabar.com

Fafe

MercadoBar

Ambiance très délire et sans complexe. Son mix idéal pour un début de soirée.

Largo da Feira
Tel. 253 597 542

TheClub

Idéal pour continuer sa soirée sur Fafe: ambiance surchauffée, espace agréable et DJs qui assurent.

Zona Industrial do Socorro - Lote 22
www.factory-club.com

Vila Real

Andromeda

Dans un cadre glamour et luxueux, «Andromeda» est le passage obligatoire pour passer une bonne soirée.

Paredes - Adoufe
Tel. 962 747 687
www.discoandromeda.tv

Vilamoura

BlackJack



Située au sous-sol du casino, c'est l'un des espaces les plus appréciés de tout l'Algarve. Incontournable !

Casino de Vilamoura
Tel. 289 389 147
www.blackjackdisco.com

LaCosta

FRANCE



La Costa do Sol discothèque : c'est 2 salles, 2 ambiances !

La Costa (rdc) : le club de la nouvelle génération, mixes des meilleurs DJ's portugais, mezzanine vip, lounge corner: c'est l'endroit du moment.

La Costa do Sol (1^{er} étage) : la salle de spectacle qui accueille les groupes Portugais de référence, le plaisir de retrouver le Portugal.

- Tarif Entrée : 12 €
(tous les soirs, sauf concerts)
- Tarif Entrée Concerts : 18 €
- Vendredi gratuit pour les filles

184, rue de Paris
94190 Villeneuve Saint Georges
Infoline : 01 43 89 06 06
www.lacosta.fr

le mikado

9 rue Lallier - 75017 Paris
Tel : 01 42 78 74 53
www.lemikado.net

Les autres discothèques de l'été

Vila Real

Look's

Centro Comercial D. Dinis,
loja 22
www.discolooks.com

Monção

Pagode

Regueiro - Mazedo
4950-000 Moreira
Tel. 251 666 040

Amarante

Glam

Edifício Cristal Central

Moimenta da Beira

Chaves

ViaLactea

Rua da Estrada Nacional
3640-307 Vila da Ponte

Platz

Rua do Tabolado 59
Tel. 936 679 263
www.platzdisco.com

Pombal

PalaceKiay

Rua do comércio 5
3105-235 Meirinhas
www.kiay.com

Model's

Rua Dr. Luis Olaio

Braga

Lagar's

Lugar da Bornaria - Ferreiros
Amares - Tel. 253 993 278
www.lagars.com

Castelo Branco

República

Estrada Nacional 112
Tel. 272 329 789
www.repvblica.com.pt

LA COSTA DO SOL
LA RÉFÉRENCE DES CLUBS PORTUGAIS DE PARIS

ENTOURNÉE AU PORTUGAL AVEC

Summer CLUBBER
Aout **2012**

LA COSTA DO SOL.fr

Fazer o que ainda não foi feito

BIBLIOTECA (Chaves) <i>Terça 7 agosto</i>	Segunda 13 agosto LAGARS (Amares)
SWINGCRASH (Póvoa de Lanhoso) <i>Quarta 8 agosto</i>	Terça 14 agosto PALACE KIAY (Pombal)
REPÚBLICA (Castelo Branco) <i>Quinta 9 agosto</i>	Quarta 15 agosto AZENHA (Arcos de Valdevez)
OMODELS (Macedo de Cavaleiros) <i>Sexta 10 agosto</i>	Sexta 17 agosto THE CLUB (Fafe)
ANDROMEDA (Vila Real) <i>Sábado 11 agosto</i>	Terça 21 agosto BLACKJACK (Vilamoura)

LA COSTA DO SOL
184, Rue de Paris 94190 Villeneuve St. Georges
infoline : 01 43 89 06 06 / www.lacostadosol.fr

LA COSTA DO SOL
LA RÉFÉRENCE DES CLUBS PORTUGAIS DE PARIS

f **LAG** **MAGELLAN**

Bragança

Duque de Bragança Bar

Situado no castelo, um pequeno bar muito apreciado pelos bragantinos, com uma programação cultural regular e versátil. É mais conhecido como Duque e acolhe exposições, concertos, tertúlias ou sessões de poesia.

Rua Cidadela, 92
(Junto ao castelo)
Todos os dias: 14h-03h

Vila Nova de Cerveira

Indústria Agrícola

Cette salle est LA salle du Minho en été. Son immense piste, ses nombreux bars et son jardin en font un lieu courtois par les amoureux de musique électronique. Y arriver est un petit périple. Elle se cache dans la montagne, sur les flancs de Vila Nova de Cerveira. Heureusement, le jeu en vaut largement la chandelle.

www.industriaagricola.com
Ouverture selon programmation :
00h-08h

Barcelos

Vaticano Club



Referência incontornável nas noites do Minho, foi criado com o intuito de ser um clube para ouvir música de dança pela mão dos melhores DJs nacionais e internacionais. A programação musical é orientada para a electrónica.

Rua Cândido da Cunha 118
Sáb.: 00-08h
www.vaticanoclub.blogspot.fr

Guimarães

Património Bar

Um bar-discoteca, que aposta na música de dança, com DJs nacionais e internacionais e é palco de festas e eventos vários. Música elec trónica e dance.

Parque das Hortas, 544
Sex- Sáb.: 23h-04h
www.patrimoniobar.blogspot.fr

Custo Lounge

Uma sala ampla transformada em pista de dança. Uma luz avermelhada que contamina todos os recantos da casa e brilha sobre o branco predominante na decoração. Minimalista, mas nem por isso menos criativo. Local de paragem obrigatória dos principais DJ's nacionais

Lugar de Fundo de Vila 1C
Urgezes / Sex-Sáb: 24h-06h

Porto

Armazém do Chá



Situado em plena Baixa do Porto, num edifício do século XIX onde em tempos funcionou uma fábrica de torrefacção, o Armazém do Chá é um dos espaços que veio dar nova vida à zona da Baixa. Com três andares, distribui-se por diferentes áreas: sala de estar com sofás confortáveis, cafetaria para tomar um chá ou uma refeição leve, wine bar com vinho a copo, pista de dança, palco para concertos e zona para exposições.

Rua José Falcão 180
Ter - Sáb: 21h-04h
www.armazemdocha.blogspot.fr

Clube Literário do Porto

Ambiente calmo e descontraído, boa opção para quem prefere a conversa à dança. Dividido em cinco pisos, tem um piano bar, sala para exposições, galeria, livraria e auditório.

Rua Nova da Alfândega 22
Todos os dias: 09h30-01h
www.clubeliterariodoporto.blogspot.fr

Pitch Club

Aposta em sons alternativos e numa programação forte, com concertos ao vivo. O espaço é amplo e divide-se em dois pisos. O rés-do-chão está reservado à discoteca, ao estilo dos clubes londrinos. No piso de cima funciona o bar.

Rua Passos Manuel 34-38
Ven-Sam.: 22h-6h
www.pitch-club.com

Gare Club

Na baixa do Porto, junto à estação de S. Bento, que deu inspiração para o nome, o Gare Club é um dos principais pontos de referência na noite da invicta. Ambiente underground, sublinhado pelo átrio em granito, pela disposição da sala (como dois túneis que se ligam por um arcada que serve como artéria do espaço), pela escassa iluminação e pela bola de espelhos ao fundo de uma das salas.

Rua da Madeira 182
Abertura em função da programação: 23h-07h
www.gareporto.com



Aveiro

Mercado Negro



Um espaço amplo e multifuncional situado em frente ao canal central, com vista para a ria de Aveiro. Um dos espaços preferidos pelos noctívagos da cidade. O bar estende-se por três salas e tem uma selecção musical que foge aos sons mais comerciais. Além do bar, tem auditório, café, loja de música, livraria e loja de design/decoração.

Rua João Mendonça 17
Todos os dias: 14h-00h
www.mercatonegro-aveiro.blogspot.fr

Seia

Espaço EGO

Vous trouverez un salon de thé, un bar à tapas, un bar à vin et beaucoup plus dans cette ancienne villa redécouverte avec des meubles designs. Agréable jardin pour les chaudes nuits d'été.

Av. Afonso Costa (Junto Rotunda do Tribunal).
Tous les jours : 11h-04h
www.espacoego.com

Coimbra

Feito Conceito



Em pleno centro da cidade, junto à Praça da República reúne sob o mesmo tecto um salão de chá/bar, um cabeleireiro e duas lojas dedicadas ao design de interiores e design de moda. A decoração ao gosto vintage e o ambiente caracterizam este espaço, que pretende ser uma alternativa às grandes superfícies comerciais. A selecção musical, vai do fado à electrónica.

Rua Alexandre Herculano 16
horários do bar: Seg.-Sex.: 12h-04h
Sáb.: 16h-04h / Dom.: 20h-02h
www.feitoconceito.blogspot.fr



Avis e-Toll

A opinião de quem melhor conhece o Avis e-Toll:

Un utilisateur satisfait du service partage son expérience:

Adoro o facto de agora ter a opção de usar as portagens eletrónicas. Tornou-se muito mais fácil circular nas auto estradas em Portugal.

En plus d'être rapide, ce service de péage électronique me simplifie vraiment la vie sur les autoroutes Portugaises

AMY HILLCOX
Aeroporto de Lisboa
Fevereiro de 2012

A solução para todas as portagens eletrónicas
La solution pour tous les péages électroniques.

AVIS
etoll

AVIS
We try harder.



Pour les clients résidents en France !

Vos avantages :

La facilité et la gratuité

des transferts d'argents via la BESV et le protocole avec le LCL.

L'accessibilité

banque 100% en ligne via son site performant et ses accès mobiles permanents.

La proximité

via le département des particuliers de la BESV à Paris et de nombreuses permanences LCL partout en France.

Le savoir-faire

Une équipe dédiée à tous vos besoins bancaires au Portugal.

Un contact privilégié

avec vos agences BES au Portugal, transférer votre argent, procéder à l'ouverture d'un compte ou la certification de documents rien de plus simple !



Banque Espírito Santo et de la Vénétie

45 avenue Georges Mandel - 75116 Paris

telephone : 01 44 34 49 00 - fax : 01 44 34 49 49

E-mail : bes@besv.fr

Coimbra

BarQuebra

É um bar histórico da cidade. Nas noites quentes de Verão tem uma agradável esplanada que lhe confere um especial encanto. Nas noites de fins-de-semana há DJs convidados a definir o ritmo da dança.

Estrada de Quebra Costas 45/49

Seg-Sáb.: 12h-04h

www.quebra.eu

Pombal

CarpeDiemClub

Uma casa com duas pistas distintas, a principal com os maiores sucessos das pistas de dança. A segunda com os ritmos do hip hop, Africanos e caribe. Propõe um ambiente de festa até de madrugada...

Barros da Paz – Carregueiro

Almagreira / das 20h às 04h

São Pedro de Moel

Snoobar

Um bar situado no complexo de piscinas oceânicas de São Pedro de Moel. Durante o Verão há festas temáticas regulares. Agradável espaço de convívio com salas de jogos e vista para o mar.

Rua António José Bouça

5a-dom: 23h-6h

Lisboa

Bicaense



De todos os bares da Bica, este é o quartel-general. Uma antiga tasca convertida em restaurante, café e bar, com vocação decididamente nocturna. Na sala interior há concertos e DJs, com sonoridades ecléticas ao gosto mais alternativo. Lá fora, concentram-se magotes de gente.

R. da Bica Duarte Belo, 42

Ter-Sáb.: 12h-02h

O Terraço

Um bar com bastante personalidade, decorado com confortáveis sofás velhos, espreguiçadeiras coloridas e mesas feitas a partir de bobinas de cabos eléctricos. O ambiente é descontraído. Vista extraordinária para o Tejo.

Calçada do Marquês de Tancos, 3

Tous les jours : 10h-00h

(quando não chove)

LxFactory

Un ancien complexe industriel de la 1re moitié du xxe reconverti en pôle de créativité où artistes et designers ont monté leurs ateliers. Vous y trouverez, jusqu'à tard le soir, concerts, expositions, librairie, restaurant, bar etc.

Rua Rodrigues Faria 103

www.lxfactory.com

Estoril

Tamariz

Discothèque située sur la plage du même nom. On y va pour boire un verre sur la terrasse, danser jusqu'au petit matin, mais aussi pour être vu et se faire voir. Musique: house, electro et r&b. Ouvre seulement pendant les mois d'été.

Praia do Tamariz, Estoril

Mar.-Sam. : 23h-06h

www.tamarilestoril.com

Elvas

Tea&Wine

Um espaço para usufruir desde o início da noite, ideal para beber um copo ao som de boa música até às duas da manhã. Ambiente moderno e descontraído. No ar, ouvirá jazz, chill out e electrónica.

Rua Olivença 25

Sex-Sáb.: 22h-02

Zambujera do Mar

Espera-me entrando

O mais carismático bar das redondezas. A decoração, de cores vivas, o ambiente descontraído, os cocktails da casa e os sumos naturais fazem deste um verdadeiro clássico da costa alentejana. No Verão, acolhe frequentemente festas, com DJs conceituados.

Rua das Flores 9 - 10h-04h

Faro

NordikBar

Le Nordik bar est LE bar de Faro. Ne vous fiez pas à sa taille, il propose en effet la meilleure programmation musicale de la ville. Electro, techno, drum&bass ou jazz : eclectisme et live sont ici de rigueur. Un lieu unique et une ambiance particulière qui sentent bon la fête jusqu'au petit matin.

Rua Capitão-Mor, 7

Ouvert jusqu'à 04h

O EVENTO 7 MARAVILHAS DE PORTUGAL VAI DISTINGUIR EM 2012 AS 7 MELHORES PRAIAS DE PORTUGAL. JÁ ESTÃO ESCOLHIDAS AS 21 PRAIAS FINALISTAS, 3 POR CATEGORIA. AQUI ESTÃO AS PRAIAS SELECIONADAS:

Praias de Rios

Penedo Furado

Este é o local ideal para as crianças nadarem em segurança, já que ao longo de toda a área reservada para tomar banho, as águas têm pouca profundidade. A praia oferece também boas condições para campistas. Não deixe de passar pelo Penedo Furado e, a montante e jusante da praia, não perca as inúmeras cascatas acessíveis pelo caminho ao longo da ribeira. [Vila de Rei](#)

Praia fluvial de Loriga

Praia fluvial localizada num local onde são ainda visíveis os vestígios deixados pelo Glaciar que abriu o Vale de Loriga. Com um magnífico enquadramento paisagístico, é a única praia do país assente sobre um glaciar. [Seia](#)

Vila de Milfontes-furnas



Inserida no Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina na margem esquerda junto à foz do rio Mira, situa-se a praia das Furnas. Esta praia fluvial é vigiada e possui boas infra-estruturas. Com a possibilidade de alugar de canoas e tomar um duche de água quente (pagando). [Odemira](#)

Praias de Albufeira e Lagoas

Albufeira do Erma



Albufeira do Erma é enquadrada pelo sistema montanhoso no qual está implementada a pista de Teleski. Distingue-se pela magnífica panorâmica que faculto um autêntico paraíso na perfeita confluência da paisagem de montanha e do sereno espelho de água que o Erma oferece. [Vieira do Minho](#)

Ribeira Albufeira do Azibo



A Paisagem Protegida da Albufeira do Azibo, para além do valioso património natural e paisagístico, oferece a quem a visita um conjunto de infra-estruturas que permitem a realização de actividades de carácter desportivo, cultural, ambiental ou de simples lazer.

[Macedo de Cavaleiros](#)

Vale do Rossim

O Vale do Rossim fica situado no Concelho de Gouveia, na Serra da Estrela, a cerca de 1.300 metros de altitude. O espaço é dominado pelo



plano de água criado pela barragem por uma paisagem subjugada por grandes blocos graníticos e por uma vegetação de bosques.

[Gouveia](#)

Praias Urbanas

Costa Nova

Praia de areia muito fina e normalmente ventosa. O mar é bastante mexido, o que é habitual nas praias do norte do país. Boas condições para a prática de surf e de windsurf. Na zona que se estende a sul do parque de campismo da Costa Nova (a sul da povoação), ao longo de mais de um quilómetro, pratica-se o naturismo. Da Praia da Costa Nova, contemplam-se as casas de cores fortes, pintadas em riscas, predominantemente verticais, que tornam a avenida principal bastante colorida. [Ilhavo](#)

Tróia-Mar

O acesso à praia de Tróia pode ser feito por barco, no cais de embarque de Setúbal ou por terra. Desfrutando de uma bela paisagem para a Arrá-

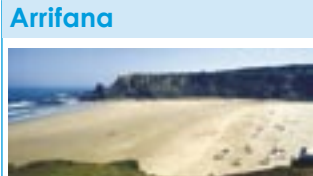
bida, dispõe de um mar calmo e de areia fina. Tem algumas infra-estruturas, como passadeiras de madeira e chapéus de sol. Os praticantes de surf e de bodyboard podem dar aqui os primeiros passos. [Grândola](#)

Zambujeira do Mar



Recortada numa alta falésia, a praia é ladeada por pequenas praias, tanto a norte como a sul, constituindo ótimos refúgios para quem quiser evitar a agitação das praias principais e desfrutar de momentos de verdadeira descontração e contacto com a natureza no seu estado mais puro. É uma praia vigiada, com boas condições para a prática de surf e bodyboard. [Odemira](#)

Praias de Arrifana



A praia de Bandeira Azul da Arrifana estende-se por um areal com mais de meio quilómetro de extensão. No topo sul existe uma rocha vertical no meio do mar, recordando uma estátua gigantesca. Junto ao que resta das ruínas da Fortaleza da Arrifana, construída pelos árabes, poderá desfrutar de uma das mais belas panorâmicas da Costa Vicentina. [Aljezur](#)

Meco



A praia do Meco é considerada a «meça» do naturismo português e a mais conhecida internacionalmente. É protegida por uma falésia de argila, com nascentes de água própria para beber ou tirar o sal do corpo. Sítio excelente para tratamentos com argila verde, abundante e pura. [Sesimbra](#)

LE SON LATINO

LATINA

PARIS 99 FM

LATINA.FR - fb.latina.fr

Une radio membre

LES INDES RADIOS

Odeceixe

É uma praia tranquila de perfume a estivas, de água fria e muito batida. A Ribeira de Ceixe desagua na praia, no meio do areal, marcando a fronteira entre o Alentejo e o Algarve. Dividida em duas zonas, a praia fluvial e a do mar, têm grande ondulação do lado do oceano, atraindo muitos surfistas e praticantes de bodyboard. **Aljezur**

Praias de Dunas

Carvalhal



A Praia do Carvalhal tem ao longo dos anos atraído mais visitantes, daí ter melhorado bastante todas as suas infra-estruturas. Um grande parque de estacionamento, os acessos com passadeiras de madeira até à praia, um bar restaurante, são todo um conjunto de apoios que atendem às necessidades dos banhistas. **Grândola**

Porto Santo

A praia de areia amarela do Porto Santo, na Madeira, com nove quilómetros de extensão é única no país e distingue-se das demais europeias sobretudo devido à composição da areia, usada há séculos com fins medicinais. **Porto Santo**

IlhadeTavira



De característica marítima e fluvial, é rodeada por pinhais que proporcionam alguma sombra. É muito procurada por jovens por ser palco de festas e concertos. Acessível de barco a partir do cais de Tavira, 1 km a sul da cidade. **Tavira**

Praias Selvagens

CantosMarinho

Dado o seu ar «selvagem», esta é considerada uma das praias mais preservadas em termos de criação de infra-estruturas, apresentando



RibeiraD'Ilhas



Famosa por ser palco de provas de surf do circuito mundial, esta praia, a mais a norte da freguesia da Ericieira, é vigiada durante a época balnear. Junto ao parque de estacionamento tem bares que funcionam todo o ano, resultante do movimento de surfistas. **Maia**

Supertubos



A Praia de Medão, mais conhecida por Supertubos é para praticantes do surf e bodyboard uma paragem quase obrigatória. Uma considerável extensão de areal e uma envolvente de dunas, permite-nos para além de contemplar a natureza, contemplar o mar imponente que temos bem à nossa frente. **Peniche**

Protejaoqueédetodos...

....**Mantendo a praia limpa**
Há sacos do lixo ao longo do areal, use-os. Não deixe pontas de cigarro ou garrafas de plástico. Tudo o que ficar na praia, provavelmente irá parar ao mar, demonstrando muitos anos a degradar-se!
...**Respeite o ecossistema**
Há seres vivos que vivem na praia todo o ano, por isso, respeite o seu habitat: circule unicamente pelos acessos e trilhos existentes. Evite arrancar vegetação, destruir ninhos ou focas e acampar nas dunas.
Proteja-se....
Evite exposições prolongadas ao sol, especialmente entre as 12 e as 16 horas. Use um protector solar adequado. Prefira praias vigiadas e respeite as recomendações do nadador salvador. Antes de tomar banho, faça contas ao tempo da digestão.

FisgasdeErmelo

Trata-se de uma das maiores quedas de água de Portugal. Uma barreira de quartzitos forma um enorme soccalco, separando a zona granítica da xistosa, mais vulnerável à erosão. Por isso, o trabalho milenar da água cavou um desnível de quase 200 m, através do qual o rio Olo se despenha numa cascata deslumbrante. No topo das quedas, a montante, situam-se belas lagoas, muito procuradas no Verão. **Mondim de Basto**

LagoadoFogo



A Lagoa do Fogo está a 575 metros de altitude no centro da ilha de São Miguel e é classificada como Reserva Natural desde 1974. Esta zona, pertencente ao concelho da Ribeira Grande, está também inserida na Rede Regional de Áreas Protegidas, é classificada como Sítio de Importância Comunitária da Rede Natura 2000 e área RAMSAR. A paisagem deslumbrante merece o desvio! **São Miguel**

Praias de uso desportivo

Guincho

A Praia do Guincho é um dos melhores locais em Portugal para a prática de surf e windsurf, sendo frequentemente escolhida para a realização de competições nacionais e internacionais. Julho e Agosto são os melhores meses para estes desportos, mas o vento começa a mostrar-se logo em Maio, soprando até Outubro. **Cascais**

O PROGRAMA BANDEIRA AZUL APRESENTA TRÊS VERTENTES: PRAIAS, PORTOS DE RECREIO E EMBARCAÇÕES DE RECREIO, TENDO COMO INSTRUMENTO O GALARDÃO «BANDEIRA AZUL DA EUROPA». O GALARDÃO É ATRIBUÍDO ANUALMENTE ÀS PRAIAS E PORTOS DE RECREIO QUE CUMPRAM UM CONJUNTO DE CRITÉRIOS DE NATUREZA AMBIENTAL, DE SEGURANÇA E CONFORTO DOS UTENTES E DE INFORMAÇÃO E SENSIBILIZAÇÃO AMBIENTAL.

Top50

PraiascombandeiraAzul

RegiãoodoNorte

Praia da Caminha
- Caminha
Praia da Silvade
- Espinho
Praia da Apúlia
- Esposende
Praia da Congida
- Freixo Espada à Cinta
Praia da Agudela
- Matosinhos
Praia da Leça da Palmeira
- Matosinhos
Praia de Marreco
- Matosinhos
Praia da Foz
- Porto
Praia da Lagoa
- Póvoa de Varzim
Praia do Carreço
- Viana do Castelo

RegiãoodoCentro

Praia de São Jacinto
- Aveiro
Praia da Tocha
- Cantanhede
Praia dos Palheiros e Zorro
- Coimbra
Praia da Cova Gala
- Figueira da Foz
Praia de Pedrogão
- Leiria
Praia de Poço da Cruz
- Mira
Praia da Torreira
- Murtosa
Praia de Esmoriz
- Ovar
Praia da Louçainha
- Penela
Praia da Loriga
- Seia

RegiãoodoTejo

Praia da Aldeia do Mato
- Abarantes
Praia dos Paredes de Vitória
- Alcabça

Praia de Mata
- Almada
Praia do Mar
- Caldas da Rainha
Praia de Carcavelos
- Cascais
Praia das Valhelhas
- Guarda
Praia do Porto Dinheiro
- Lourinhã
Praia do Carvoeiro
- Mação
Praia da Baleia
- Mafra
Praia de Nazaré
- Nazaré

Alentejo

Praia de Pego
- Grândola
Praia da Albufeira da Tapada Grande
- Mértola
Praia de Almogrove
- Odemira
Praia da Costa de Santo André
- Santiago do Cacém
Praia do Ouro
- Sesimbra
Praia de Figueirinha
- Setúbal
Praia do Grande de Porto Côvo
- Sines
Praia de Morgavel
- Sines
Praia de S.Torpes
- Sines
Praia Vasco de Gama
- Sines

Algarve

Praia da Rocha Baixinha-Nascente
- Albufeira
Praia do Pego Fundo
- Alcoutim
Praia da Arrifana
- Aljezur
Praia da Barreta
- Faro
Praia da Luz
- Lagos
Praia de Ancão
- Loulé
Praia de Alvor Poente
- Portimão
Praia de Barril
- Tavira
Praia da Salema
- Vila do Bispo
Praia da Manta Rota
- Vila Real de Santo António

Top14
PortosdeRecreioeMarinas

RegiãoodoTejo

Marina Parque das Nações
- Lisboa



Porto de Recreio de Oeiras
- Oeiras

RegiãoodoAlentejo



Arnieira Marina
- Évora
Marina de Tróia
- Grândola
Porto de Recreio de Sines
- Sines

RegiãoodoAlgarve

Marina de Albufeira
- Albufeira
Marina de Lagos
- Lagos
Marina da Vilamoura
- Loulé
Marina de Portimão
- Portimão

RegiãoodosAçores

Marina de Angra do Heroísmo
- Angra do Heroísmo



Marina da Horta
- Horta
Marina de Ponta Delgada
- Ponta Delgada
Marina da Vila Praia da Vitória
- Praia da Vitória

RegiãoodaMadeira



Marina do Funchal
- Funchal

O BPI em França. Bem perto de si.

Paris - Centrale

Gerente: Ricardo Luís Brochado

Telemóvel: 06 09 28 42 96

E-mail: ricardo.luis.brochado@bancobpi.pt

Argenteuil

Gerente: António Pedro Reis Monteiro

Telemóvel: 06 69 42 84 73

E-mail: antonio.reis.monteiro@bancobpi.pt

Boulogne

Gerente: Jorge Morais Vaz

Telemóvel: 06 24 11 20 98

E-mail: jorge.morais.vaz@bancobpi.pt

Champigny

Gerente: David José Alves

Telemóvel: 06 23 06 78 51

E-mail: david.jose.alves@bancobpi.pt

Clichy

Gerente: Fátima Alves Moreira

Telemóvel: 06 79 43 32 90

E-mail: fatima.alves.moreira@bancobpi.pt

Drancy

Gerente: Carlos Manuel Machado

Telemóvel: 06 12 39 57 90

E-mail: carlos.manuel.machado@bancobpi.pt

Melun

Gerente: João Mateus Gregório

Telemóvel: 06 23 06 78 45

E-mail: joao.mateus.gregorio@bancobpi.pt

Montreuil

Gerente: Emmanuel Barros

Telemóvel: 06 11 21 33 22

E-mail: emmanuel.barros@bancobpi.pt

Nanterre

Gerente: António Valdemar Lopes

Telemóvel: 06 23 06 79 53

E-mail: antonio.valdemar.lopes@bancobpi.pt

Saint-Germain-en-Laye

Gerente: Marta Massano Pimentel

Telemóvel: 06 59 60 37 91

E-mail: marta.massano.pimentel@bancobpi.pt

Villejuif

Gerente: Mário Silva Lopes

Telemóvel: 06 17 04 60 78

E-mail: mario.silva.lopes@bancobpi.pt

Lyon

Gerente: Luís Ferreira Costa

Telemóvel: 06 30 13 16 47

E-mail: luis.ferreira.costa@bancobpi.pt

Departamento	Localidade	Colaborador BPI	Contactos
2	02200 Soissons	Vítor Domingos Barbosa	Tlm.: 06 17 83 49 49 E-mail: vitor.domingos.barbosa@bancobpi.pt
13	13005 Marseille	Filipa Machado	Tlm.: 06 20 68 32 00 E-mail: filipa.margarida.machado@bancobpi.pt
18	18100 Vierzon 18230 St. Doulchard 18500 Mehun Sur Yevre	Carlos Santos Lopes	Tlm.: 06 14 70 65 96 E-mail: carlos.santos.lopes@bancobpi.pt
19	19000 Tulle 19100 Brive 19200 Ussel	José Manuel Carrola	Tlm.: 06 14 70 66 01 E-mail: jose.manuel.carrola@bancobpi.pt
21	21240 Talant	Carlos Carvalho Costa	Tlm.: 06 07 29 97 85 E-mail: nai@bancobpi.pt
24	Sarlat e Périgueux	Delphin da Silva	Tlm.: 06 14 70 79 99 E-mail: delphin.silva@bancobpi.pt
25	25200 Montbeliard	Renato Guilherme Teixeira	Tlm.: 07 62 54 76 48 E-mail: renato.guilherme.teixeira@bancobpi.pt
28	28023 Chartres 28500 Vernouillet 28100 Dreux 28110 Lucé 28210 Nogent Le Roi	Alberto da Conceição Costa	Tlm.: 06 14 70 66 22 E-mail: alberto.conceicao.costa@bancobpi.pt

Departamento	Localidade	Colaborador BPI	Contactos
31	31000 Toulouse 31270 Cugnaux 31600 Muret 31670 Labège	Gil Luís Borges	Tlm.: 07 62 54 75 63 E-mail: gil.luis.borges@bancobpi.pt
33	33250 Pauillac 33410 Cadillac 33401 Talence	Dinis da Silva Carlos Costa Oliveira	Tlm.: 06 23 06 34 93 E-mail: dinis.silva@bancobpi.pt Tlm.: 07 62 54 77 04 E-mail: carlos.costa.oliveira@bancobpi.pt
38	38130 Echirolles 38232 Pont de Châruy	Filipa Machado Sebastien Fernandes	Tlm.: 06 20 68 32 00 E-mail: filipa.margarida.machado@bancobpi.pt Tlm.: 06 14 70 66 09 E-mail: sebastien.pereira.fernandes@bancobpi.pt
41	41000 Blois	Alberto da Conceição Costa	Tlm.: 06 14 70 66 22 E-mail: alberto.conceicao.costa@bancobpi.pt
44	44120 Vertou	Rui Manuel da Assunção	Tlm.: 06 14 70 80 34 E-mail: rui.assuncao@bancobpi.pt
45	45330 Malesherbes 45300 Pithiviers 45120 Chalette S/ Loing 45500 Gien	Alberto da Conceição Costa Carlos Santos Lopes	Tlm.: 06 14 70 66 22 E-mail: alberto.conceicao.costa@bancobpi.pt Tlm.: 06 14 70 65 96 E-mail: carlos.santos.lopes@bancobpi.pt
47	47500 Fumel	Delphin da Silva	Tlm.: 06 14 70 79 99 E-mail: delphin.silva@bancobpi.pt
51	51200 Epernay 51300 Vitry Le François 51120 Sezanne 51000 Chalons 51100 Reims	Vítor Domingos Barbosa	Tlm.: 06 17 83 49 49 E-mail: vitor.domingos.barbosa@bancobpi.pt
54	54000 Nancy	Diamantino Pinhão da Silva	Tlm.: 06 23 06 34 76 E-mail: diamantino.pinhao@bancobpi.pt
67	67100 Strasbourg	Renato Guilherme	Tlm.: 07 62 54 76 48
68	68000 Colmar	Teixeira	E-mail: renato.guilherme.teixeira@bancobpi.pt
81	81100 Castres 81300 Graulhet 81200 Mazamet	Toni Georges dos Santos	Tlm.: 06 21 82 73 35 E-mail: toni.georges.santos@bancobpi.pt
82	82000 Montauban	Gil Luís Borges	Tlm.: 07 62 54 75 63 E-mail: gil.luis.borges@bancobpi.pt
87	87000 Limoges	Nelson Augusto Fonseca	Tlm.: 07 62 54 76 36 E-mail: nelson.augusto.fonseca@bancobpi.pt
88	88140 Contrexeville 88200 Remiremont 88160 Le Thillot 88100 St. Die des Vosges	Diamantino Pinhão da Silva	Tlm.: 06 23 06 34 76 E-mail: diamantino.pinhao@bancobpi.pt
90	90000 Belfort	Renato Guilherme Teixeira	Tlm.: 07 62 54 76 48 E-mail: renato.guilherme.teixeira@bancobpi.pt

Suggestions musique

L'Art Brut - Wraygunn
Arthouse, 2012



« L'Art Brut » retoma o caminho dos anteriores discos dos Wraygunn: a constante renovação do legado do Rock'n'Roll através da exploração da sua relação com a mais profunda música negra norte-americana, numa atitude que, sem nunca ser revivalista, bebe no passado para apontar o futuro, e da qual resulta um som próprio embora universal, intemporal e perfeitamente identificável.

Alma - Carminho
Capitol, 2012



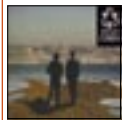
"Alma" combina sabiamente versões e originais. As versões vão buscar material de Amália, Maria Amélia Proença ou Fernanda Maria, mas também a Chico Buarque ou Vinicius de Moraes. Os originais contam com a mão de Diogo Clemente, Mário Pacheco e Vitorino. E é nessa dosagem de passado e presente que se descobre o futuro do fado, na voz incomparável de Carminho.

Quinto - Antonio Zambujo
Universal, 2012



Um dos trunfos de Zambujo é a fórmula que aplica nas suas composições e estrutura musical: tendo o fado como matriz, a grande inovação prende-se com a introdução elementos do jazz, bossa nova, morna e do cante alentejano, conferindo-lhe uma identidade sonora única. Um dos álbuns portugueses do ano.

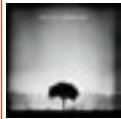
Lisboa Mulata - Dead Combo
Rastilho, 2011



Ao 4º álbum de originais os Dead Combo tocam uma Lisboa Mestiça, Popular, que dança, ora Morna ora Vival! Esta Mulata saiu em Setembro de 2011 para a rua, acompanhada por Marc Ribot, Camané, Sérgio Godinho e Alexandre Frazão. São estes os convidados deste disco que promete pôr Lisboa e o resto do país a dar às ancas com

esta Lisboa Mulata, desenfreada de chinelo no pé! São os Dead Combo de volta às músicas sem muitos arranjos, directos à alma!

Primavera - The Gift
La Folie - 2012



'Primavera', composto por doze novos temas, foi gravado em dez dias no Centro Cultural de Belém. Álbum baseado essencialmente num diálogo entre a voz da Sónia Tavares e o piano do Nuno Gonçalves. O álbum mais escuro e melancólico da banda. Os instrumentais do álbum remetem para a banda sonora de um filme que não existe.

**Où acheter
Lisbonne**

Louie Louie
Rua Nova da Trindade 8- A
(Chiado)

www.louielouie.biz

Du lun. au sam. 11h-20h
Dim. 15h-20h

Flur

Av. Infante D Henrique,
Cais da Pedra, Santa Apolónia
Tel: 218821101

www.flur.pt

Du lun. au sam. 13h - 20h
Porto

Jo-Jo's Music

R. de Cedofeita, 509-511
4050-181 Porto

www.cdgo.com

Vend également des cds en ligne.

MC - Mundo da Canção

Rua Duque de Saldanha, 97
4300-464 Porto

www.mundodacancao.com

Suggestions lecture
en portugais

Todas as cores do vento

Miguel Miranda, *Porto Editora*, 2012



No mesmo prédio habitam um poeta, um judeu ortodoxo, um palestino, uma testemunha de Jeová e uma mulher agnóstica. E um gato. Cada um vive encerrado na sua masmorra, excepto o gato, que será testemunha das tensões, ódios, paixões e conflitos religiosos que surgirão entre os inquilinos. Num quotidiano tantas vezes mais absurdo do que seria de crer, gera-se o preconceito, as pequenas

obsessões agigantam-se, e os personagens tornam-se sobreviventes de uma guerra contemporânea.

O Caderno de Maya

Isabel Allende, *Porto Editora*, 2012



« Sou Maya Vidal, dezanove anos, sexo feminino, solteira, sem namorado por falta de oportunidade e não por esquisitice, nascida em Berkeley, Califórnia, com pas-saporte americano, temporariamente refugiada numa ilha no sul do mundo. Chamaram-me Maya porque a minha Nini adora a Índia e não ocorreu outro nome aos meus pais, embora tenham tido nove meses para pensar no assunto. »

en français

Quand je sortirai d'ici

Chico Buarque, *Gallimard*, 2012



L'envoûtement est immédiat. Personnages ferrugineux, découpés au scalpel. Décor apocalyptique, surgi de la paranoïa humaine. Son métier de biologiste au Mozambique, lui a sûrement donné cette science de la survie en milieu fermé, cette connaissance des phénomènes de sécheresse humaine et de submersion des sentiments.

**Où acheter
Lisbonne**

Livraria Fabula Urbis

Rua de Augusto Rosa, 27 (Alfama)
tel: 21 888 50 32

www.fabula-urbis.pt

Tous les jours 10h-14/15h-20h

Spécialisée en livres sur Lisbonne

Livraria Bertrand

Rua Garrett, 73/75 (Chiado)

Tel: 213 476 122

www.bertrand.pt

ouvert tous les jours

Porto

Livraria Lello

Rua das Carmelitas 144

Tel. 222 002 037. Lun-Sam. 10h-19h

Il paraît que c'est la 3^e plus belle librairie du monde!

Livraria Bertrand

Norteshopping - Loja 0.120 -

R. Sara Afonso, 105 a 117 -

Matosinhos

Tel: 229 559 778

ouvert tous les jours de 10h à minuit



Parcours à trous

Le Portugal est un petit paradis pour le golf. Du nord au sud, les terrains abondent. On compte une cinquantaine de parcours de qualité, dont beaucoup de renommée internationale. Tous les joueurs ayant joué au golf là-bas disent que : « Le golf au Portugal est un pur plaisir ».

Grâce à son climat agréable et clément, le Portugal est un pays permettant de jouer tout le long de l'année, et de par la qualité des terrains et de ses infrastructures d'accueil, il procure aux golfeurs un véritable bonheur.

La plupart des parcours de golfs ont été réalisés par des experts internationaux tels que : Robert Trent Jones, Frank Pennik, Sir Henry Cotton et bien d'autres. En 1995, le San Lorenzo (18 trous) en Algarve a été élu 2^e meilleur parcours européen.

De plus, les niveaux d'entretien et de confort sont à la hauteur, les greens sont superbement entretenus, les farways sont impeccables et les clubs-houses luxueux.

Lors de votre séjour vous pourrez essayer le terrain d'Amarante qui propose un parcours sinueux avec de belles chutes d'eau, mais aussi celui d'Estrela qui a déjà accueilli des épreuves de l'European Tour. Le terrain de montage de Ponte de Lima est un parcours intégré dans un paysage caractéristique du nord du Portugal.

Plus d'infos:

www.golfauportugal.com



Parcours des Templiers

L'Histoire du Portugal est intimement liée à celle des Templiers, cet ordre religieux et militaire qui participe activement pendant les XII^e et XIII^e siècles aux batailles et de la Reconquête, ainsi qu'à la construction et à la consolidation du Royaume du Portugal, puis, après sa dissolution pour hérésie au XIV^e siècle, à l'extraordinaire expansion maritime de ce petit pays sous la forme d'un nouvel ordre, l'Ordre du Christ.

Selon ses vestiges, la ville de Tomar remonte au moins à l'époque romaine. Elle est reprise aux Arabes en 1147 par Alphonse 1^{er}. Il la donne aux Chevaliers des Templiers qui y construisent un couvent fortifié qui devient la maison mère des Templiers au Portugal. De nombreux vestiges architecturaux sont là aujourd'hui pour témoigner de leur présence en Lusitanie : des châteaux et le Couvent du Christ.

La richesse architecturale de cet édifice vous transportera dans le temps. Classé patrimoine mondial par l'Unesco en 1983, le Couvent du Christ est un hommage au savoir architectural de l'Ordre.

Son église octogonale serait inspirée du lieu saint musulman du Dôme du Rocher à Jérusalem. L'Ordre y a intégré des caractéristiques du lieu saint dans son iconographie et son architecture, y compris le sceau des Grands Maîtres.

Plus d'infos:

www.conventocristo.pt



Parcours du vin

Du nord au sud, d'est en ouest et jusque dans l'île de Madère et l'archipel des Açores, le Portugal produit une gamme originale et très variée de vins exceptionnels. Nous pouvons y découvrir le vinho verde, frais et pétillant, les célèbres vins portugais liquoreux de Porto et Madère ou bien encore le Moscatel de Setúbal, les grands vins secs portugais de la vallée du Douro et des régions Alentejo, Dão, Bairrada, Ribatejo, Terras do Sado, Bucelas, Colares, Carcavelos et bien d'autres.

Les vins portugais sont soumis à des normes très strictes de qualité et sont classés en 4 grandes catégories : DOC, IPR, Vinhos Regionais, Vinhos de Mesa. Les deux premières catégories (DOC et IPR) obéissent à la législation européenne V.Q.P.R.D : Vin de Qualité Produit en Région Déterminée. Bien que le Portugal soit un petit pays, on y trouve une grande variété de sols et climats, ce qui produit plusieurs espèces de castes aussi bien qu'une grande diversité de vins portugais. Le Portugal se place parmi les plus grands producteurs de vin dans le monde, il a été classé en 10^e place en 2004.

les déguster gratuitement...

- Sala Ogival da ViniPortugal

Palácio da Bolsa

Rua Ferreira Borges - Porto

Tel. 223 323 072

Horaire : lundi-samedi, 10h-19h

- Sala Ogival da ViniPortugal

Praça do Comércio - Lisboa

Tel. 213 420 690

Horaire : mardi-samedi, 11h-19h

Plus d'infos: www.infovini.com



Escalada

Introdução às técnicas de escalada desportiva na Serra do Sicó, uma das mais bonitas e populosas zonas de escalada do país.

A Serra do Sicó é formada por duas grandes zonas, o lado oriental, onde se situa o ponto mais alto do Maciço (Serra de Alvaizere com 618 metros), constituído por colinas dolomíticas, onde se destaca a depressão do Rabaçal; e o lado ocidental, onde imperam serras e planaltos calcários.

Duração: 4 a 5 horas.
Dificuldade: baixa/média.
Inclui Monitor especializado. Capacete e material afecto à actividade. Suplemento energético. Seguro de acidentes pessoais e de responsabilidade civil.

Recomendações: traga roupa confortável, pés de gato ou sapatinhas.

Escalada Redinha e Poios: 20 € (8 a 20 p.)
Horário de início: 10h00.
Antecedência da reserva: 8 dias.
Pode cancelar-se até: 48 horas.

Tipo de rocha : A rocha é do tipo calcário cinzento muito duro e rico em buracos para aplicação de dedos.

Características das vias : As vias têm entre 15 e 25 metros de altura. Os níveis situam-se entre o 3ro e o 8vo e estão bem equipados .

Trans Serrano - Bairro S.Paulo 2
3330-304 Góis
Tel: 235 778 938
Email: geral@transserrano.com
www.transserrano.com



Caminhada aquática

Rio Ceira - Góis

Caminhada aquática pelo leito do rio Ceira. Este rio possui uma galeria ripícola bem preservada. Tem início na Foz da Fonte, um local espectacular do rio, onde no passado os habitantes locais desviaram o leito do rio Ceira, escavando um túnel na montanha.

O percurso inicia-se aqui, junto ao túnel, um local que se presta para fotografias inesquecíveis, num local onde mais ninguém vai. O percurso inclui a passagem e transposição de alguns açudes através de saltos. Ao longo deste sector pode-se ver antigos moinhos, lagares de azeite, muros de propriedades agrícolas e pontes, tudo feito em xisto e lousa. A meio encontra-se um açude de uma antiga serração movida a água, com permite diversos tipos de saltos de 2 a 3 metros para um pouco muito fundo. Terminamos na Ponte Velha da Cabreira, um local deslumbrante com o lagar, moinho e tulhas, tudo em pedra da região.

Ponto de encontro: 9h30m - BV Góis.
Duração: 4h a 5h.
Preço: 17,5€/pax. Inclui equipamento pessoal (fato completo de neoprene, capacete), seguros e enquadramento por monitores experientes.
Mínimo: 6. Máximo: 20 participantes
Trans Serrano
www.transserrano.com

Desportos Náuticos (outros)

www.confiquatro.pt
www.subazul.pt
www.mergulhomania.com



Trekking na Serra

Serra da Estrela I

Trekking moderado, em autonomia (com acampamento), indicado para os amantes do montanhismo. Um total de 32Km em dois dias, com início e final em Manteigas, passagem pelo Vale Glaciar do Zêzere e Poço do Inferno.

Tipo: percurso circular.
1º dia: desnível 730m, distância: 13km
2º dia: desnível 800m, distância: 19km
Dificuldade: Moderada/Elevada.
Ponto de encontro: 10h30m
Manteigas (Posto de Turismo).
Preço: 30€/pax. Inclui guias e seguro.
Mínimo de 8 participantes.

Serra da Estrela II

Trekking difícil, em autonomia (com acampamento), indicado para os amantes das longas caminhadas. Cerca de 27Km em dois dias, com início e final em Loriga, passagem pela Garganta de Loriga e Cântaro Magro.

Tipo: percurso circular.
1º dia: desnível 1090m (ao longo de 12km a subir) + 490m (ao longo de 1,5km a descer).
2º dia: desnível 490m (ao longo de 1,5km a subir) + 1090m (ao longo de 12km a descer).
Dificuldade: Elevada.
Ponto de encontro: 9h30m - Loriga.
Preço: 30€/pax. Inclui guias e seguro.
Mínimo de 8 participantes.
Trans Serrano
www.transserrano.com

Federação Portuguesa de Campismo e Montanhismo
www.fcportugal.com

Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada
www.fpme.org



Canoagem

Descida do rio Mondego-Penacova/Coimbra (P/Mizarela) - Todo o ano. Descida em canoa do maior rio português, um rio largo e com uma corrente constante, indicado para a iniciação à canoagem.

Ponto de encontro: 10h
praias Fluvial da Misarela / Torres do Mondego(Coimbra)
Duração: 10h-15h
Preço: 20€ / pax. Inclui equipamentos, seguros, enquadramento, guias e transporte de condutores entre Coimbra e Penacova.

Canoagem nocturna

Descida do rio Mondego-Rebordosa/Coimbra (P/Mizarela)(Jun-Set). Uma perspectiva diferente do maior rio português, acompanhado pela fase de lua cheia e com apoios de monitores.

Ponto de encontro : 21h
EN110 Ponte de couredo (Penacova)
Duração: 2/3h, preço 20€ / Suplemento de fato impermeável: 5€ / pax.
Inclui equipamentos. Enquadramento, guias, seguros, transporte Coimbra-Penacova. Iva não inclui a canoagem nocturna.
www.transserrano.com



Bicicleta todo-o-terreno

Percursos em bicicleta todo-o-terreno

O BTT é uma modalidade de ciclismo na qual o objectivo é transpor percursos com diversas irregularidades e obstáculos. É um desporto que envolve resistência, destreza e auto-suficiência. Como é comum a prática do desporto em locais isolados, o aspecto de auto-suficiência é importante para que o ciclista consiga realizar pequenos reparos na sua bicicleta.

Percursos guiados com bicicleta, guia e viatura de apoio (mínimo 8 paxs) na zona de Góis, Lousã, Arganil e Penacova.
Preço: 17,5€/pax.
Duração e dificuldade: variável de acordo com características do grupo.
Opção de aluguer de btt.
Dia: 10€.
www.transserrano.com

outros contactos

www.sal.pt
www.trilhos.pt
www.muitaventura.com
www.equinocio.com
www.geoaventura.pt



Surf

Nos últimos anos, a Ericeira tem sido considerada um dos melhores spots de surf de Portugal e um dos melhores da Europa, sendo normalmente um dos palcos escolhidos para o Campeonato de Mundo da modalidade. De facto, esta localidade tem várias características que fazem dela um local ideal para o surf de elevada qualidade: mar com ondas e praias quer com fundos de rocha («point-breaks»), quer com fundos de areia («beach-breaks»). Por outro lado, dispõe de praias com diferentes níveis de dificuldade, oscilando entre os spots onde não são permitidos quaisquer erros e os spots onde se pode aprender com facilidade e praticar sem perigo. Durante o Verão, o vento dominante na costa portuguesa é a Nortada que, tal como o nome indica, vem do quadrante Norte, variando um pouco, entre Norte e Noroeste. Quando sopra forte, levanta muito mar de Noroeste, desordenando frequentemente as ondas e tornando-as apenas acessíveis a surfistas de nível elevado.

Federação Portuguesa de Surf
www.surfingportugal.com

Le café, qualités insoupçonnées...

Serré ou allongé, arabica ou robusta, le « petit noir » se décline en de multiples breuvages séduisants et stimulants. **Consommé avec modération**, il peut même se révéler un allié pour votre santé.

A condition de ne pas en abuser, le café est à la fois **bon pour le cœur et la digestion**. Des études en cours évoquent même un rôle protecteur de cette boisson contre certaines maladies comme l'Alzheimer. Et surtout, le café est un **stimulant hors norme**, permettant d'augmenter la concentration, de diminuer la fatigue, de tenir éveillé, de favoriser la mémorisation, etc.

Grâce à une **absorption rapide de la caféine dans l'organisme** (son taux maximal est atteint 30 min après son ingestion), ces effets ne se font pas attendre, d'où le coup de fouet pratiquement immédiat. Mais attention, lorsque vous conduisez, si vous vous sentez fatigué, **ne vous réfugiez pas dans du café !** S'il stimule, **il n'élimine pas la fatigue**, donc conducteurs, **toutes les deux heures, la pause s'impose !**

equitação

vélo

multi-modalidades

Campeonato do Mundo TREC

De 7 a 9 de setembro de 2012, os 150 melhores cavaleiros do Mundo, na modalidade de Técnicas de Randonnée Equestre de Competição (TREC), vão estar em Portugal, no Campeonato do Mundo de Sêniores e de Jovens Cavaleiros, que se vai realizar em Mafra.

É a primeira vez que um evento desta dimensão se realiza em Portugal. Estima-se que este evento traga a Portugal um elevado número de visitantes de todo o Mundo, entre concorrentes, equipas técnicas e adeptos da modalidade.

De 7 a 9 de setembro - Mafra
www.mundialtrec2012.pt

jet ski

Championnat d'Europe

Le championnat d'Europe de Jet Ski s'arrête dans le nord du Portugal les 20, 21 et 22 juillet pour le Grand Prix de Mirandela. Cette étape du championnat d'Europe est l'une des plus prestigieuses sur le plan international, en raison des conditions uniques offertes par le fleuve Tua.



Bénéficiant de la présence des meilleurs pilotes de cette discipline, l'événement accueille également des milliers de spectateurs qui suivent les épreuves avec beaucoup d'enthousiasme depuis les rives du fleuve. Une épreuve à découvrir pour ceux qui aiment les sports extrêmes

Grand Prix de Mirandela
Du vendredi 20
au dimanche 22 juillet
www.fpjetski.pt

Volta a Portugal 2012

74ª Volta a Portugal

A Volta só chegou em 1927, mas, desde então, ocupou lugar no imaginário de todos os que, ano após ano, associam o fenómeno desportivo à chegada do Verão e do mês de Agosto em particular. A Lagos Sports e o Município de Castelo Branco têm o prazer de anunciar a Grande Partida da Volta a Portugal na cidade albacastrense em 2012.

A cidade de Castelo Branco tem um vasto histórico na maior prova do ciclismo nacional com a particularidade de ter integrado o roteiro da primeira edição da Volta em 1927 sendo uma das recordistas da prova. Nos últimos anos sempre foi palco de vários finais de etapa emocionantes.

Ao associar-se ao maior evento velocipédico competitivo em Portugal, a Câmara Municipal de Castelo Branco dá expressão a uma política de continuidade que vê na prova uma iniciativa ímpar que alia a prática desportiva à promoção do território estabelecendo um elo muito forte com os portugueses e com as comunidades portuguesas espalhadas pelo mundo.



Castelo Branco é capital de distrito e está situado na região Centro do país sendo sede de um dos maiores municípios portugueses com cerca de 54 mil habitantes. O percurso da Volta ainda não está finalizado mas sabe-se que acabará novamente em Lisboa.

De 15 a 26 de agosto
www.volta-portugal.com

VIII Jogos desportivos CPLP

Os Jogos Desportivos da CPLP (Comunidade dos Países de Língua Portuguesa) constituem um dos principais instrumentos da cooperação multilateral no domínio do Desporto desta organização governamental que engloba Angola, Brasil, Cabo Verde, Guiné-Bissau, Moçambique, Portugal, São Tomé e Príncipe e Timor-Leste.



Este evento é restrito a Delegações Sub 16 nas modalidades de Andebol, Atletismo, Basquetebol, Futebol e Ténis, e Sub 20 no Desporto Adaptado (Atletismo PPD - T12 e T13). O Voleibol de Praia, a título experimental, realiza-se no escalão de Sub 17 nos Jogos de 2012, a decorrerem em Portugal em 2012.

Privilegia-se uma competição dentro do espírito de amizade e fair-play. Não há países vencedores, sendo atribuídas simbolicamente aos praticantes desportivos taças e medalhas (de ouro, prata e bronze), lembranças e diplomas de participação. É igualmente atribuído um prémio especial de Ética desportiva.

Os VIII Jogos Desportivos da CPLP decorrem entre 7 e 15 de Julho de 2012 em Mafra. As modalidades de Atletismo, Atletismo para Pessoas com Deficiência, Andebol, Basquetebol, Futebol e Ténis ficam concentradas no Parque Desportivo Municipal Eng.º Ministro dos Santos e o Voleibol de Praia decorre na praia da Foz do Lizandro.

De 7 a 15 de julho - Mafra
www.jogosdesportivoscplp.com



SUR LA ROUTE, ADOPTEZ UNE CONDUITE APAISÉE.

Les mois d'été sont particulièrement accidentogènes avec l'intensification de la circulation. Une vigilance particulière s'impose concernant la somnolence au volant responsable d'un accident mortel sur trois sur autoroute. Aussi, pensez à faire une pause dès que vous en ressentez les premiers signes :

- picotements dans les yeux,
- une impression d'inconfort, un raidissement de la nuque et du dos,
- les paupières qui deviennent lourdes et le regard qui devient fixe,
- des bâillements à répétition,
- des troubles de la mémoire à court terme, le fait de ne pas se souvenir des derniers kilomètres parcourus.

Le risque de vous endormir au volant est bien réel. Aussi, dès l'apparition d'un de ces symptômes, arrêtez-vous ! Et au moins toutes les deux heures. Par ailleurs, respectez les distances de sécurité, ne saturez pas l'habitacle car de simples petits objets peuvent se transformer en projectiles en cas de choc, et, bien évidemment, roulez attachés !

Vous souhaitez en savoir plus ?
Rendez-vous sur www.macif.com rubrique prévention
Pour nous écrire : lavieplussure@macif.fr

PREVENTION



Prevenirosriscos

Antes de se sentar ao volante:

- Verifique o sistema de travagem, os níveis de óleo e de água, a direcção, a suspensão, a bateria e os limpadores.
- Controle o desgaste e a pressão dos pneus.
- Verifique a focagem dos faróis e limpe-os.
- Verifique que tem triângulo de sinalização e um jogo de luzes suplentes.

Planeie a sua viagem!

- Estude o seu itinerário e informe-se sobre eventuais perturbações (obras).
- Planeie quando e onde parar para comer, dormir ou fazer uma sesta.
- Informe-se sobre as condições de trânsito.
- Evite as horas de ponta e o trânsito intenso de sábado, prefira viajar ao domingo.

Fadiga ao volante

A fadiga provoca uma diminuição da vigilância e aumenta o tempo de reacção do condutor. Um acidente em cada 3 é causado pela sonolência! Saiba reconhecer os sinais: bocejos, pálpebras pesadas, vista cansada, críspação do pescoço e ombros, dificuldade em concentrar-se na condução... Aos primeiros sinais, e mesmo que não lhe falem muitos km, pare logo que possível!

Contra a fadiga ao volante:

- Descanse antes de seguir viagem. Não parta após um dia longo de trabalho.
- Não parta de estômago vazio. Tome uma refeição ligeira e não ingira álcool, prefira uma bebida estimulante (café, chá).
- Pare pelo menos de 2 em 2 horas. Faça uma pequena sesta, estique o corpo, passeie.
- Tenha cuidado com alguns medicamentos que favorecem a sonolência e diminuem a vigilância.
- Não sobreaqueça o interior do carro e areje-o regularmente.

Lembre-se:

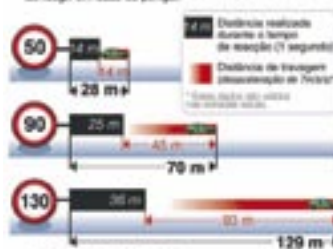
- Circule pela faixa da direita.
- Assinale sistematicamente as suas mudanças de vias e de direcção.
- Quando o tráfego é intenso, evite as mudanças de faixa.

A velocidade**Antes de se sentar ao volante:**

- A velocidade é limitada em toda rede rodoviária francesa, espanhola e portuguesa. A velocidade máxima autorizada está indicada a cada mudança de limitação. Em caso de mau tempo, os limites autorizados são reduzidos.
- O tempo ganho obtido ultrapassando esses limites é insignificante em comparação aos riscos corridos.
- Conduzir depressa cansa e provoca uma perda de vigilância, dois factores essenciais nos acidentes.

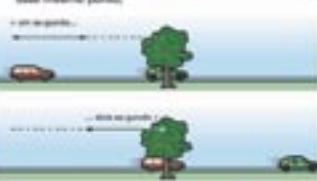
Distânciasdesegurança

É obrigatório manter uma distância de segurança, que equivale a pelo menos dois segundos, para com o veículo que circula à sua frente, afim de ter tempo de reacção e de reagir em caso de perigo.



Para calcular essa distância:

• na estrada, fixe um ponto de passagem de veículo que circula à sua frente (uma árvore, um cartaz, um poste...) e conte um mínimo de dois segundos antes de atingir esse mesmo ponto;

**Ocintodessegurança**

- Porque a taxa de mortalidade nas estradas é cinco a seis vezes mais elevada nos passageiros que, por negligência, não apertam o cinto de segurança, o seu uso é obrigatório.
- Esta regra aplica-se a todos os passageiros, tanto à frente como atrás, na estrada e nas aglomerações.

Oálcool

O álcool tem consequências imediatas na condução:

- redução do campo de visão
 - aumento do tempo de reacção
 - má estimativa das distâncias
 - má avaliação da situação e dos riscos
 - distúrbio da coordenação e da sincronização dos gestos
- A melhor atitude é evitar de beber se deve conduzir, ou não conduzir se bebeu.

Em França, Espanha e Portugal, o limite legal de álcool no sangue é de 0,5 g/l. (o que corresponde a 2 copos num bar; em casa a dose de álcool varia consoante o tamanho do copo!).

Adroga

Não há drogas "leves" ao volante. Nenhuma substância psico-activa (cannabis, ecstasy, heroína, etc.) é compatível com a condução de um veículo. A mistura de substâncias aumenta os riscos de sonolência e modifica a percepção visual. Não sobre-estime as suas capacidades!

O telemóvel

Não conduza segurando o telemóvel com a mão. Se for necessário atender uma chamada urgente, utilize um kit de mãos livres ou um auricular. No entanto, mesmo com um sistema de mãos livres, o uso do telemóvel ao volante é perigoso porque reduz a atenção do automobilista.

O que fazer em caso de acidente**Sinalizar**

- Acenda as luzes de emergência.
- Vista o colete reflector.
- Meta os passageiros ao abrigo no exterior do veículo, saindo do lado oposto ao tráfego. Na auto-estrada, coloque-se atrás das barreiras de segurança.
- Coloque o triângulo de sinalização a uma distância de 200m a montante, com a condição que seja possível de o fazer na máxima segurança.

Atenção: não fume perto do local do acidente, para evitar um incêndio.

Alertar

- Ligue para o 112 do seu telemóvel, de um telefone fixo ou de um posto SOS. Este número de emergência é gratuito e válido em todos os países da União Europeia.
- Indique o local exacto do acidente, o número de vítimas, número e tipo de veículos envolvidos.

Socorrer

- Não desloque as vítimas, excepto em caso de perigo iminente (incêndio, p.ex.).
- Não lhes dê nem de comer nem de beber.
- Fale com elas e reconforte-as.
- Não retire o capacete de um motociclista.
- Não tire a roupa de uma pessoa queimada.

Infos Utiles France**Conditions de circulation**

www.bison-fute.equipement.gouv.fr
www.securiteroutiere.equipement.gouv.fr
www.autoroutes.fr
 Service Audiotel : 08 26 02 20 22

Prévisions météorologiques

www.meteofrance.com/ / Tel. 3250

Infos Utiles Portugal**Autoridade Nacional Segurança Rodoviária**

Urbanização de Cabanas Golf nº1,
 Tagus Park - 2734-504 Barcarena
 Linha de Informações: 707 200 830
www.ansr.pt

Serviço Nacional de Trânsito

800 21 01 01

Previsões metereológicas

www.meteo.pt - Tel: 760 786 774

Telefones de emergência :

Número Europeu de Emergência: 112
 Serviço Nacional de Bombeiros: 213 422 222



Velocidade em Portugal

- A velocidade mínima nas auto-estradas passou de 40 para 50 km/h.
- Sanções em caso de excesso de velocidade: (ver quadro)

Automóveis ligeiros, motociclos			
	Excesso de velocidade	Coima	Contra-Ordenação
Dentro das localidades limite: 50km/h	Até 20 km/h	60 a 300€	Leve
	20 a 40 km/h	120 a 600€	Grave
	40 a 60 km/h	300 a 1500€	Muito Grave
	+ de 60 km/h	500 a 2500€	Muito Grave
Fora das localidades limite: 120km/h nas autoestradas	Até 30 km/h	60 a 300€	Leve
	30 a 60 km/h	120 a 600€	Grave
	60 a 80 km/h	300 a 1500€	Muito Grave
	+ de 80 km/h	500 a 2500€	Muito Grave

Teste de alcoolémia

- O teste de alcoolémia será obrigatório nos carros em França a partir do dia 1 de Julho de 2012.
- Todos os condutores de um veículo motorizado terrestre, excepto os ciclomotores, deverão possuir 2 testes de alcoolémia, não utilizados e que respeitem as condições de validade.
- Quem não tiver este equipamento será sancionado com uma multa de 11€ a partir do dia 1 de Novembro de 2012.

Utilização do telemóvel

- A utilização de telemóvel durante a condução sem auricular ou sistema alta voz é sancionada com uma coima de 120 a 600€. Contra-ordenação grave, penalizada com sanção acessória de inibição de conduzir.

Objectos pela janela

- O lançamento de qualquer objecto para o exterior do veículo é sancionado com coima de 60 a 300€ euros. Atenção às beatas, charutos e outros cigarros que devem ser apagados nos respectivos cinzeiros dos carros.

Triângulo e colete

- É obrigatório colocar o triângulo de pré-sinalização de perigo (a pelo menos 30 metros do veículo, de forma a ser visível a, pelo menos, 100 metros) sempre que o veículo fique imobilizado na faixa de rodagem ou na bermã ou nestas tenha deixado cair carga.

- Todos os veículos a motor em circulação (excepto os de 2 ou 3 rodas, os motocultivadores e os quadriciclos sem caixa) têm de estar equipados com um colete retrorreflector de modelo aprovado. A ausência de colete é sancionada com uma coima de 60 a 300€.

- Nas situações em que é obrigatório o uso do sinal de pré-sinalização de perigo, quem proceder à sua colocação, à reparação do veículo ou à remoção da carga deve utilizar colete retrorreflector. A não colocação do colete é sancionada com coima de 120 a 600€.

transporte de crianças



- As crianças com menos de 12 anos de idade e menos de 150 cm de altura devem ser transportadas sempre no banco de trás e são obrigadas a utilizar sistemas de retenção adequados ao seu tamanho e peso - cadeirinhas.

- É permitido o transporte de crianças com menos de 3 anos no banco da frente desde que se utilize sistema de retenção virado para a retaguarda e o airbag do lado do passageiro se encontre desactivado.

- Nos automóveis que não estejam equipados com cintos de segurança é proibido o transporte de crianças com menos de 3 anos.

- A infracção a qualquer das disposições referidas nos pontos anteriores é sancionada com coima de 120 a 600€ por cada criança transportada indevidamente.

- O transporte de menores ou ininputáveis sem cinto de segurança é considerado contra-ordenação grave.

Fonte: Novo Código da Estrada

Campanha Secur'été 2012



A Cap Magellan, principal associação de jovens lusodescendentes de França, organiza pelo 10º ano consecutivo uma campanha de Segurança Rodoviária intitulada « Secur'été - Verão em Portugal ». Esta é uma campanha que se dirige aos portugueses e lusodescendentes, residentes em França e países limítrofes, que se deslocam de carro a Portugal durante as férias de Verão.

Decorre em três países - França, Espanha e Portugal - e tem como principal objectivo a redução do número de acidentes durante os trajectos longos e depois das saídas nocturnas.



José Carlos Malato, célebre apresentador de televisão, é o padrinho 2012 da campanha de segurança rodoviária "Secur'été".

Objectivos da campanha

Com esta campanha procuramos sensibilizar o público para os perigos das viagens longas (fadiga, excesso de velocidade, etc.) e sobre as precauções a ter (preparação do veículo, parar de 2 em 2 horas para descansar, etc.). Pretendemos também informar os automobilistas sobre dos códigos da estrada dos países atravessados (velocidades autorizadas, álcool, coletes reflectores, etc.). Por último, queremos alertar os jovens para os

perigos da condução sob efeito do consumo de álcool e/ou de drogas, nomeadamente aquando das saídas nocturnas.

Os principais eixos da campanha

As acções de sensibilização são desenvolvidas por equipas de voluntários ao longo de todo o percurso, principalmente no sul de França e norte de Espanha, em áreas de serviço nas auto-estradas mais frequentadas pelos automobilistas que rumam a Portugal, nas principais fronteiras portuguesas, entre finais de Julho e inícios de Agosto. Também serão desenvolvidas acções de sensibilização junto dos jovens, em locais de diversão nocturna, em várias cidades portuguesas, durante o mês de Agosto.

Para mais informações:
www.capmagellan.sapo.pt
 Tel: (+33) 01 79 35 11 00



Os incêndios florestais são uma das principais catástrofes em Portugal. Constituem uma fonte de perigo para as pessoas e bens, além de provocarem danos ambientais. As causas são muito variadas, mas muitos dão-se por descuido humano. Nos dias mais quentes, com vento e humidade baixa, o risco de incêndio é maior.

Aumente a sua atenção.

Tenha sempre à mão



• Algo com que possa extinguir um foco de incêndio (extintor, mangueira, enxadas, pás).



• Rádio e lanterna a pilhas, pilhas de reserva, material de primeiros socorros e sapatos fortes e isolantes do calor.



SE MORA JUNTO A UMA ÁREA FLORESTAL

- Limpe o mato à volta da sua habitação.
- Separe as culturas com barreiras corta-fogo (por exemplo um caminho).
- Guarde, em lugar seguro e isolado, a lenha, o gasóleo e outros produtos inflamáveis.
- Afaste da madeira, papel, roupa ou outros materiais combustíveis, as velas e candeieiros a petróleo ou a gás.
- Nunca deixe as crianças sozinhas em casa e fechadas à chave. Não as deixe brincar com fósforos ou isqueiros.

Se for passear à floresta

- Não deite fósforos ou cigarros para o chão.
- Não deite pela janela do automóvel cinzas ou pontas de cigarro.
- Leve a refeição preparada. Não acenda fogueiras.
- As fogueiras só podem ser feitas nos locais próprios e com os seguintes cuidados especiais:
 - remova as folhas secas;
 - ponha um círculo de pedras em redor do fogo;
 - molhe bem o local à volta;
 - mantenha por perto um recipiente com água;
 - vigie-a atentamente;
 - apague-a muito bem com água e terra;
 - nunca faça fogueiras em dia de muito vento;
 - não abandone na floresta nenhum lixo, incluindo garrafas de vidro.

Queimadas e foguetes

Queimadas e foguetes são causas de muitos incêndios florestais.

Antes de fazer uma queimada peça autorização à Câmara Municipal e informe-se das condições de segurança juntos dos bombeiros da sua área.

- Não faça queimadas nas proximidades das florestas, especialmente em dias secos com muito vento.
- Diga aos seus vizinhos quando a vai fazer.
- Durante a queimada tenha sempre à mão enxadas, pás, mangueiras e outras ferramentas.
- Também a queimada do lixo é causa de incêndios. Não a faça no interior das florestas, nem numa distância inferior a 100 metros dos seus limites.

• Para o lançamento de foguetes, ou outro fogo de artifício, é necessária autorização prévia da GNR ou PSP.

- O lançamento de foguetes não pode ser feito no interior das florestas, devendo manter-se uma distância inferior a 500 metros.

Prepare e treine com a sua família

- Um plano de evacuação de sua casa
- Um ponto de encontro, ou um modo de contacto para evitar ficarem separados durante um incêndio.



AVISE AS AUTORIDADES

- Se vir fumaça ou mato denso acumulado próximo de habitações.
- Se notar a presença de pessoas com comportamentos suspeitos. Observe características que possam conduzir à sua identificação.
- Se avistar o início de um incêndio florestal ligue de imediato para o 112 ou para os Bombeiros da área.



Proteja a floresta das incêndios. Cumpra as regras de segurança.

Alerta Incêndio : 117

Se estiver próximo do incêndio

- Ligue de imediato para o 112 ou para os Bombeiros da área.
- Se não correr perigo tente extinguir-lo com pás, enxadas ou ramos.
- Não prejudique a acção dos Bombeiros e siga as suas instruções.
- Retire a sua viatura dos caminhos de acesso ao incêndio.
- Se notar a presença de pessoas com comportamentos estranhos observe e informe sobre características que possam conduzir à sua identificação.

Se o incêndio estiver perto da sua casa

- Avise os vizinhos.
- Corte o gás e a electricidade.
- Molhe abundantemente as paredes e os arbustos que rodeiam a casa.
- Solte os animais, eles tratam de si próprios.
- Em caso de evacuação ajude a sair as crianças, idosos e deficientes.
- Não perca tempo a recolher objectos pessoais desnecessários.
- Não volte atrás por motivo algum.



As autoridades só aconselham a evacuação se existir risco de vida.

Obedeça rapidamente, mas com calma.



Se ficar cercado por um incêndio. O que fazer

- Saia na direcção contrária à do vento.
- Refugie-se numa zona com água ou com pouca vegetação.
- Cubra a cabeça e o resto do corpo com roupas molhadas.
- Respire junto ao chão, através de roupa molhada, para evitar inalar o fumo.
- Aguarde a chegada dos Bombeiros se não conseguir sair sozinho.

Soleil, les bons gestes

Si les effets bénéfiques du soleil sur notre vitalité et le bon fonctionnement de notre organisme sont prouvés, ses ravages sur la peau des imprudents le sont tout autant. Avant de partir à la plage, vous avez pensé à emporter un encas et votre crème solaire. Mais avez-vous pensé à ce que vous allez boire ? Car vous réhydrater est essentiel. Vous pouvez même en profiter pour aider votre peau à bronzer ! Bien sûr, la boisson essentielle lorsque vous allez sous le soleil, c'est l'eau. Elle va vous permettre de vous hydrater facilement, pour ne pas risquer de problèmes de santé. A vous de prévoir en permanence une bouteille près de vous. Essayez d'en boire régulièrement lorsque vous êtes à la plage, sans forcément attendre d'avoir soif. La quantité que vous devez consommer dépend bien sûr de vos activités physiques de la journée. Mais sachez que dans tous les cas, 1,5 litres par jour est un minimum ! Si vous n'êtes pas un amateur d'eau plate, ou si vous souhaitez non seulement vous réhydrater, mais aussi faciliter le bronzage, vous devez opter pour les jus de fruits et de légumes. Car certains contiennent des pigments, les caroténoïdes, des vitamines ou du sélénium. Ces substances vont vous aider à vous protéger contre les méfaits du soleil. Mais une crème protectrice reste indispensable !

Que faire en cas de coup de chaleur ?

Le traitement du coup de chaleur doit être le plus rapide possible. Il repose sur le refroidissement de la victime et sur la réhydratation. La victime doit être déshabillée et installée à l'ombre, et être aspergée d'eau fraîche associée à un courant d'air (si possible créé par un ventilateur). S'il est conscient, donnez lui des boissons fraîches. Attention, il ne faut pas la baigner dans une eau trop froide (risque de choc thermique). Appelez le plus vite possible un médecin qui jugera si un traitement médical doit être associé : paracétamol, réhydratation... En cas d'inconscience, mettez la victime sur le côté (position latérale de sécurité) et alertez le SAMU.

Soleil, Portez des lunettes

Le soleil peut être aussi nocif pour les yeux que pour la peau. Il faut donc porter chaque fois que cela est nécessaire des lunettes de soleil adaptées, même si l'on supporte l'éblouissement. Depuis 1995, des normes européennes définissent la qualité des filtres. Ne choisissez que des verres estampillés « CE » suivi d'un chiffre de 0 à 4 qui indique la catégorie de protection. Aussi, il est important de rappeler que toute exposition au soleil doit être proscrite pour les nourrissons et les bébés. Pour les plus grands enfants, choisissez des lunettes de bonne qualité, certifiées selon la réglementation européenne en vigueur et bannissez les « lunettes gadgets » qui peuvent se révéler plus néfastes que l'absence totale de protection.

Soleil et médicaments ne font pas bon ménage

On sait que nombre de cosmétiques, parfums et autres eaux de toilette ne font pas toujours bon ménage avec le soleil. Phénomène moins connu, certains médicaments peuvent aussi provoquer des intolérances solaires et des réactions locales. Alors lisez les notices !

Que faire en cas de coup de soleil ?

En premier lieu, il est indispensable de ne plus s'exposer et de se mettre à l'ombre. Il faut boire en abondance afin de combattre la déshydratation. En cas de coup de soleil modéré, cela correspond à une brûlure simple et il faut :

- Appliquer des crèmes apaisantes « après soleil » ou des émulsions spécifiques pour les brûlures ;
- En cas de cloques, il ne faut pas les percer et les recouvrir d'un pansement stérile ;
- Réhydrater la victime en lui donnant à boire en abondance ;
- Eventuellement lui donner un antalgique (paracétamol...). Si la brûlure est grave (coup de soleil étendu, cloques multiples, altération de l'état général...), ou si une fièvre apparaît, il est nécessaire de consulter un médecin.

Sida et MST

Vous êtes en vacances, les pieds dans l'eau, libres de vos obligations. Vous faites de nouvelles connaissances, amour d'un soir ou amour toujours... En attendant, ne pensez que cela n'arrive qu'aux autres, que le fléau du Sida ou des MST (Maladies sexuellement transmissibles) vit sur un autre continent, ou que vous êtes immunisés. Inutile de rappeler que le vaccin contre le Sida n'a toujours pas été découvert, et que le seul moyen de s'en protéger est le **Préservatif** ! Même si les MST peuvent être soignées, elles sont très souvent détectées tardivement. Parmi les plus répandues : Syphilis (après avoir disparue, elle est de retour), mycose, hépatite, herpès, chlamydiae (risque de stérilité). Seul protection également : le **Préservatif** !



Carte européenne d'assurance maladie



Vous partez au Portugal. En cas de soins médicalement nécessaires pendant votre séjour, la carte européenne d'assurance maladie ou, à défaut, le certificat provisoire de remplacement, vous permettent d'être pris en charge sans avoir à faire l'avance des frais, sous réserve de respecter les formalités en vigueur dans ce pays. La carte européenne d'assurance maladie n'est pas délivrée de façon automatique : pour l'obtenir, adressez-vous à votre caisse d'Assurance Maladie au moins 2 semaines avant votre départ.

Infos : www.ameli.fr

Les gestes qui sauvent

Donner correctement l'alerte, aider une personne inconsciente ou sur le point de s'étouffer, protéger les victimes d'un accident de la route en attendant les secours... Certains gestes simples peuvent sauver des vies s'ils sont pratiqués rapidement et correctement. Alors informez-vous et, pourquoi pas, prenez des cours de secourisme.

Utiles

Numéros d'urgences :
en France : SAMU 15
au Portugal : 112
Linha Saúde 24: 808 24 24 24

A23

Concessão da Beira Interior

Abrantes | Castelo Branco | Guarda

VÉHICULES D'IMMATRICULATION ÉTRANGÈRE

Les voies de circulation munies uniquement de péages électroniques sont signalées "péage électronique uniquement".

Options de Paiement pour les Véhicules d'Immatriculation Étrangère :
Séjours occasionnels/de courte durée

Option sans dispositif électronique

- **3 jours** (véhicules légers) : Coût fixe de 20 €, indépendamment du nombre de voyages parcourus sur les autoroutes à péages électronique uniquement. Acquisition maximale de 6 litres par an ;
- **5 jours** : Consommation en fonction de l'utilisation. Prêchage minimal de 10 € (Véhicules légers) / 20 € (Véhicules Lourds), avec possibilité de remboursement du solde non utilisé s'il est sollicité ou si le paiement a été réalisé via Internet ;
- **Trajet Espagne-Aéroport de Porto**, via l'A28 ou l'A41, Aéroport de Faro, via l'A22 : Prêchage valide pour le trajet aller et/ou retour.

Acheter ces produits :

- Point de vente de frontière ;
- Site internet CTT : www.ctt.pt (payez par carte de crédit) ;
- Aéroport de Porto et Aéroport de Faro ;
- IKEA Matosinhos ;
- Aires de services (A28-Viana et Modivas, A25-Celorico da Beira A23-Abrantes, A22-Olhão) ;
- Et dans les bureaux de postes, et payez en liquide.



Pour plus d'information, veuillez consulter le site www.estrada.pt ou contacter le 707 500 501 ou duvidas.novasportagen@estradas.pt



www.portvias.pt Service client : 707 243 243

Camping



Camping de l'île de Berlenga-Peniche

Dispersés du nord au sud du pays, les terrains de Camping permettent un contact direct avec la nature. Ils sont considérés comme publics, lorsque, moyennant un paiement, il permettent l'accès à tous en général, ou privés dans les cas où leur accès est réservé à des associés ou des bénéficiaires de l'organisme exploitant. Ces derniers sont identifiés

Campings

Norte

Parque de Campismo de Caminha / Orbitur
Estrada Nacional 13 Km 90 Mata do Camarido - Mata do Camarido
4910-180 Caminha
Tel. 258 921 295

Parque de Campismo do Paço
Quinta do Paço
4910- 028 Ancora
Tel. 258 912 697

Parque de Campismo Cabreira
4850 Calvário Vieira do Minho
Braga
Tel. 253 648 665 / Fax 253 648 667

Parque de Campismo da Barragem de Queimadela
Rua da Barragem - Revelhe
4820-630 Fafe
Tel. 253 504 084 / Fax: 253 503 405

Centro

Parque de Campismo Municipal de Idanha-a-Nova.
Albufeira da Barragem Marechal Carmona 6060-163 Idanha-A-Nova
Tel. 277 202 793

Parque de Campismo de S. Pedro de Moel / Orbitur.
Rua Volta do Sete - S. Pedro de Moel
2430 - Marinha Grande
Tel. 244 599 168

Parque de Campismo Campimeco
Aldeia do Meco - 2970 Sesimbra
Tel. 212 683 374

par la lettre « P », la possibilité d'accès devant être toujours indiquée. En accord avec les infrastructures et les services mis à disposition, les terrains de camping sont classés de 1 à 4 étoiles, ou simplement Rural, pouvant dans ce dernier cas intégrer des exploitations agricoles. Pour séjourner, le campeur devra s'identifier en présentant pour inscription son passeport ou carte d'identité et, aussi, si elle est exigée, la carte de campeur délivrée par l'organisme national ou le « carnet camping » de la F.I.C.C. (Fédération Internationale de Camping et de Caravaning).

Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal
www.fcportugal.com

- Duches quentes gratuitos;
- Lava loiças com água quente;
- Piscina adultos/ crianças;
- Bar;
- Restaurante;
- Posto de Primeiros Socorros...

Parque de Campismo Costa da Caparica
Avenida Afonso de Albuquerque
Quinta de Santo António
Costa de Caparica
2825-450 Costa De Caparica
Tel. 212 901 366

Parque de Campismo Praia da Barra
R. Diogo Cão, 3800- 125 - Aveiro
Tel. 234 369 425

Parque de Campismo Natural da Fraguinha
3660-043 Coelheira
São Pedro do Sul
Viseu
Tel. 232 790 576

Vale Paraíso Camping Nazaré Parque Verde
Estrada nacional, 242
2450 - Nazaré
Tel. 262 561 800

Parque de Campismo Figueira da Foz
Quinta da Calmada
3080-184 Figueira da Fox
Tel. 233 402 810

Parque de Campismo Berlenga
Ilha da Berlenga
2520-001 Figueira da Fox
Tel. 262 789 571

Sul

Parque de Campismo do Sitava
Brejo da Zimbreira - Apartado 130
7645-017 Vila Nova De Milfontes
Tel. 283 890 100

Camping Albufeira
Estrada de Ferreiras
8200-555 Albufeira
Tel. 289 587 629

Parque de Campismo de Lagos - Turiscampo
Estrada Nacional 125
8600-109 Lagos
Tel. 282 789 265

Parque de Campismo de Monte Gordo
8900-421 Monte Gordo
Tel. 281 510 970

Parque de Campismo de Olhão
Apartado 300 Pinheiros de Marim
Pinheiros de Marim
8700-912 Olhão
Tel. 289 700 300

Parque de Campismo de Armação de Pera
c/ra. N-269, Armação de Pera
8365, Faro
Tel. 282 312 260

- Piscina grátis
- Piscina das crianças
- Actividades de lazer
- Ténis
- Campo desportivo
- Sala de convívio

Parque de Campismo de Quarteira Fonte Santa
8125-020 Quarteira Loulé - Faro
Tel. 289 302 826

Tourisme d'habitation

Aldeias de Portugal
ATA - Associação de Turismo de Aldeia
Praça da República 4990-062 Ponte de Lima - Portugal
Tel. 258 931 750
www.aldeiasdeportugal.pt

Casas no campo
Central de Reservas da Turihab
CENTER Central nacional de Turismo no Espaço Rural,
no Espaço Rural,
Viseu
Tel. 258 741 612
www.casasnocampo.net

Center Central Nacional de Turismo no Espaço Rural
Praça da República - 4990-062 Ponte de Lima - Portugal
Tel. 258 931 750 - 258 742 827
www.center.pt

Solares de Portugal
Central de Reservas da Turihab
CENTER Central nacional de Turismo no Espaço Rural -
Viseu
Tel. 258 741 444
www.solaresdeportugal.pt

logements

SOLUÇÕES POUUPANÇA E PROTEÇÃO

Montepio

Se procura um Banco em que possa confiar, junte-se a nós e descubra tudo o que as Soluções Poupança e Proteção do Montepio podem fazer por si. Saiba mais num dos nossos Escritórios de Representação em:



Montepio
Valores que crescem consigo.

Paris

32, Rue Notre Dame des Victoires
75002 Paris
Tel. 00 33 140 260 641

Genebra

9, Rue Terraux du Temple
CP 1829, 1211 Genève 1
Tel. 00 41 22 731 5800

Frankfurt

Schaffergasse, 17
60313 Frankfurt / Main
Tel. 00 49 69 9139 4716 / 17

Londres

10, Buckingham Palace Road,
London SW1W 0QP
Tel. 00 44 207 931 9990

Pousadas de Juventude

A Rede Nacional de Pousadas de Juventude, conta já com várias unidades, de Norte a Sul do país. As Pousadas de Juventude são locais de encontro que podem ser utilizadas sem qualquer limitação de idade ou nacionalidade. Distribuídas por todo o país, estas unidades são todas elas diferentes entre si.

Elas possuem espaços sociais tais como refeitórios, cozinha de alberguista, sala de equipamento ... Para usufruir destas unidades é necessário ser portador do Cartão de Alberguista.

Os portadores do Cartão Jovem Ld<30 têm descontos de 15% em quartos duplos em múltiplos nas Pousadas de Juventude nacionais. Os preços variam entre 9 euros e 110€, dependente da época, da pousada, do quarto... O preço do almoço ou jantar é de 6€.



Pousada de Foz do Cávado

Como efectuar a reserva :
Podes reservar alojamento em qualquer Pousada de Juventude, ou através da Internet em www.pousadas-juventude.pt ou juventude.gov.pt. Para tal, basta escolheres a Pousada, indicar o número de pessoas, o tipo de quarto, datas de entrada

e saída... depois é só pagar. Se preferires, telefona para o **707 20 30 30** (Linha da Juventude – apenas válida em Portugal) ou envia um e-mail para reservas@movijovem.pt. Também podes efectuar a tua reserva nas lojas Ponto Já ou directamente na Pousada que escolheres.

adresses

Pousada de Juventude de Abrantes
Av. Engº Adelino Amaro da Costa
2200-195 Abrantes
Tel. 241 379 210
abrantes@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Angra do Heroísmo
Negrito - São Mateus - 9700-554 Angra do Heroísmo - São Mateus da Calheta
Tel./Fax: 295 642 095
pja.angra@aninet.pt

Pousada de Juventude de Ponta Delgada
R. S. Francisco Xavier
9500-243 Ponta Delgada - Açores
Tel. 296 629 431
pdeldgada@pousadasjuvacores.com

Pousada de Juventude de Alcoutim
8970-022 Alcoutim Tel. 281 546 004
alcoutim@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Alfeizerão - São Martinho do Porto
Estrada Nacional 8
2460 - 191 Alfeizerão
Tel. 262 990 392
alfeizerao@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Aljô
Rua da Costinha
5070-036 Aljô
Tel. 259 949 068
aljio@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Almada
Quinta do Bucelinho - Pragal
2805-358 Almada
Tel. 212 943 491 / 2
almada@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Almogrove
R. do Chafariz - Almogrove
7630-017 Odemira
Tel. 283 640 000
almogrove@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Alvados - Porto de Mós
Barreira de Água - Alvados
2480-032 Porto de Mós
Tel./Fax: 244 441 202
alvados@movijovem.pt

Pousada de Juventude da Areia Branca
Praia da Areia Branca - Largo João Soldado
2530-217 Lourinhã
Tel. 261 422 127
areiabranca@movijovem.pt

Pousada de Juventude da Arrifana - Aljezur
Urbanização Arrifamar
Praia da Arrifana
8670-111 Aljezur
Tel. 28 299 74 55
reservas@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Aveiro
R. das Pombas, Edifício do IPJ
3810-150 Aveiro
Tel./Fax: 234 482 233
aveiro@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Beja
R. Prof. Janeiro Acabado
7800-506 Beja
Tel./Fax: 284 325 239
beja@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Braga
R. de Santa Margarida, 6
4710-306 Braga
Tel. 253 263 279
braga@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Bragança
Av. 22 de Maio
5300-263 Bragança
Tel. 233 229 231
braganca@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Castelo Branco
Rua Dr. Francisco José Palmeiro,
Edifício do IPJ - 6000-230 Castelo Branco
Tel./Fax: 271 224 482
castelobranco@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Catalazete - Oeiras
Estrada Marginal (Junto ao Inatel)
2780-267 Oeiras
Tel. 21 443 06 38
catalazete@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Coimbra
Rua Doutor Henriques Seco, 14
3000-145 Coimbra
Tel. 239 829 228
coimbra@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Espinho
Lugar de Sales - Silvade
4500-474 Espinho
Tel./Fax: 291 741 540
espinho@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Faro
R. da PSP, Edifício do IPJ
8000-408 Faro
Tel./Fax: 289 878 090
faro@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Foz Côa
Caminho Vicinal Currauteles, 5
5150 Vila Nova de Foz Côa
Tel. 279 764 041
fozcda@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Foz do Cávado
Alameda Bom Jesus- Fão
4740-322 Esposende
Tel./Fax: 253 982 045
fozcavado@movijovem.pt

Pousada de Juventude da Guarda
Av. Alexandre Herculano,
Edifício do IPJ
6300-659 Guarda
Tel./Fax: 271 239 014
guarda@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Guimarães
Complexo Multifuncional de Couros
Largo do Cidade, 8
4810-430 Guimarães
Tel. 253 421 380
guimaraes@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Idanha-a-Nova
Praça da República, 32
6060-184 Idanha-a-Nova
Tel. 277 208 051
idanha@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Lagos
R. Lançarote de Freitas, 50
8600-605 Lagos
Tel. 282 761 970
lagos@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Leiria
Lg. Cândido dos Reis, 9
2400-112 Leiria
Tel./Fax 244 831 840
leiria@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Lisboa
R. Andrade Corvo, 46
1050-009 Lisboa
Tel. 21 353 26 96
lisboa@movijovem.pt

Pousada de Juventude do Parque das Nações
Rua de Moscavide, Lt 47 - 101
1998-011 Lisboa
Tel. 239 996 384
lisboaparque@movijovem.pt

Pousada de Juventude da Lousã
Rua da Feira
3200 - 122 Lousã
Tel. 239 996 384
lousa@movijovem.pt

Centro de Juventude da Calheta Madeira
Sítio dos Serrões Acima
9370-224 Calheta
Tel. 291 822 500
pousadas.drj.srh@gov-madeira.pt

Centro de Juventude do Porto Moniz Madeira
Vila do Porto Moniz
9270-095 Porto Moniz
Tel./Fax: 291 741 540
pousadas.drj.srh@gov-madeira.pt

Centro de Juventude do Porto Santo
Sítio das Matas
9400-035 Porto Santo
Tel. 291 741 540
pousadas.drj.srh@gov-madeira.pt

Centro de Juventude da Quinta da Ribeira - Funchal
Calçada da Cabouqueira, nº5
9000-171 Funchal
Tel. 291 741 540 / 291 741 381
pousadas.drj.srh@gov-madeira.pt

Centro de Juventude de Santana
Av. Clouste Gulbenkian
900-171 Funchal
Tel. 291 741 540
pousadas.drj.srh@gov-madeira.pt

Pousada de Juventude de Melgaço
Complexo Desportivo Monte Prado
4960-320 Melgaço
Tel. 251 410 200
melgaco@movijovem.pt

Pousada de Juventude da Mina - Fundão
Cabeço do Pião,
6230-631 Silvares Fundão
Tel. 275 657 603
mina@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Mira
Pq. Campismo de Jovens
3070 Praia de Mira
Tel./Fax: 231 472 199
mira@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Ovar
Av. D. Manuel I (EN 327)
3880-109 Ovar
Tel. 231 471 199
ovar@movijovem.pt

Pousada de Juventude das Penhas da Saúde
E.C.S. Lázaro
6201-907 Covilhã
Tel. 275 335 375
penhas@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Ponte de Lima
Rua Papa João Paulo II
4990-062 Ponte de Lima
Tel. 258 751 321
pontelima@movijovem.pt



Pousada de Juventude de Portalegre
Avenida do Bonfim, Edifício IPJ
7300-067 Portalegre
Tel./Fax: 245 208 204
portalegre@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Portimão
Rua da Nossa Senhora da Conceição
8500-423 Portimão
Tel. (351) 282 491 804
portimao@movijovem.pt

Pousada de Juventude do Porto
R. Paulo da Gama, 551 - 4169-006 Porto
Tel. 226 177 257
porto@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Setúbal
Lg. José Afonso - 2900-429 Setúbal
Tel. 265 534 431
setubal@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Viana do Castelo
Rua de Limia
4900-405 Viana do Castelo
Tel. 258 838 458
vianacastelo@movijovem.pt

Navio Gil Eannes
Doca Comercial
4900-405 Viana do Castelo
Tel. 258 821 582
navigileannes@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Vila Nova de Cerveira
Rua Alto das Velgas - Estrada Nacional nº 13
4920-222 Vila Nova de Cerveira
Tel./Fax: 251 709 933
cerveira@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Vilarinho das Furnas
Rua da Pousada, 1
4840-030 Campo do Gerês
Tel. 253 351 339
vilarinho@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Viseu
Rua Aristides Sousa Mendes
Portal do Fontelo - 3500-033 Viseu
Tel./Fax: 232 435 445
viseu@movijovem.pt

Pousada de juventude Vila real
Rua Dr. Manuel Cardona,
Edifício do IPJ
5000-558 Vila Real Portugal
Tel./Fax: 259 341 062
vilareal@movijovem.pt

Pousada da juventude de Távira
Rua Miguel Bombarda, 36-38
8800-419 Távira Portugal
Tel. 281 326 731
tavira@movijovem.pt

Pousada da juventude de Pico
Convento São Pedro de Alcântara sec.
XVII, Rua João Bento de Lima
9940-366 São Roque do Pico
Tel. 292 648 050
pico@pousadajuvacores.com

letrain



CP – Chemins de Fer Portugais (www.cp.pt), met à disposition un vaste réseau de trains qui couvre tout le territoire continental portugais, assurant aussi des liaisons internationales vers Vigo, Madrid et Paris. Il existe de nombreuses options, pour répondre aux besoins de chacun :

- les trains haut de gamme « Alfa pendular », sont les liaisons les plus rapides et confortables entre Lisbonne et l'Algarve, et pour le Nord du pays, avec Porto, Braga ou Guimarães faisant un arrêt à Coimbra et Aveiro.
- le service « Intercidades » offre des liaisons sur les axes Lisbonne-Porto-Braga, Lisbonne-Guarda, Lisbonne-Covilhã, Lisbonne-Alentejo et Lisbonne-Algarve.

- le Sud-Express et le train-hôtel Lusitânia assurent la liaison internationale au départ de Lisbonne et de Porto.

- un vaste réseau de trains régionaux, interrégionaux et suburbains assurent une vaste couverture de tout le territoire national.

contacts train

CP – Comboios de Portugal
1249-109 Lisboa
Call Center : 808 208 208 (24h/24)
Call Center (depuis l'étranger):
+351 707 201 280 (24h/24)
Vous pouvez acheter votre billet en ligne sur www.cp.pt

C.P. - Estação Campanhã
Largo da Estação de Campanhã
4300-173 Porto
Tél. +351 213 185 990

C.P. - Estação de Santa Apolónia
Av. Infante D. Henrique
1100-278 Lisboa
Tél. +351 213 185 990

C.P. - Gare do Oriente
Av. D. João II, Lote 1.15
1990-233 Lisboa
Tél. +351 808 208 208

autocareibus

Des services réguliers d'autocars assurent la liaison entre les principales villes et villages du Portugal.

Pour des informations plus détaillées sur les itinéraires, les horaires et les prix, consultez :

Rede Nacional de Expressos, Lda
Tel: 707 22 33 44 (08h-21h)
www.rede-expressos.pt

Transports Publics Lisbonne
Bus : www.carris.pt
(Objets Perdus : 21 853 54 03)
Métro : www.metrolisboa.pt

Transports Publics Porto
Bus : www.stcp.pt
Métro : www.metrodoporto.pt

contacts avion

Aeroporto da Portela (Lisboa)
Tel : 218 413 700
Perdidos e Achados : 218 496 132

Aeroporto Francisco Sá Carneiro (Porto)
Tel : 229 432 400
Perdidos e Achados : 229 482 547

Aeroporto de Faro
Tel : 289 800 800
PSP Perdidos e Achados : 289 800 688

www.ana.pt
www.ryanair.com
www.aigle-azur.com

Tap Portugal
Call Center / France : 0820 319 320
Call Center / Portugal : 707 205 700
www.flytap.fr

la voiture

Le Portugal possède un bon réseau routier composé d'Auto-routes (AE), d'Itinéraires Principaux (IP), d'Itinéraires Complémentaires (IC), de routes nationales (EN) et de routes départementales. La plupart des autoroutes sont équipées de péages. Vérifier votre itinéraires ainsi que les prix sur les sites des concessionnaires :

www.brisa.pt
www.aeatlantico.pt
www.norscut.com
www.scutvias.pt

Estrada Livre é um serviço criado pela EP - Estradas de Portugal, S.A. Pode sugerir ou reclamar sobre situações anómalas detectadas na infra-estrutura rodoviária do Continente, através da Linha Azul - 808 210 000 (custo de chamada local), todos os dias, das 9h às 23h ou do site:

www.estradasdeportugal.pt
Indique o distrito, o número da estrada a que se refere, 0 km da ocorrência ou as localidades mais próximas, assim como os seus dados pessoais.

location voiture

Vous arrivez en train et voulez louer une voiture ? **Interrent** est présent dans les gares de Porto, Aveiro, Coimbra, Lisboa et Faro. Tel. 219426220 / www.interrent.com

Autres adresses utiles:

Avis
Central de Reservas
Tel. 800 20 10 02
www.avis.com.pt

Budget
Central de Reservas
Tel. 808 25 26 27
www.budgetportugal.com

Europcar
Centro de Reservas
Tel. 219 407 790
reservas@europcar.com
www.europcar.pt

Guérin
Central de Reservas
Tel. 707 27 2007
www.guerin.pt

Hertz
Central de Reservas
Tel. 808 202 038
www.hertz.com.pt

Turiscar
Central de Reservas
Tel. 707 282 800
www.turiscar.pt

Vias abrangidas
Norte Litoral: A28
Grande Porto: A4; A41; A42
Centro : A17; A25; A29; A23

Comosepodempagaras portagenselectrónicas?

Nas portagens electrónicas, não há cabines para pagamento manual. Estas estão identificadas pela referência "Electronic toll only". A forma mais simples de pagar é utilizar um Dispositivo Electrónico que pode comprar nas estações de correio.

OqueéoDispositivo Electrónico?

Existem três tipos de dispositivos electrónicos:

- Dispositivo Via Verde (ou de outra entidade de cobrança);
- Dispositivo Electrónico de Matrícula (DEM);
- Dispositivo Temporário (DT), com validade temporária, embora renovável.

Quaisasmodalidadesde pagamentocomDispositivo Electrónico?

- Pagamento automático: as portagens são debitadas na conta bancária indicada pelo utente; esta modalidade pode ser contratada quer com o Dispositivo Via Verde (ou de outra entidade de cobrança), quer com o DEM;
- Pré-pagamento com identificação do titular: o utente faz um pré-carregamento (em dinheiro, via Multibanco ou homebanking) que vai gastando conforme viaja; esta modalidade pode ser contratada quer com o dispositivo Via Verde (ou de outra entidade de cobrança), quer com o DEM;
- Pré-pagamento anónimo: funciona como o outro pré-pagamento, mas sem implicar a identificação do titular; esta modalidade pode ser adoptada com o DT (pré-carregamento com período de validade de 90 dias).



Onde adquirir o dispositivo ?

Posto de venda na fronteira; site Internet www.ctt.pt (pago com cartão de crédito); Aeroportos de Porto e Faro; IKEA Matosinhos; Áreas de serviço: A28, Viana e Modivas - A25, Celorico da Beira - A23, Abrantes - A22, Olhão; Correios.

Mais informações em:

CTT - Tel : (+351) 707 26 26 26

SIEV - www.siev.pt

Estradas de Portugal -

www.estradas.pt/portagensfaq ou

www.estradas.pt/portagens estrangeiros



Cartão Id<30



O Id<30 é um cartão que concede múltiplas vantagens e diversos descontos em serviços aos jovens lusodescendentes quando se deslocam e realizam uma estadia em Portugal.

O Id<30 pode ser pedido por jovens portugueses ou descendentes até ao terceiro grau da linha recta de cidadã portuguesa, nascidos ou residentes em comunidades fora do território português, com idades entre os 12 e os 29 anos (inclusive).

Para teres o teu Id < 30 tens de possuir uma das seguintes condições:

- Ter nascido(a) em Portugal e residir fora do território português;
- Ser filho(a) de portugueses e residir fora do território português;
- Ser neto(a) de portugueses e residir fora do território português.

Com o teu Id<30 vais poder regressar a Portugal e aproveitar descontos e vantagens em transportes, alojamento, lazer e em diversos equipamentos e infraestruturas.

Vê os benefícios do Id<30 com detalhe no conteúdo « Vantagens » do site: www.microsites.juventude.gov.pt/Portal/LD30/

útil

Ambassade du Portugal
3, rue de Noisiel - 75116 Paris
Tél. : 01 47 27 35 29
www.ambaixada-portugal-fr.org

Ambassade de France
Rua Santos-o-velho, 5
1249-079 Lisboa - Tél : 213 939 100
www.ambafrance-pt.org

Consulat général de France à Lisbonne
Calçada do Marquês de Abrantes, 123
1200-718 Lisboa
Tél : 21 393 92 92
www.ambafrance-pt.org

Consulat général de France à Porto
Avenida da Boavista, n.º1681-2.º
4100-132 Porto - Tél : 226 078 220
www.consulfrance-porto.org

AICEP Portugal Global
3, rue de Noisiel - 75116 Paris
Tél : 01 45 05 44 10
www.portugalglobal.pt

P. de Turismo - Lisboa
Palácio Foz - Praça dos Restauradores
Tel: 213 463 314

P. de Turismo - Porto
Praça D. João I, 43
Tel: 222 057 514

CAP MAGELLAN

Cap Magellan a conçu ce Guide en pensant à vous, qui passez votre été 2012 au Portugal, pour vous aider à programmer vos vacances ! Fondée à Paris en novembre 1991, Cap Magellan est une association de droit français animée par des jeunes Portugais, lusodescendants et Français lusophiles, qui ont en commun la volonté de promouvoir la culture e langue Portugaises et de maintenir des liens forts entre la France et le Portugal. Elle participe activement à la vie de la communauté Portugaise en France, cherchant à donner l'image d'un Portugal en mouvement, tourné vers l'avenir et vers l'Europe. Nos activités sont nombreuses et diversifiées : **Informations, département stages et emplois, campagnes citoyennes et Activités culturelles**. Pour en savoir plus, visitez notre site :

www.capmagellan.sapo.pt
Devenez membres de Cap Magellan et recevez gratuitement notre magazine CAPMag (vous ne paierez que les frais d'envoi). Informez-vous par tél : 01 79 35 11 00 ou par e-mail : info@capmagellan.org
Depuis février 2012, retrouvez les infos quotidiennes et offres d'emploi sur le nouveau site interactif de Cap Magellan en partenariat avec Sapo Portugal : www.capmagellan.sapo.pt

Cartão Intra_Rail



A Movijovem e a CP criaram um cartão mesmo à tua medida!!

O cartão Intra_Rail permite-te viajar à vontade nos comboios da CP e inclui o alojamento nas Pousadas de Juventude, de Norte a Sul do país. Tens duas modalidades, o Intra_Rail Xcape e o Intra_Rail Xplore, válidos durante 3 ou 10 dias, respectivamente, e dentro de quatro zonas pré-definidas.

Basta apresentares o teu cartão quando comprares o bilhete. Se não tiveres Cartão Jovem nem Cartão de Alberguista não faz mal! Com o Intra_Rail não precisas de um outro cartão para entrares nas unidades de alojamento.

O cartão Intra_Rail está à venda em todo o país. Para o adquirires, basta diriges-te a uma das estações de venda CP, a uma Pousada de Juventude ou Lojas Ponto JA (IPJ).

Intra_Rail Xcape (3 dias):
59 € (53€ com Cartão Jovem)
69 € para maiores de 30 anos.

Intra_Rail Xplore (10 dias):
199 € (173€ com Cartão Jovem)
239 € para maiores de 30 anos.

Infos: www.cp.pt

útil



24 VOLS QUOTIDIENS

Destinations:

PORTO
LISBONNE
FARO
MADERE
AÇORES

Au départ de: PARIS, BORDEAUX,
LYON, MARSEILLE, NICE ET TOULOUSE



Réservez vos voyages pour le Portugal sur :

www.tap.fr

TAP

TAP PORTUGAL

à bras ouverts
de braços abertos

A STAR ALLIANCE MEMBER

APOIAMOS PORTUGAL E QUEM POUPA TAMBÉM.



**Caixa Geral
de Depósitos**

www.cgd.pt
caixadirecta
(+351) 707 24 24 24
24 horas por dia
todos os dias do ano

RESIDENTES NO ESTRANGEIRO

Quem é português quer ser sempre vencedor seja em Portugal ou lá fora. Seja um campeão, adira à Oferta Triatlo e qualifique-se para o Depósito Maratona que lhe permite diversificar e rendibilizar as suas aplicações.

Conheça os produtos e as condições da Campanha em <http://residentesnoestrangeiro.cgd.pt>, numa Agência ou Representação da Caixa.

Poupar e ganhar na Caixa. Com Certeza.

A Caixa Geral de Depósitos é regulada pelo Banco de Portugal.