

PORTUGAL 2016

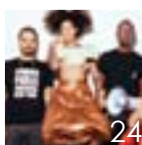
Guide de l'été

Itinéraires
Découvrez les
régions
du Portugal



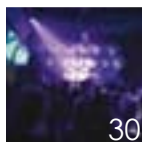
4

Musique
Les concerts
de l'été



24

**Summer
Night**
Les discothèques
de l'été



30

noite longa

les hauts-lieux d'un été chaud

avec l'appui de :

GRATUIT



CAP MAGELLAN



FIDELIDADE

ASSUREUR DEPUIS 1808

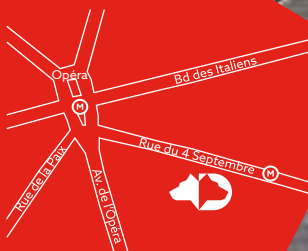


AGENCE FIDELIDADE
PARIS OPÉRA

LE LIEN ENTRE VOUS ET LE PORTUGAL

27 rue du 4 Septembre
75002 Paris

01 40 06 06 06
agence@fidelidade.fr



Fidelidade - Companhia de Seguros, S.A.

Siège : Largo do Calhariz, 30 1249-001 Lisboa - Portugal - NIPC e Matricula 500 918 880, CRC Lisboa - Capital Social 381.150.000 €

Succursale de France : 29, boulevard des Italiens - 75002 Paris - RCS Paris B 413 175 191 - Tél. 01 40 17 67 20 - Fax : 01 40 17 67 29

Crédits photo : Fotolia



15



20



45



6



29

Ça sent l'été...

Eu voltarei, eu voltarei...
Meu querido mês de agosto, por ti levo o ano inteiro a sonhar... chantait déjà Jorge Ferreira il y a quelques années dans les bals d'été de nos petits villages ibériques. En 2016, ce sentiment, toujours tenace, n'aura donc pas pris une ride dans nos cœurs de binationaux, doublement partagés entre la Terre des racines et la Terre d'accueil.



L'été présente toujours une occasion belle et émouvante : rentrer au bercaïl, que souvent nous, lusodescendants, n'avons pourtant jamais habité. Mais bercaïl quand même, qui a vu naître nos aïeux et que, d'une certaine manière, nous nous sentons le devoir d'honorer comme un pèlerinage, pressés de retrouver parmi les senteurs des arbres et le son des rivières, la chaleur harassante du soleil et les doux sourires de nos grands-mères. Et ce, peu importe la longueur de l'autoroute qui nous y mènera.

Autoroute qui trace le Chemin vers le Bonheur, certes, mais pas toujours... C'est pourquoi, la campagne de prévention routière « Sécur'Été » menée par Cap Magellan depuis plusieurs années se maintient. Gardez à l'esprit la nécessité de redoubler toujours d'attention au volant de vos véhicules, en prenant les précautions de nature à arriver en un seul morceau :-). Comptez sur nos postes de prévention présents aux frontières le dernier week-end de juillet pour vous rappeler prudence et sagesse...

Bienveillants que nous sommes mais aussi soucieux de vos petits plaisirs :-), ce Guide de l'Été que vous tenez entre vos mains vous indiquera tous les lieux festifs et événements décontractés immanquables cet été au Portugal, à placer sous le signe du divertissement, mais aussi de l'oisiveté et du repos. L'occasion de profiter des vôtres aussi, toujours et jamais assez. :-). C'est un petit Guide qui sonne comme une ode à l'Envie, qui vous encourage à vivre, rire, vous baigner jusqu'à plus soif, à danser, chanter, rêver et parcourir ce si beau pays qui est beaucoup le mien et un peu celui de vous tous aussi... :-). *A vida é bela!*

Anna Martins

Ce guide est aussi distribué dans le cadre de la campagne "Sécur'Été"

Sommaire

- 04-14 : Itinéraires
- 15-17 : Patrimoine culturel
- 18-19 : Musées
- 20-23 : Gastronomie
- 24-26 : Festivals
- 27-29 : Concerts
- 30-31 : Discothèques
- 32-34 : Bars et Clubs
- 36-39 : Plages
- 40-41 : Culture
- 42-46 : Tourisme actif et Sport
- 48-51 : Sécurité Routière
- 52-53 : Incendies
- 54-55 : Santé
- 56-62 : Pratique

Partenaires Sécur'été



Cap Magellan (Association de loi de 1901) • 7, avenue de la Porte de Vanves 75014 Paris • Tél. : +33 1 79 35 11 00 • www.capmagellan.com • capmag@capmagellan.org • **Responsable de la publication:** Anna Martins • **Responsable de la rédaction:** Luciana Gouveia • **Rédaction:** Aurélie Peirera, Estelle Valente, Graça Lomingo, Luciana Gouveia, Raquel Andrade, Rhylenna Kundila, Cap Magellan • **Mise en Page:** Émilie Corbier • **Imprimeur:** Ondagrafe - Portugal

Lisbonne, la ville aux sept collines demeure une destination à la mode ! En se promenant dans ses rues, nous retrouvons ses monuments historiques, ses richesses gastronomiques et des endroits insolites !

Lisbonne à pied

Chaque rue de Lisbonne nous amène à une nouvelle découverte. Que ce soit un « miradouro » au paysage époustouflant ou un café au « Bairro Alto », en se perdant dans ses rues, on s'y retrouve.

PARCOURS « CERCA VELHA DE LISBOA » – Parcours historique d'environ 1500 mètre et 16 points d'arrêt, permettant de découvrir, à l'aide d'une carte et des informations sur chaque point, la vieille Lisbonne.

CHÂTEAU DE SÃO JORGE – Point culminant de la ville situé au milieu des quartiers les plus typiques.

LA PLACE TERREIRO DO PAÇO – La plus grande place de Lisbonne et une des plus emblématiques, symbole de la ville et de sa reconstruction après le grand tremblement de terre de 1755.

Plusieurs promenades thématiques sont proposées par « Lisboa Autêntica ». L'entreprise d'animation touristique propose également des itinéraires, des activités « Team building » ou des jeux de pistes.

Informations et réservations :
(+351) 913 221 790
info@lisboaautentica.com
+ info: lisboaautentica.com

Lisbonne en terrasse



© José Manuel

TERRACE BA – Terrasse offrant une vue incomparable sur les toits du centre historique de Lisbonne et le pont 25 Avril, considérée comme l'une des plus belles terrasses du monde.

SKY BAR – Un lounge avec des canapés permettant de contempler, confortablement, le Tage et les quartiers de la Baixa et du Castelo. Situé au dernier étage de l'Hôtel Tivoli.



PARK – Un véritable jardin secret, cette terrasse offre une vue sur le Pont 25 Avril et l'Eglise de Santa Catarina. Arrêt obligatoire en fin d'après-midi ou en soirée.

Lisbonne et ses jardins

JARDINS DE LA FONDATION CALOUSTE GULBENKIAN – Jardin à la flore très diversifiée, composé d'itinéraires parmi les bosquets vous amenant à découvrir des ruisseaux, un lac ou même des animaux. Ce jardin possède également un amphithéâtre en plein air où vous pouvez assister à des concerts et à des spectacles.

JARDIN TROPICAL DE BELÉM – Un des plus grands jardins botaniques de Lisbonne, possédant plus de 600 espèces d'arbres et plantes exotiques venant de différentes régions tropicales du monde. Idéal pour une promenade, tout en appréciant le calme et le vert de la nature !

Lisbonne, entre terre et mer

Confeitaria Nacional – Cette croisière part de la tour de Belém pour un voyage d'une durée de 90 minutes. Une visite unique, belle et sucrée !

Hippotrip – Venez tenter l'expérience la plus unique des visites de Lisbonne. Embarquement à Doca de Santo Amaro.

Horaires : 10h / 12h / 14h / 16h
(Réservation possible).

Durée : 90 min.

Tarifs : adultes : 25 €
enfants et seniors : 15 €

+ info : info@hippotrip.com
Tél +351 211 922 030

Lisboa en 2 ou 3 roues

Tuk Tuk Lisboa: Calçada do Monte N° 23A 1100-361 Graça
+ info: www.tuk-tuk-lisboa.pt
(+351) 213 478 103
(+351) 910 161 637

Alegria Ride: Rua da Alegria n°134 A
+ info: ar-rentascooter.com
(+351) 912 961 825

Lisboa shopping

- **FEIRA DA LADRA** (marché) :

Tous les mardis et samedis, à Alfama, à côté du Panthéon National.

- **AMATUDO** : Situé rua da Madelena, 76-78 vous y trouverez des souvenirs portugais traditionnels.

- **COLOMBO** : Situé dans la périphérie de Lisbonne, vous pouvez y accéder directement à travers la station de métro Colégio Militar, ligne bleue.

Transports

Bus/Tram : Acheter les tickets auprès du chauffeur. Prix : 1,80 € (bus) / 2,85 € (tram), ou acheter la carte « 7 colinas » en kiosque et chargez-la avec 2, 5 ou 10 unités.
+ info: www.carris.pt

Métro : Le billet simple coûte 1,25€. Circule entre 6h30 et 1h.
+ info: www.metrolisboa.pt

Lisboa Card

Donne accès à :

- la gratuité dans les transports publics (autocars, tramway, bus, métro et train pour Sintra et Cascais).

- la gratuité dans les musées et monuments, et jusqu'à 50% de réduction dans les lieux touristiques.

Différentes cartes et tarifs:

- Lisboa Card 24h: 18,50 € (adulte) et 11,50 € (enfant entre 4-15ans).

- Lisboa Card 48h: 31,50 € (adulte) et 17,50 € (enfant entre 4-15ans).

- Lisboa Card 72h: 39 € (adulte) et 20,50 € (enfant entre 4-15ans).

Cette carte peut être obtenue dans tous les postes « Ask Me » à Lisbonne.

+ Infos: www.askmelisboa.com

Porto, la Cidade Invicta («la ville invaincue»), a su conserver son charme au fil des années! Découvrez ses bâtiments médiévaux, ses rues pittoresques et dégustez un verre de Porto en terrasse profitant de la vue sur le Douro !

Porto à pied

La ville de Porto n'est pas très grande, donc elle peut être facilement parcourue à pied. C'est d'ailleurs l'une des meilleures façons de connaître ses monuments, ses ruelles étroites et de trouver de nombreux restaurants et bars.

QUARTIER DE RIBEIRA – Quartier classé au patrimoine mondial de l'Unesco en 1995. Considéré comme l'âme de Porto, la Ribeira avec ses petites ruelles et ses anciennes maisons, vous offrira des belles découvertes !

BOLHÃO DE PORTO - Classé monument historique depuis 2006, le Bolhão est l'un des marchés les plus emblématiques de Porto. L'endroit idéal pour trouver de bons produits gastronomiques.

CAFÉ MAJESTIC – Considéré comme l'un des plus beaux cafés au monde, le Café Majestic est le point de rencontre de diverses personnalités de la vie culturelle et artistique de la ville.

Porto et ses jardins

Une petite pause dans les jardins de Porto ?

JARDINS DU PALÁCIO DE CRISTAL - Un jardin d'environ 10 hectares et a une belle vue sur le Douro. Rua de D. Manuel II, 4050 Porto
Horaires: 8h-21h

JARDIN BOTANIQUE DE PORTO - Ce jardin botanique est super pour se balader. Rua do Campo Alegre, 1191, 4150-181 Porto

Horaires : lun-ven 9h-18h
sam,dim 10h-18h

PARC DE LA VILLE - Le plus grand parc urbain au Portugal disposant d'un total de 83 hectares et près de 10 kilomètres de chemins pour faire du vélo ou de la marche. Av. da Boavista, Porto
Horaires: Toujours ouvert

Un p'tit verre de Porto ?

Si la ville de Porto est connue de tous à travers le monde, c'est pour son excellent vin. Une visite des caves est donc indispensable. Elles se situent de l'autre côté du fleuve, à Vila Nova de Gaia.

Des compagnies organisent des visites guidées et des dégustations des différentes variétés du vin de Porto.



© Rui Morais de Sousa



© Jose Manuel

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 trois vins de Porto. Ensuite, détendez-vous sur la terrasse, qui offre une vue magnifique sur la ville de Porto.

Rua do Choupelo, 250 - 4400-088 Vila Nova de Gaia

Horaires : Lun-Dim: 10h-18h

Tarifs : 12€

Tel : +351 223 772 956 /

+351 223 742 800

+ info : www.taylor.pt

CALEM

La visite commence par le musée où vous pourrez tout connaître sur la région délimitée du Douro et la production du Vin de Porto et se termine avec la dégustation de deux vins de Porto : un blanc et un rouge. Réservation obligatoire pour les groupes.

Avenida Diogo Leite,

344 - 4400-111

Vila Nova de Gaia

Horaires : Tous les jours : 10h-19h

Tel : +351 223 746 660

+ info : www.calem.pt

Croisières sur le Douro

De nombreuses entreprises proposent des croisières sur le Douro.

Nous vous recommandons celle-ci! - Porto Douro - Praceta D. Nuno Álvares Pereira, 20 - 4450-219 Matosinhos

Tel : +351 229 389 933

+ info : www.portodouro.com

Porto sur rails

Montez à bord du 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, le tout accompagné par des explications audio.

Horaires :

Dim à mer : 8h-22h.

Jeudi à sam : 8h-00h.

Tarifs : 2.50 € à 8 €

(ticket valable 24h).

Tel : +351 226 158 158

+ info : portotramcitytour.pt

Vous avez aussi la possibilité, depuis juin 2015, de monter à bord du vieux train de Porto, avec sa traditionnelle locomotive à vapeur. Profiter de cette balade longeant le Rio Douro, dans ce train historique datant du ^{xx}e siècle.

+ info : www.cp.pt

Porto Card

Elle offre un accès gratuit ou à un prix réduit dans les musées, aux spectacles, croisières et circuits touristiques, restaurants, boutiques de souvenirs, etc.

2 formules:

Piéton: 6€ la journée, 10€ les 2 jours, 13€ les 3 jours et 15€ les 4 jours.

Avec transport: 13€ la journée, 20€ les 2 jours, 25€ les 3 jours et 33€ les 4 jours.

+ info : www.visitporto.travel

Coimbra, a cidade onde foi construída a primeira universidade de Portugal, fica situada no centro do país. Para além do seu lado jovem e vivo, possui também um lado medieval e uma grande riqueza histórica por explorar!



Coimbra Universitária

Nomeada cidade estudante, em Coimbra o espírito académico continua vivo! Ao som de uma Tuna académica trajada a rigor, descubra a magia desta cidade!

A UNIVERSIDADE - Criada em 1290, a Universidade de Coimbra é a primeira Universidade de Portugal, e hoje, é uma das mais antigas da Europa. Marca a imagem da cidade, que se torna Palácio dos estudantes, e hoje continua a ser conhecida pelos estudantes portugueses e turistas.

A BIBLIOTECA JOANINA E A CAPELA SÃO MIGUEL - Dos edifícios que apresentam uma arquitectura excepcional baseada na arte barroca de Portugal, do século XVII.

A TORRE DA UNIVERSIDADE - Suba ao topo da Torre e aprecie a vista panorâmica da toda a cidade e das vales do rio Mondego.

Horários : 9h-19h30.
Preços : entre 5,50 € a 15 €
+ info : www.uc.pt

Portugal dos Pequenos

Venha descobrir uma grande variedade de monumentos representativos de Portugal! Um parque que é ideal para brincar às escondidas nas pequenas casas e para descobrir, ao mesmo tempo, os edifícios e os monumentos históricos portugueses.
Horários : todos os dias : 9h-20h.
Preços : Adulto : 9,50€
Criança e sénior : 5,95€
+ info : portugaldospequenos.pt
Tel : +351 239 801 170

Uma Caminhada Romântica

Deixe-se levar pela magia do Jardim da Quinta das Lágimas. Um lugar tão intrinsecamente ligado ao Amor : o amor proibido de Pedro I de Portugal e de Inês de Castro, tão avassalador quanto trágico.

Horários : de 3ª-feira a domingo : 10h-19h.

Preços : Adulto : 2 €

Criança e sénior : 1 €

Visita Guia : 5 €

+ info : www.turismodocentro.pt

Sabores em Coimbra

QUEBRA - É o bar mais antigo e dos mais carismáticos da cidade de Coimbra, onde a música, o serviço e o ambiente são ótimos. Escadas do Quebra Costas

LOGGIA - Restaurante português, com uma vista panorâmica sobre toda a cidade de Coimbra. Largo Dr. José Rodrigues

FANGAS BAR - Um bar onde pode apreciar a deliciosa sangria caseira, a seleção cuidada de vinhos, com pequenas tostas. Ideal para um momento relaxante. Rua Fernandes Tomás 45/9

SALÃO BRAZIL - Restaurante dinâmico com sua actividades culturais essencialmente ligadas à música, ao Jazz. Faz parte da história da cidade. Largo do poço, 3

Os Jardins de Coimbra

JARDIM BOTÂNICO DA UNIVERSIDADE - Este jardim foi construído em 1772, a pedido do Marquês de Pombal. Com as suas avenidas longas, os seus terraços e jardins pequenos, o Jardim botânico é ideal para uma pequena pausa, num lugar sombreado. Universidade de Coimbra

JARDIM DA CASA DO SAL - O jardim é um lugar soalheiro, que proporciona às crianças um espaço de lazer e de convívio. Praça Água de Maías

A RESERVA NATURAL DO PAÚL DE ARZILA

- O Paúl de Arzila é uma pequena zona húmida, essencialmente coberta da vegetação, e que alberga uma variada população de aves e de mamíferos. Rua do Bairro, 1

As diferentes visitas de Coimbra

Logo à chegada à cidade, podem beneficiar de várias visitas guiadas, seja nas ruas de Coimbra, seja no rio Mondego.

FUNTASTIC COIMBRA - Duração 1h. Ponto de partida / destino : Largo da Portagem.

Horários : de 3ª-feira a domingo : 10h-11h-12h-15h-16h-17h.

Preços : Adulto : 12 €

Criança : 6 €

+ info : www.yellowbustours.com



ODABARCA - O BASÓFIAS : Horários : 15h-16h-17h-18h-19h.

Preços : Adulto : 6,5 € /

Criança : 4,5 €

O TUK-TUK - Horários : de 3ª-feira a domingo : 10h30-11h30-14h30-15h30-16h30-17h30.

Preços : Adulto : 9,5 €

Criança : 6,5 €

+ info : www.odabarca.com

Coimbra shopping

- **Forum Coimbra** - 1, Av. José Bonifácio de Andrada e Silva, Quinta do Vale Gemil - Almegue Santa Clara, Coimbra.

- **Na Rota dos Continentes** - 49, Praça do Comércio, Coimbra.

- **Coisas & Sabores** - 16, Praça 8 de maio, Coimbra.

- **Dolce Vita Mall** - Rua General Humberto Delgado, Coimbra.

Transporte

Bus : comprar os bilhetes ao motorista ou nos Centros de turismo.
Preços : Um bilhete para 3 viagens : 2,20 €. Para 5 viagens : 3,15 €. Para um dia : 3,50 €
+ info : www.smtuc.pt

Com o seu património cultural e natural, as suas praias de areia branca, os seus habitantes calorosos e o sol omnipresente em todos os cantos da cidade, Faro, capital do Algarve, vai preenchê-lo de felicidade!



© Região Turismo do Algarve

Faro a pé

A VELHA CIDADE DE FARO - Aproveite para passear na velha cidade de Faro para descobrir as ruas coloridas e cercadas pelas muralhas, que oferecem uma mistura de estilos interessantes. Não esqueça de aproveitar a vista.

RUA DR. FRANCISCO GOMES - Muito bom fazer uma caminhada nesta rua, que tem muitas lojas e paredes e pisos de lindos azulejos portugueses. Edifícios antigos e pitorescos, trata-se de uma zona pedonal ideal para um agradável passeio. Muitos restaurantes e bares para uma pausa deliciosa.

Faro e seu Património de excepção

ARCO DA VILA - Este portal monumental era a entrada da cidade para os marinheiros que chegavam do oceano. É considerado como uma marca única da arquitetura árabe em Portugal, tanto pelo seu estado de conservação como por se encontrar no seu lugar de origem.

LARGO DA SÉ - Vítima do terremoto de 1755, a catedral de Faro foi completamente reconstruída. Só a torre se manteve no seu estado de origem, arte gótica. Situada no centro da velha cidade de Faro.

Horários : Da 2ª-feira a 6ª-feira : 10h às 18h. Sábado: 10h às 13h.

Preços : 3 €

A CAPELA DOS OSSOS - A Capela dos

Ossos de Faro é um ossário. Pertence à igreja carmelita de Nossa Senhora do Carmo. Foi mandada construir em 1816. As ossadas provêm de um antigo cemitério da Ordem. A entrada contém a inscrição: "Para aqui a considerar que a este estado há-de chegar".

Horários : Da 2ª-feira a 6ª-feira : 10h-13h / 15h-18h. Sábado : 10h-13h



As saídas em Faro

CONSELHEIRO BAR - Um bar com três salas, três temáticas distintas : na primeira sala, um bar antigo, na segunda sala encontra-se a pista de dança e um bar muito bem equipado, e enfim uma sala de jogos, ideal para descontrair. 72, rua Conselheiro Bivar.

BAR OS ARCOS - Um bar com a música mais tradicional, como o Fado, a Samba e a Bossa-Nova. 8, Travessa dos Arcos.

NORDIK - Uma bar para o gosto alternativo que propõe noites eletro com Dj convidado. Uma boa maneira para prolongar a noite até bem cedinho. 7, Rua Capitão Mor.

ADEGA NOVA - Para uma ambiente mais tranquilo e amigável, o Restaurante Adega Nova oferece uma vasta escolha de cozinha tradicional portuguesa. 24, Rua Francisco Barreto.

RIA FAMOSA - Um Restaurante de gastronomia portuguesa, com uma vista muito agradável sobre a cidade e o mar, ideal para descansar. Praça D. Francisco Gomes.

Parque Natural da Ria Formosa

Este parque natural, considerado como um das sete maravilhas naturais de Portugal e que conta com quase 19 000 hectares é, em grande

parte, uma zona natural protegida. Estende desde o Rio Ançã, ao lado de Faro, até a praia de Manta Rota.

Caracteriza-se pela protecção de várias espécies de aves, que chegam para a sua hibernação ou para a sua reprodução, como também espécies de peixes ou de plantas. Faça uma viagem de barco para descobrir este património natural de qualidade, proposto pela companhia Formosamar, através no barco tradicional, veleiro ou kayak.

Ideal para descobrir os vários ambientes de Faro

O grupo Formosamar convida-o a descobrir a cidade de Faro e o seu centro histórico com caminhadas seguindo as mulharadas da cidade durante 45 min.

Horários : 10h30-11h30-15h30-16h30.

Preços : Adulto : 10 € / Criança : 6 € Possibilidade de visita de bicicleta, com um áudio-guia, durante 8h.

Preços : adulto : 30 €.

Incluindo : Bicicleta, áudio-guia, mapa da cidade e entrada livre no Museu municipal de Faro e no Museu regional do Algarve.

+ info : www.formosamar.com

A companhia de Roosterquad-Tour, leva-vos, em quad, a todos os recantos de Algarve com circuitos adaptados a cada pessoa. Situada a 20 minutos do aeroporto de Faro.

Duração : 2h para 30 km.

Preços : 1 pessoa : 75 €.

2 pessoas : 110 €

+ info : www.roosterquadtours.com

Shopping em Faro

Forum Algarve Shopping Mall - Estrada nacional 125 km 103, Faro.

Sweet Estoi - Largo Da Liberdade, 6, Faro.

Casa Apicola - Rua Baptista Lopes, 18A, Faro.

Retalhos de Portugal - Praça Dom Francisco Gomes, 16, Faro.

Transporte

A cidade de Faro propõe vários tipos de transportes, autocarro, taxi, aluguer de veículos.

+ infos :

www.cm-faro.pt

www.proximo.pt



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.

Beira Alta

La Beira Alta est une région du nord du Portugal, à la frontière de l'Espagne et des régions de Beira Baxa, Beira Litoral, Douro et Trás-os-Montes. C'est la partie la plus montagneuse du Portugal, avec la célèbre Serra da Estrela. L'ouest de la Beira Alta est riche et fertile, alors que l'est est plutôt le royaume des moutons.

L'Est de la Beira Alta abrite la célèbre Serra da Estrela qui est le point culminant du Portugal continental, avec 1993m d'altitude. Ici vous trouverez le seul domaine de ski et de snowboard du pays, la station SkiVodafone. La Serra da Estrela renferme aussi toute une variété de paysages, en partie avec le parc naturel de Serra da Estrela et les vallées glaciaires Zêzere, Loriga et Unhais da Serra. La Serra da Estrela est également synonyme de cuisine diversifiée notamment avec l'incomparable Queijo da Serra, produit avec Appellation d'Origine Protégée.

Cependant, l'Ouest de Beira Alta est plus fertile. Près de la ville de Viseu, centre administratif du district, les vignes et les forêts envahissent la terre des habitants. La région donne l'occasion aux amateurs de randonnée d'organiser des excursions à vélo ou à pied à travers les belles vallées du Dão et do Lafões. Prenez également le temps de découvrir les vins savoureux de la ré-

gion. Autrement dit, les paysages de Beira Alta feront le bonheur des amoureux de la nature.

Principales villes : Almeida, Belmonte, Caramulo, Castelo Mendo, Monsanto, Nelas, Oliveira do Hospital, Penedono, Santiaguinho, Seia, Serra da Estrela, Ucanha-Tarouca, Viseu

Beira Baixa

Vasto, de vales cavados e profundos, e de grandiosas planícies, o território designado por Beira Baixa, composto pelos concelhos de, Castelo Branco, Idanha-a-Nova, Oleiros, Penamacor, Proença-a-Nova e Vila Velha de Ródão, está situado no centro do país, junto a fronteira com Espanha, sendo delimitado a norte, pela Serra da Gardunha e a sul pela planície alentejana. Uma região rica tanto pela sua história, como pelas suas paisagens. Apesar do clima por vezes rigoroso, a Beira Baixa é uma região muito agradável ! Os planaltos deixam lugar às grandes planícies de trigo e oferecem uma visão sobre as numerosas aldeias, construídas muito à base de granito.

A Beira Baixa é atravessada por vales de rios de águas frescas e cristalinas serpenteados por aldeias de uma arquitetura rústica e bela e de uma simplicidade ímpar que se conjuga na perfeição com a natureza. Um exemplo: as Aldeias do Xisto. Encante-se com estas 27 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 avimentos das

ruas estreitas e sinuosas, misturam-se de forma perfeita nas cores da paisagem natural. Experiências únicas esperam por si neste território preservado. Canoagem 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.

Beira Litoral

É banhada pelo oceano Atlântico, a oeste. Compreende 38 concelhos: 15 do distrito de Aveiro, 14 do distrito de Coimbra, 8 do distrito de Leiria e um do distrito de Santarém. A boa situação geográfica da região, aliada à forte acessibilidade a Lisboa e ao Porto, proporciona-lhe um significativo desenvolvimento da actividade industrial e do comércio. A agricultura e a pecuária continuam a ser importantes no tecido económico regional, sendo bastante significativas as produções nas áreas irrigadas dos vales do Mondego e do Vouga, bem como o sector da produção de leite. No interior desta região, a floresta constitui um dos principais recursos das áreas rurais.

A Beira Litoral apresenta, nos seus principais pratos típicos, o leitão - sobretudo da Anadia e da Bairrada, os buchos recheados e a chana-fana de borrego; a caldeirada de enguias e as bolas de bacalhau e de sardinha; as barricas de ovos-moles, o arroz-doce e o vinho espumante. Nos seus monumentos reflecte-se a história do nosso país. São de destacar o românico dos primórdios da nação na Sé Velha de Coimbra, o gótico da Batalha, não esquecendo também os exemplos de arte rupestre do distrito de Aveiro e as ruínas romanas de Conímbriga. Para além da considerável riqueza arquitectónica, é nesta província que se encontra o mais antigo estabelecimento de ensino universitário do país e um dos mais antigos da Europa - a Universidade de Coimbra. De referir as praias da Beira litoral também, como Peniche, Nazaré, Figueira da Foz, Aveiro.

Três tipos de Beiras para se deliciar!

Beiras online
www.visitcentro.com



Manifesto

Quero acabar com os acidentes na estrada, os desastres fatais que resultam em vítimas mortais. **Quero** deixar de ver os erros comuns cometidos ao volante, as infrações e o desrespeito pelos limites de velocidade. **Quero** extinguir a condução sob o efeito de álcool e as ultrapassagens perigosas, suprimir a condução sem cinto de segurança “porque é já ali” e o acelerar no início do sinal vermelho. **Quero** que os condutores informados passem a agir e que os conscientes não percam a cabeça com o “palhaço” que vai à frente. **Quero** mudar o comportamento de piloto de corridas em plena cidade e a irresponsabilidade de acelerar pelas nossas aldeias. **Quero** combater o telemóvel ao volante, o fumar ou ler o jornal no trânsito e o responder a SMS. **Quero** que os distraídos não virem na saída já em cima da “zebra”. **Quero** passeadeiras que se vejam e condutores que vejam os peões. **Quero** acabar com aquelas “pequenas” paragens em segunda fila, com o estacionamento em cima da passeadeira e a circulação “tão breve” em sentido proibido. **Quero** condutores bem-educados, capazes de sorrir. Os que reconhecem os seus erros e pedem desculpa e os que ainda conseguem dizer um “obrigado”. **Quero** que ultrapassem sem terem de dar os máximos e que deixem de buzinar assim que o semáforo fica verde. **Quero** abolir os gestos pouco simpáticos de condutores pouco tolerantes. **Quero** acabar com o medo, com as viagens perigosas e com a vida em risco. **Quero**, sobretudo, mais sentido de responsabilidade, para que as estradas sejam mais seguras e agradáveis.

Somos defensores do respeito na estrada... e pela estrada.



Adira a este movimento em
facebook.com/EuRespeitoaEstrada



Liberty
Seguros

Pela protecção dos valores da vida.



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} et ^{xviii} 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 da 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 1 av. da Liberdade, 4700 Braga Horaires : Lundi au vendredi : 9h-13h / 14h-18h30, Samedi au dimanche : 10h-13h / 14h-18h Tel : +351 253 262 550 + info : turismo@cm-braga.pt

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 village, 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, se 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

Horaires : Lundi au vendredi :

9h-12h/17h-17h30

Tel : +351 253 203 480

+ info : 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} 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 histo-

rique de la ville, à deux pas de la 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

Rua do Hospital,

4900-525 Viana do Castelo

Horaires : Lundi au vendredi : 9h-12h30 / 14h-18h, Samedi : 9h-13h

Tel : +351 258 822 620

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 de Cavalária, 5400-193 Chaves

Horaires : 9h-12h30 / 14h-17h30

Tel : +351 276 348 180

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 et conservam a memória da vida rural. Percorra as Serras de Montesinho e da Lombada de várias maneiras: tranquilamente a pé et de bicicleta ou comodamente de carro. Na zona de Vila Real, esqueça a rotina no Parque do Alvão. Ermelo et Lamas de Olo são duas aldeias tradicionais a visitar et os pontos de partida para os mais interessantes passeios pedestres. Conheça um bem precioso, a grande diversidade da fauna, et surpreenda-se com as imponentes quedas de água das Fugas de Ermelo.



© Jose Manuel

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): 9h30-12h30/
14h-18h Encerra segunda-feira
www.quiosques-mertola.com
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".

Os amantes do vinho

O vinho ocupa 22.000 hectares de Alentejo que produz em média entre 35 e 40 hectolitros/hectare. O vinho aqui é antes de mais uma cultura.

HERDADE DO ESPORÃO REGUENGOS DE MONSARAZ

Mais de 600 hectares de vinhas. Produz os vinhos Esporão, Vinha da Defesa, Monte Velho e Alandra. Produz também azeite de alta qualidade.
Horários :
Visitas guiadas : 11h ; 15h ; 17h mediante marcação prévia
Tel : +351 266 509 280
+ info : www.esporao.com

Herdade das Anforas – Arraiolos

Pertence à famosa marca de vinho Bacalhão. Centro de fabricação

de vinho moderna instalado num edifício que data de 1923. Encontrará um cenário fantástico : quase 3000 barris de carvalho e garrafas debaixo de abóbadas.

Horários : 2ª-feira a domingo :
10h30-11h30-14h30-15h30-16h30
Tel: +351 212 198 067
+ info : www.bacalhao.pt

Herdade da Malhadinha Nova

Uma fazenda que inclui 20 hectares de vinhas, mas também animais, onde é possível fazer turismo de habitação, andar a cavalo, andar de BTT e muitas outras atividades, sem esquecer as visitas às caves e as degustações. Beja.

Duração : 1h.
Horários : 2ª-feira a sábado :
11h-12h-17h-19h
Tel: +351 284 965 210 / 211
+ info : www.malhadinhanova.pt

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 ALCÁCER DO SAL

Para um passeio de barco num antigosalineiro pela Reserva Natural do Estuário do Sado. Com sorte, poderá ver golfinhos e os flamingsos.

Tel: +351 962 375 950
+ info : www.rotasdosal.pt

EMBARQUE EM PORTO COVO

Para um passeio de barco à Ilha do Pessegueiro acompanhado por um guia. Aí, poderá apreciar a beleza do séc. XVII, as ruínas de um porto romano e uma capela quinhentista.

Alentejo online

www.visitalentejo.pt
www.alentejolitoral.pt



© Região de Turismo do Algarve

L'Algarve ne cesse jamais de nous éblouir. Par ses villages accueillants, par sa 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 pay-

sage 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 de l'Algarve intérieure.



© Região de Turismo do Algarve

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.

L'Algarve et ses promenades

La région de l'Algarve n'est pas seulement connue et prisée pour ses plages paradisiaques. Cette région offre de magnifiques paysages sur les côtes. Du cap Saint-Vincent à Alcoutim en passant par Monchique, les randonneurs n'ont que l'embaras du choix. Vous disposez de plusieurs sentiers, à faire à pieds, à vélo, ou à cheval, où vous pouvez prendre le temps d'apprécier la faune et la flore de l'Algarve. Le cap Saint-Vincent est à 6 km au sud de Sagres, la pointe la plus occidentale de l'Europe. Deux rangées de falaises, d'environ 80 mètres de hauteur, se rejoignent sous un vieux fort et un phare, construit en 1906. Deux grandes routes pédestres sont à la jonction du cap Saint-Vincent, passant l'une à travers l'Algarve, et l'autre parcourant les terres de l'Alentejo : la via Algarviana et la rota Vicentina. A partir de Monte Clerigo et d'Arrifana, vous pouvez également profiter des agréables sentiers sablonneux au sommet de hautes falaises noires.

Et le soir, n'oubliez pas d'admirer le coucher de soleil. Et vous ? On vous y voit quand ?

AlgarvePassCard

L'Algarve Pass vous permet d'avoir des exclusivités dans les transports (ou bus touristiques), un accès réduit aux musées et aux événements principaux de l'Algarve, ainsi qu'un accès illimité à Internet (pour 30 jours). Des réductions dans des restaurants de qualité ou dans des attractions touristiques sont aussi contemplées.

Carte Algarve Pass : tarif : 10 €

+ info : www.algarve-pass.com

Algarve online

www.visitalgarve.pt

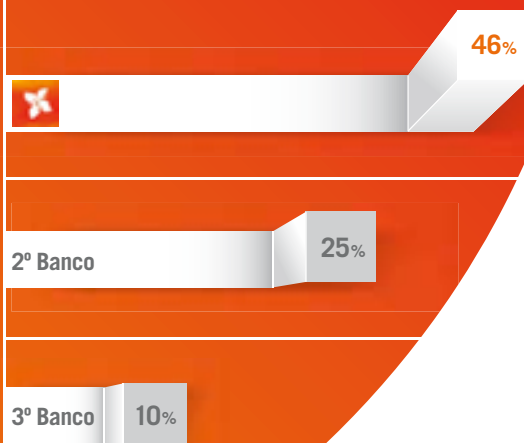
BANCO DE CONFIANÇA.



BPI é Marca de Confiança na Banca pelo 3º ano consecutivo.

O BPI foi reconhecido como a marca bancária de maior confiança em Portugal, de acordo com o estudo Marcas de Confiança que as Seleções do Reader's Digest organizam há 16 anos em 10 países. O nível de confiança do BPI subiu de 39% para 46%, registando o melhor resultado alguma vez alcançado em todo o sistema financeiro português desde o lançamento do estudo em 2001. O BPI agradece este voto de confiança e tudo fará para continuar a merecê-lo.

Este prémio é da exclusiva responsabilidade da entidade que o atribuiu.



BPI

Na imensidão azul do Atlântico, Portugal dispõe de dois arquipélagos. Os Açores, nove ilhas, nove pequenos mundos, que têm tanto de comum como de diferente, mas onde a simpatia dos seus habitantes é partilhada por todos. E no meio do Atlântico, as ilhas da Madeira e do Porto Santo são um refúgio de beleza natural.

**Os Açores:
um jardim no Atlântico**
ILHÉU DE VILA FRANCA DO CAMPO



Situado nos Açores, a alguns passos da costa sul da ilha de São Miguel, Vila Franca do Campo é um ilhéu que nasceu a partir da cratera de um antigo vulcão submerso extinto. A sua forma cria um lago natural no interior, quase circular, que chega ao mar por um canal estreito. Classificado reserva natural em 1983, as suas águas cristalinas são o lar de uma fauna e de uma vegetação marinha rica. Este pequeno paraíso é uma das principais atrações turísticas da ilha de São Miguel.

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. Dispõe, entre as freguesias de Santa Luzia e Bandeiras, de um moderno aeroporto regional com ligações aéreas directas com Lisboa (TAP/SATA Internacional) e Terceira (Lajes) e Ponta Delgada (SATA Air Açores). Tem ligações marítimas diárias (Transmaçor) com a cidade da Horta e as vilas das Velas e da Calheta. Durante os meses de Verão,

montam ao início da colonização da ilha. São cursos de água à volta da montanha, construídos pelo Homem, com o objectivo de levar água desde as encostas vinadas a norte até aos terrenos agrícolas da costa sul. A Madeira orgulha-se de ter uma vasta rede de veredas e levadas. Actualmente a ilha conta com mais de 200 levadas, entre as quais destacam-se as seguintes: "Caldeirão Verde", "Caldeirão do Inferno", "25 Fontes", "Risco", e "Balcões".

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.

Direcção Regional do Turismo
Avenida Arriaga, 18
9004-519 Funchal
Tel. +351 291 211 900
+ info : www.visitmadeira.pt

usufrui de ligações marítimas com as restantes ilhas do arquipélago.

Direcção Regional de Turismo,
Rua Ernesto Rebelo, 14
9900-112 Horta
Tel. +351 292 200 500
acoresturismo@mail.telepac.pt
+ info : www.visitazores.pt
Turismo Ponta Delgada
Tel. + 351 296 284 569

Madeira: a ilha com mil cores AS LEVADAS

Umas das muitas atracções que a ilha tem para oferecer são as famosas Levadas. As Levadas re-



Castelo de Bragança



© António Amen

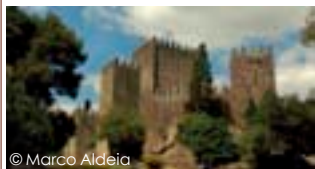
O castelo de Bragança foi mandado construir no ano de 1409 por D. João I sobre os restos de uma fortificação anterior, da época de D. Afonso Henriques, primeiro rei de Portugal. Foi finalizado a meados do século xv e situa-se no Centro Histórico da população, na Rua do Santo Condestável. É considerado um dos castelos mais representativos da arquitectura medieval e importante pela sua proximidade com a fronteira de Espanha. Formando parte do conjunto amuralhado, com quinze torres e três portas, estão a Torre de Menagem, a Torre da Princesa, a Domus Municipalis, a Igreja de Santa Maria e o Pelourinho. Conserva-se em bom estado e, na praça de armas, conhecida como Cidadela, destacam as ruas estreitas com as típicas casas medievais. **Bragança.**

Horário : 9h-12h / 14h-17h

Fechado à 2ª-feira

Tel : +351 273 322 378

Castelo de Guimarães



© Marco Aldeia

O castelo de Guimarães é sem dúvida o castelo símbolo da nacionalidade portuguesa. Localiza-se no topo rochoso da sagrada colina desta cidade minhota, sobranceiro ao Campo de S. Mamede. Diz-se até que D. Afonso Herinques, o primeiro rei de Portugal, nasceu neste castelo. Foi construído no século X para defender a aldeia dos ataques muçulmanos e normandos. O castelo de Guimarães integra o designado Centro Histórico de Guimarães, reconhecido como Património Mundial pela Unesco em 2001. **Guimarães**

Horário : Todos os dias, das 9h às 18h

Última entrada às 17h30

Tel : +351 253 412 273

Casa de Mateus



© Rafael Nascimento

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 compostas 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). Abertos ao público, estão o Museu, a Biblioteca, a Adega e os Jardins. **Vila Real.**

Horário : todos os dias, 9h-19h30

Tel : +351 259 323 121

Parque Arqueológico



© Pedro Guimarães

O Vale do Côa é considerado como um dos mais importantes sítios de arte rupestre do mundo e é o mais importante sítio com arte rupestre paleolítica de ar livre. O Parque foi criado em 1996, após o Governo ter suspendido a construção da barragem ali prevista. Foi rapidamente classificado de 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.**

Horário : todos os dias, 9h-18h30

Marcação prévia obrigatória

Tel : +351 279 768 260

Cathédrale de Viseu

Ses origines remontent aux ^{xiii}e et ^{xiv}e siècles, et elle fut érigée dans un style romano-gothique, bien que sa construction ait été retardée de plusieurs siècles. Dès votre arrivée, vous serez ébloui par sa majestueuse façade bordée par deux clochers robustes, et son autel en pierre. A l'intérieur, la Cathédrale, décorée de bois doré, d'azulejos et de peintures figuratives, abrite aujourd'hui quatre évangélistes. **Viseu.**

Horaires : 8h-12h / 14h-19h (ouverture à 9h en fin de semaine).

Fermé les jeudis et les samedis matins.

+ info : +351 232 436 065

Sé Da Guarda



© Alexa Pinto

Située sur la Place Luís Camões ou Vieille Place, la cathédrale s'impose par sa grandeur et sa beauté. Construite entre le ^{xiv}e et le ^{xvi}e siècle, la cathédrale reflète l'évolution des philosophies constructives qui parcourent les siècles. Du style Roman au Manuelin, en passant par la Renaissance, la cathédrale a su incorporer et harmoniser les divers courants architecturaux. **Guarda.**

Horário : 9h-12h30 / 14h – 17h30

Fechado às 2ª-feira e 3ª-feira

Tel : + 351 271 211 231

Ruínas de Conímbriga

Situées à quelques 15 kms au sud de la ville de Coimbra, les ruines romaines de Conímbriga, avec leurs mosaïques très bien conservées, comptent parmi les plus belles de toute la péninsule Ibérique. Ces ruines remonteraient au ⁱⁱe siècle avant J.C. C'est le plus important site archéologique romain du Portugal. Parmi les vestiges les plus remarquables, attardez-vous dans la maison de Cantaber, une des plus grandes demeures du monde occidental romain. **Conímbriga.**

Horaires : 10h- 19h Fermé le lundi

Tarif : 4€

Tel : +351 239 941 777

Mosteiro da Batalha



Fundado pelo rei D. João I, o mosteiro da Batalha continua a ser, hoje em dia, o mais importante símbolo da Dinastia de Avis. Ao longo do século xv, praticamente todos os monarcas deixaram a sua marca. O mosteiro, de estilo manuelino, corresponde à arquitetura desse período. **Batalha.**
Horários: 9h- 18h30 - **Preço:** 6€
Redução para famílias e seniores
Tel: +351 244 765 497

Santuário N.ª 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 « miraculeuse ». La ville abrite une basilique néo-classique construite en 1928 et une chapelle des apparitions a été aménagée. **Fátima.**
Tel: +351 249 539 600
+ info: www.santuuario-fatima.pt

Mosteiro de Alcobaça

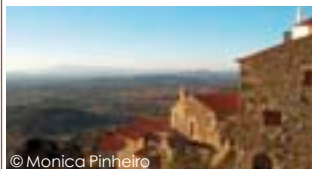


Uma das primeiras fundações monásticas cistercienses em território português, o Mosteiro de Alcobaça tornou-se a principal casa desta ordem religiosa, graças a uma continuada política de protecção

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. **Alcobaça.**

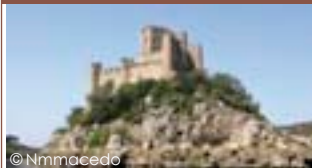
Horários: 9h-19h - **Preço:** 6€
Redução para famílias e seniores
Tel: +251 262 505 120

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. **Monsanto.**

Castelo de Almourol

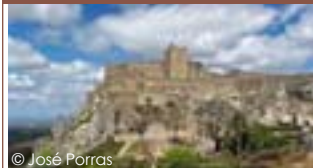


Ergue-se imponente no meio do rio Tejo. Situado numa pequena ilha que já era habitada no tempo dos romanos e que foi posteriormente ocupada pelos Visigodos e pelos Muçulmanos. Em 1129, foi conquistado por D. Afonso Henriques. A travessia faz-se em menos de dois minutos, mas pode prolongar a viagem por mais alguns instantes se pedir ao barqueiro para dar a volta a todo o ilhéu. Curiosidade: primeiro monumento nacional português a marcar presença no 2º.

Vila Nova da Barquinha.

Horário: todos os dias, 10h-19h
Preço: 2,50€
Tel: +351 249 720 358

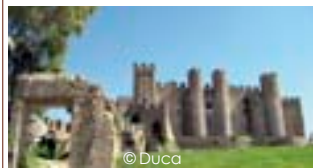
Château de Marvão



Le château est en fait une ville fortifiée. Son altitude de 850m offre aux visiteurs une vue magnifique sur le paysage environnant. La colline escarpée sur laquelle il a été construit représente une défense naturelle contre les armées ennemies. D'ici il est possible d'observer la frontière avec l'Espagne. Le plaisir que procure une promenade parmi les murailles, ruelles et maisons de ce village historique très bien conservé vaut bien le détour ! **Marvão.**

Horário: todos os dias, 10h-19h
Preço: 1,30 €
Redução para famílias e seniores

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). **Óbidos.**

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 Austria 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 man-chot » [« Memorial do Convento » en portugais]. **Mafra.**

Horário : 9h-18h

Preço : Adulto, 6€. Redução para crianças, estudantes e famílias

Tel : +351 261 817 550

Castelo S. Jorge



© Stefan Didam

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 : 9h-21h

Preço : Adulto, 8,50€. Crianças e estudante : 5€

Tel : +351 218 800 620

Torre de Belém



© M Felix

Construída estrategicamente na costa litoral do rio Tejo, entre 1514 e 1520, para a defesa da barra de Lisboa, constitui hoje uma das jóias da arquitectura do reinado de D. Manuel I. A Torre de Belém é uma referência cultural, um símbolo da especificidade do país que passa pelo diálogo privilegiado com outras culturas e civilizações. **Lisboa.**

Horário : 10h-18h30, última entrada às 17h

Preço : 6€. Redução para famílias e seniores

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**

Castelo de Silves



Construído pelos árabes Almorávidas no século XI, este castelo re-

lembra 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 melhor conservado castelo do Algarve.

Silves.

Horário : 9h-20h, última entrada às 19h30

Preço : 2,80€

Museu do Castelo : 3,90€

Tel : +351 282 440 837

Fortaleza de Sagres



© Lacobriga

Símbolo dos Descobrimentos Portugueses, a Fortaleza de Sagres está intrinsecamente ligada à figura do Infante D. Henrique, que aí mandou edificar uma vila fortificada para funcionar como porto de abrigo e defender o promontório, o mais importante ponto de ligação entre o Atlântico e o Mediterrâneo. A fortificação henriquina manteve-se até meados do séc. XVII, acrescentada de dois baluartes no reinado de D. Sebastião. **Sagres.**

Horário : 9h30-20h30

Preço : 3€.

Redução para jovens, seniores e grupos

Tel : +351 282 620 140

Ponte Romana de 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 Oriente

Considerado um dos mais importantes museus deste género à escala europeia, o Museu do Oriente está organizado com duas grandes exposições permanentes. "Presença portuguesa na Ásia", integra várias peças excepcionais chinesas e japonesas dos séc. XVII e XVIII entre outros. A exposição "Deuses da Ásia", é constituída por mais de treze mil testemunhos das artes de toda a Ásia.

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

Horário : 3ª-feira ao domingo : 10h-18h. 6ª-feira : 10h-22h

Preço : Adulto : 6 € / Crianças : 2 € /

Estudante : 2,50 € / Sénior : 3,50 €.

Redução para as famílias e grupos.

Entrada gratuita à 6ª-feira das 18h às 22h - Tel : +351 213 585 200

+ info : www.museudoorient.pt

Musée Berardo

Le Musée Berardo est un musée d'art moderne et contemporain installé au Centre culturel de Belém, et contient plus de 800 œuvres provenant de la collection de José Berardo. La collection du musée est représentative des beaux-arts, du XX^e siècle et du début du XXI^e siècle. La collection couvre les grands mouvements du surréalisme à l'art pop, de l'art minimaliste à l'art conceptuel, présentés en divers médiums artistiques. Il couvre en particulier l'art moderne et contemporain portugais.

Praça do Império,

1449-003 Lisboa

Horaires : tous les jours, 10-19h (dernière entrée : 18h30)

Entrée gratuite (certaines expositions temporaires pourront être sujettes à l'achat d'un billet)

+ info : www.museuberardo.pt

Museu dos Descobrimentos

O Museu dos Descobrimentos surge da vontade da Câmara Municipal de Belmonte de dar a conhecer um dos maiores feitos de sempre da História das Descobertas Portuguesas – o Achamento do Brasil. Este espaço propõe dar a conhecer o feito de Pedro Álvares Cabral e explorar a História da maior nação de expressão portuguesa, que ao longo de cinco séculos se construiu através de uma convivência de culturas.

R. Pedro Álvares Cabral 68, 6250-088 Belmonte

Horário: 3ª-feira a domingo : 9h30-13h / 14h30-18h

Preço: 5 €. Redução para estudantes e seniores

Tel : + 351 275 088 698

+ info : www.cm-belmonte.com



Musée Berardo



Museu dos Descobrimentos



Musée Oriente



Visionarium Centro de Ciência

Visionarium Centro de Ciência

O Visionarium – Centro de Ciência, situado em Santa Maria da Feira, convida os visitantes a participarem activamente numa grande aventura científica. Com o recurso de tecnologias visuais e sono-

ras, os visitantes exploram as aventuras dos Descobrimentos marítimos nos domínios da Terra, da Matéria, do Universo, da Vida e da Informação. A semelhança da Cidade das Ciências de La Villette (França) ou do Exploratorium de S. Francisco (EUA), aqui é possível realizar experiências manipulando os equipamentos expostos.

Visionarium - Centro de Ciência do Europarque,

4520-153 Santa Maria da Feira

Horário: 3ª-feira a 6ª-feira : 9h-18h.

Fins-de-semana e feriados : 14h-19h.

Preço: 6,50 €.

Redução para estudantes e seniores

Tel : +351 256 300 000/7

+ info : <http://www.visionarium.pt>

Museu Soares dos Reis

O Museu Nacional de Soares dos Reis é o primeiro museu público de arte do país. Destinou-se a recolher os bens confiscados aos conventos abandonados do Porto e aos extintos de fora do Porto. Hoje, o acervo do museu contabiliza mais de 13000 peças. As restantes distribuem-se por coleções de escultura, gravura, artes decorativas e coleções arqueológicas.

Palácio das Carrancas, Rua D. Manuel II, 4050 - 342 Porto

Horário: 3^a feira a domingo : 10h-18h30

Preço: 5 €. Redução para estudantes e séniores

Tel : + 351 223 393 770

+ info : www.museusoaresdosreis.pt

Centre Portugais de la Photographie

Le Centre portugais de la photographie a été installé en 1997 dans un édifice qui était la prison et le tribunal de Relação de Porto. Il est actuellement supervisé par la Direction Générale du Livre des Archives et des Bibliothèques, dont la mission est de protéger, d'améliorer et de promouvoir le patrimoine photographique. Il possède un centre d'exposition permanente et un programme intéressant et dynamique d'expositions temporaires.

Largo Amor de Perdição 4050-008 Porto

Horaire : mardi au vendredi :

10h-12h30 / 14h-18h. Week-ends

et jours fériés : 15h-19h.

Entrée gratuite

Tel : +351 220 046 300

+ info : www.cpf.pt

Museu do Sumol

Desde 1954 que a marca Sumol faz parte da vida dos Portugueses. Dotado de um grande espólio, o Museu Sumol faz uma viagem no tempo e conta a história da marca Sumol desde a década de 50 até à actualidade.

A exposição permanente do Museu tem peças que, em cada década ilustram as vertentes Comunicação, Processo Industrial e a História da Empresa, entre outros núcleos temáticos, de uma marca que já é património nacional.

Rua Manuel da Mota 35

Zona Industrial da Formiga,

3100-517 Pombal

Entrada gratuita

Tel : +351 236 210 800

+ info : www.sumolcompal.pt

Museu Nacional de Soares dos Reis



Museu do Sumol



Centre Portugais de la Photographie



Centre Portugais de la Photographie

Autres Suggestions

Viana do Castelo

www.museudaourivesaria.com

www.bienaldecerveira.pt

Bragança

www.mascaraiberica.com

Porto

www.museudocarroelectrico.pt

www.worldofdiscoveries.com

www.amtc.pt

www.facm.pt

Seia

www.museudopao.pt

Castelo Branco

www.museudasaldeias.com

Coimbra

www.museudaciencia.pt

Lisboa

www.museudofado.pt

www.epal.pt

www.museu.marinha.pt

www.museudoazulejo.pt/

www.museudotraje.pt

www.museudamarioneta.pt

www.museudoscoches.pt

www.gulbenkian.pt

www.fasvs.pt

www.ccb.pt

www.museuberardo.com

www.mude.pt

Elvas

www.cm-elvas.pt

Faro

www.ccvalg.pt

www.cm-faro.pt

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 Espigueira, 24

Horário: 12h - 15h / 19h - 22h.

Fechado à 4ª-feira.

Preço médio: 20€

Tel : +351 258 822 258

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.



© Peliteiro

Parque Dr. José Gama

Horário: 12h30-15h / 19h-23h.

Preço médio: 30€

Tel : +351 278 203 063

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.

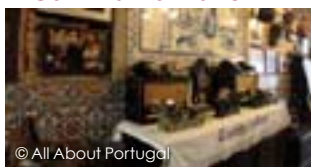
Avenida Cidade de Ourense, 43

Horário: 12h30-14h30 /

19h30-21h30. Preço médio: 22€

Tel : +351 259 326 017

Porto

A Cozinha Do Manel

© All About Portugal

Cozinha autêntica, robusta e de base regional. A Cozinha do Manel é um típico restaurante à moda do Porto, com simpatia, mesa farta e produtos sempre genuínos.

Rua do Heroísmo, 215

Horário: 12h30-15h/ 19h30-22h.

Fechado ao domingo.

Preço médio: 25€

Tel : +351 919 307 668

Viseu

O Limao Verde

Ce restaurant vous fait découvrir la cuisine portugaise traditionnelle, dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Les plats sont copieux. Vous en ressortirez avec le ventre bien rempli.

Estrada Velha de Abraveses, 129A

Horaire: 9h30-15h30 / 18h-23h30.

Prix moyen: 10€

Tel : +351 232 181 260

Aveiro

Marisqueira Maré Cheia

© MaréCheia

Situé près d'Aveiro, ce restaurant vous propose différents assortiments de poissons ou fruits de mer. Ses produits fraîchement sortis de l'océan vous permettent de déguster des plats de qualité.

Rua José Rabumba, 8 e 12

Horaire: 12h-22h30.

Fermé le mercredi

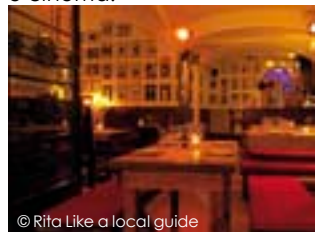
Prix moyen: 20 à 25€

Tel : +351 234 384 030

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 todos os gostos. São três pisos com uma decoração muito «show biz», principalmente o piso térreo apinhado de fotografias das gentes do teatro e cinema.



© Rita Like a local guide

Beco de São Miguel, 7

Horário: 12h30-2h.

Preço médio: 25€

Tel : +351 218 881 328

Gelataria Santini

Há sessenta anos atrás, sem ter na altura dimensão do seu gesto, Atilio 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

Horários: 11h - 00h.

Preço médio: 4€

Tel : +351 213 468 431

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-vous 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

Horário : 12h-00h.

Preço médio: 15€

Tel : +351 269 905 113



© Boa Cama Boa Mesa

Évora

O Fialho



O Fialho est une véritable institution et un conservatoire de la gastronomie traditionnelle de l'Alentejo depuis 30 ans. 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 est la recette de l'Alentejo.

Travessa das Mascarenhas, 16

Horários : 12h30 - 22h.

Encerra à 2^a feira.

Preço médio: 35€

Tel : +351 214 942 899

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.

© Gabriel Soeiro Mendes



Ilha Deserta - Faro

Horário : 10h-19h.

Preço médio: 30€

Tel : +351 917 811 856

le bouquet
PORTUGAIS
www.lebouquetportugais.com

**Le meilleur
de la télévision
portugaise
pour toute
la famille**

**Pour
seulement
5,99€
par mois !**



DISPONIBLE CHEZ

free
Appelée le 1044
(Service d'un appel local)

Plus d'informations sur www.lebouquetportugais.com



Canal N°
627



Canal N°
628



Canal N°
629



Canal N°
631



Canal N°
632



Canal N°
633



Canal N°
635



Canal N°
636

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 para 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. Originale 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

Amêijoas à Bulhão Pato

As amêijoas à Bulhão Pato são um prato típico da culinária portuguesa, de origem da região de Estremadura. É um prato muito comum em marisqueiras e cervejarias. O prato é confeccionado com amêijoas, azeite, alho, coentros, sal, pimenta e limão (para temperar antes de servir). As amêijoas à Bulhão Pato foram um dos candidatos finalistas às 7 Maravilhas da Gastronomia portuguesa.

Peixe

Polvo à Lagareiro

O polvo é tão especial que normalmente é servido em cerimónias ou ocasiões festivas como a noite de Natal. É também servido como entrada em vários restaurantes especializados em peixe e marisco, geralmente frio com cebola, azeite e salsa. O polvo à Lagareiro é uma receita de polvo assado, coberto em azeite e alho e servido com batatas assadas.

Salmonetes à Setubalense

Salmonetes à Setubalense é um prato distintivo da região Lisboa e Vale do Tejo. É feito com o salmonete, um peixe bastante saboroso típico do rio Sado e tão famoso que, em Dezembro de 2015, Setúbal recebeu o Festival Gastronómico do Salmonete. Neste prato, o peixe é grelhado com molho de fígados.

Carne

Francesinha

Voici la version revisitée de deux plats français : le sandwich jambon fromage et le croque-monsieur. Ce plat de la région de Porto peut d'ailleurs se traduire par « petite dame française ». Elle est faite de différentes sortes de viande (linguiça, saucisse fraîche, de jambon, de viande de bœuf) recouvertes de fromage et garnie d'une sauce à base de tomate, de bière et de piment.

Migas à Alentejana com carne de porco

As Migas à Alentejana com carne de porco constituem um dos mais conhecidos pratos da gastronomia desta região. O pão é um elemento fundamental da gastronomia alentejana, onde se destacam também as açordas.

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. A mais famosa sobremesa de Portugal.

Pudim Toucinho do Céu

Típico de Braga, é também conhecido por pudim de toucinho e ideal para uma mesa de festa. A receita era do abade que lhe deu o nome, um mestre na arte culinária do seu tempo (final século XIX).

Lisboa

CaféLuso

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.

Travessa da Queimada, 10

Horário: 19h30-2h.

Preço médio: 45€

Tel: +351 213 422 281

A Tasca do Chico



O segredo do sucesso d'A Tasca Do Chico é a sua completa democracia: aqui todos entram e se quiserem podem cantar. A clientela divide-se entre amadores 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. É atenção que cada noite é diferente: por lá passam sem avisar nomes como Mariza, Jorge Fernando, Ana Moura, Pedro Moutinho, Ângelo Freire.

R. Diário de Notícias, 39

Horário: 19h-3h.

Preço médio: 20€

Tel: +351 965 059 670

SenhorVinho



Dirigida por Maria da Fé, esta é uma das casas mais míticas de Lisboa e que conta com um óptimo elenco. Aqui foi descoberta Ana Moura; aqui cantam, entre outros, Antóni Zambujo, Aldina Duarte ou Filipa Cardoso. Ambiente tradicional de casa de fado.

R. do Meio à Lapa, 18

Horário: 19h30-2h.

Início do Fado às 21h.

Preço médio: 50€

Tel: +351 213 972 681

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, Fábria 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...

Beco dos Armazéns de Linho, 1

Horário: todos os dias, 20h-2h.

Preço médio: 50€

Tel: + 351 910 188 118

Maria da Mouraria



A Maria da Mouraria é um novo espaço restaurante/casa de fados situado na Casa da Severa no bairro da Mouraria. Instalado assim na casa onde diz a tradição que viveu a mítica fadista, está aqui um novo pólo de valorização e divulgação do fado no bairro tradicional lisboeta.

Largo da Severa, 2

Horário: 4ª-feira ao domingo : 17h-19h / 19h30-02h.

Preço médio: 30€

Tel: +351 218 860 165

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.

Rua S. João da Praça, 86-94

Horário: 20h-2h.

Preço médio: 50€

Tel: +351 218 852 704

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.

Rua Corpo de Deus - Largo da Vitória

Horário: 16h-2h.

Preço médio: 10€

Tel: +351 925 786 939

Fado ao Centro

Com um rigoroso processo de seleção, no Fado ao Centro atuam apenas os melhores músicos da cidade de Coimbra, sempre estudantes e antigos estudantes. Há sempre músicos no local, onde poderá trocar impressões, experiências e ouvir um Fado de Coimbra ao vivo num ensaio que esteja a decorrer! O jornal Inglês The Guardian distinguiu o Fado ao Centro como um dos 15 locais de visita obrigatória em Portugal.

Rua do Quebra Costas, 7

Horário: todos os dias, 10h-20h.

Preço médio: 10€

Tel: +351 239 837 060



NOS Alive '16

Algés, 7 a 9 de Julho

7 de Julho

Palco Nos Stage : The Chemical Brothers, Pixies, Robert Plant and The Sensational Space Shifters, Biffy Clyro, The 1975

Palco Heineken Stage : 2ManyDJs, Wolf Alice, John Grant, Soulwax, Vintage Trouble, Sean Riley & The Slowriders, L.A.,

Palco Nos Clubbing Stage : Junior Boys, Branko Live, SG Lewis, Bob Moses, Xinobi Live, Throes + The Shine

8 de Julho

Palco Nos Stage : Radiohead, Tame Impala, Fools, Years & Years

Palco Heineken Stage : Two Door Cinema Club, Hot Chip, Father John Misty, Carlão, Courtney Barnett, Jagwar Ma

Palco Nos Clubbing Stage : NBC, Sir Scratch & Bob Da Rage Sense, Mundo Segundo & Sam The Kid, Da Chick, HMB, Dj Kamala & Flipe Gonçalves, MGDRV, Rocky Marsiano & Meu Kamba Sound

9 de Julho

Palco Nos Stage : Arcade Fire, M83, Band Of Horses, Agir, Vetusta Morla

Palco Heineken Stage : Grimes, José González, Four Tet, Paus, Ratatat, Caexico, Little Scream

Palco Nos Clubbing Stage : Boys Noize, Hana, Club Cheval, Mirror People, Francis Dale, Isaura, Whales

Preços : diário : 56 € / Passe 3 dias : 119 € / campismo : 17 €

nosalive.com



SuperBockSuperRock16

Lisboa, 14 a 16 de Julho

14 de Julho

Palco Super Bock: The National, Disclosure, The Temper Trap

Palco EDP: Kurt Vile, Jamie XX, Villagers, Lucius, Surma

Palco Carlsberg : Riot, Dj Shadow, Bomba Estereo

Palco Antena 3 : Samuel Úria, Peixe : Avião, Benjamin, Alek Rein



15 de Julho

Palco Super Bock: Iggy Pop, Massive Attack & Young Fathers, Bloc Party

Palco EDP: Mac DeMarco, Kwarbs, Petite Noir, Rhye, Pás de Problème

Palco Carlsberg: Trikk, Moulinex, Lion Babe

Palco Antena 3: Pista, Basset Hounds, Glockenwise, Capitião Fausto

16 de Julho

Palco Super Bock: Kendrick Lamar, De La Soul, Orelha Negra

Palco EDP: Fidlár, Kelela, GNR, Capicua, The Parrots

Palco Carlsberg: Daniel Haaksman; Batida – Uma Lata Dj Set, Dj Ride

Palco Antena 3: Slow J, Salto, Mike El Nite, Moulinex

Preços: Passe 3 dias: 95 Euros
Bilhete diário: 50 Euros

www.superbocksuperrock.pt



Marés Vivas 16

Vila Nova de Gaia

14 a 16 de Julho

14 de Julho

Palco Meo: Elton John, Kelis, D.A.M.A., Foy Vance

15 de Julho

Palco Meo: James Bay, Jimmy P, Kodalyne, Lost Frequences, Dengaz

16 de Julho

Palco Meo: James, Rui Veloso, Tom Odell, Beth Orton

Preços: Bilhete Diário: 35 Euros

Passe Geral: 60 Euros

Passe VIP: 150 Euros

maresvivas.meo.pt

Milhões de Festa 16

Barcelos

21 a 24 de Julho

Bixiga 70, Disco Extendes, Dominique Dumont, El Guincho, Evil Blizzard, Goat, Goth Money Records, Islam Chipsey & EEK, Jibóia, Part Chimp, Sons of Kemet, Sun Araw Band, The Bug, The Heads, Tomaga, Nidia Minaj, Marshstepper + HHY, Evil Blizzard, Goth Money Records, Dominique Dumont, Discos Extendes, 10 000 Russos, Riding Pânico, Cheryl, Orchestra Elastique, Extraperlo, Mada Treku, Eat The Turnbuckle, Quelle Dead Gazelle, My Expansive Awareness, Qer Dier, Malandromeda, Uppercut, Vozzyow, Marvel Lima

Preço: Passe 55 €

milhoesdefestas.com



FMM Sines16

Porto Covo e Sines
22 a 30 de Julho



1982, A Jigsaw & The Great Moonshiners Band, Alaverdi, Alibombo, Bachar Mar-Khalifé, Bamba Wassoulou Groove, Billy Bragg, Bitori, Bixiga 70, BNegão & Seletores de Frequência, Criatura, Danyèl Waro, Dakh Daughters, David Murray Infinity Quartet feat. Saul Williams, DJ Satellite, Filho do Mãe, Germán López, Fumaça Preta, Graveola, Hearts and Bones, Imed Alibi, Islam Chipsy & E.E.K., Jenifer Solidade & Carlos Martins, Jibóia, Juana Molina, Karyna Gomes, Khaira Arby, Konono n.º 1 meets Batida, Los Piraña, Mbongwana Star, Moh! Kouyaté, Mo Laudí, Nine Treasures, Norberto Lobo, OliveTreeDance, Pat Thomas & Kwashibu Area Band, Paulo Flores, Retimbrar, Sebastião Antunes & Quadrilha, Segue-me à Capela, Speed Caravan, Systema Solar, The Comet is Coming, The Unthanks, Trad. Attack!, Vardan Hovanissian & Emre Gültekin, Wesli Band

Preço diário: 10/20 euros

Passe: 30/50 euros

www.fmm.com.pt



Meo Sudoeste16

Zambujeira do Mar, 3 a 7 de Agosto
3 de Agosto

Palco Meo: DVBBBS, Yellow Claw, Club Banditz

4 de Agosto

Palco Meo: Wiz Khalifa, Martin Garrix, Virgul, Josef Salvat, Moche Room: Big Nelo & B26, Slimcutz & Ace

Palco Santa Casa: Átoa, Leonor Andrade

5 de Agosto

Palco Meo: Damian "Jr. Gong" Marley, Seu Jorge, Kura, C4 Pedro

Moche Room: Holly Hood, Slow J, Dj Kwan, Dynamic Duo, Maze, Nerve, Profjam, Orelha Negra Dj Set

Palco Santa Casa: Deau, Mishlawi

6 de Agosto

Palco Meo: Sia, Steve Aoki, James Morrison, Diogo Piçarra

Moche Room: Vondi Carlo, Dj Overule, Landrick

Palco Santa Casa: João Pedro Pais, NBC

7 de Agosto

Palco Meo: Steve Angello, Cali y el Dandee, Sunnery James & Ryan Marciano, Nervo

Moche Room: Pete Kingsman, Ben Ambergen, DeeJay Telio & Deedz B

Palco Santa Casa: April, Neev

Preços: 5 dias com camping 95 euros

bilhete diário: 48 euros

www.sudoeste.meo.pt



NeoPop Festival16

Viana do Castelo
4 a 6 de Agosto

4 de Agosto

Neostage: Ben Sims b2b James Ruskin, John Talabot, Maya Jane Coles, Nina Kraviz, Oscar Mulero, Unforeseen Alliance live, Bloop

Showcase: Magazino + Serginho, Freshkitos, Rui Vargas

Antistage: Magda, Peter Van Hoesen, Solar, Zadig, Xosar live, Bloop Showcase: Cruz + Kaeser + Rompante + Tiago Marques, Dexter, Mvria, Pixel 82, Sensible Soccers live, Terzi

5 de Agosto

Neostage: Carl Cox, John Digweed, Matador live, Pan-Pot, Cardia, Frank Maurel, Gonçalves, Tiago Fragateiro

Antistage: Alfredo Mazzilli, Antigone, Donato Dozzy, Inigo Kennedy, Polar Inertia live, Solution

6 de Agosto

Neostage: Ben Ufo, Benjamin Damage live, Etienne Jaumet live, Fatima Al Qadiri, HHY & The Macumbas live, Maceo Plex, Richie Hawtin, SwitchSt(d)ance

Antistage: Birth of Frequency live, Jonas Kopp b2b Pfirter, Lewis Fautzi live, Sunil Sharpe, Zenker Brothers, Glove b2b Trigger, Ruuar, Sepypes b2b Backbone

Preços: Passe 85€

www.neopopfestival.com



O Solda Caparica 16

Almada,
11 a 14 de Agosto

11 de Agosto

O Rappa, Orelha Negra, C4 Pedro, Deolinda, Mão Morta, Marta Ren

12 de Agosto

The Gift, Mundo Segundo & Sam The Kid, Aureaa, Diogo Piçarra, Christina Branco & Mário Laginha, Elida Almeida

13 de Agosto

Rui Veloso, Ana Moura, Dj Zé Pedro, Nelson Freitas, X-Wife, We Trust

14 de Agosto

Programa brevemente!

Preços: diária 15€ / Passe 25€

www.osoldacaparica-festival.pt

Festival Vilar de Mouros 2016

Vilar de Mouros,
25 a 27 de Agosto

25 de Agosto

António Zambujo, Peter Murphy, Happy Mondays, The Legendary Tigerman, Peter Hook, Manuel Fúria

26 de Agosto

OMD, David Fonseca, Echo & The Bunnymen, Milky Chance, Linda Martini, Neev

27 de Agosto

Blasted Mechanism, The Waterboys, Tidersticks, Bombino, Tiago Bettercourt, Samuel Úria

Preço: diário 25€ / Passe 50€

www.festivaisverao.com



Bons Sons Festival 16

Tomar,
12 a 15 de Agosto

12 de agosto

Danças Ocultas & Orquestra Filarmonia das Beiras, Kumpania Algarzarra, Best Youth, Sensible



Soccers, Pega Monstro, Birds are Indie, Cláudia Duarte, Indignu [lat.], Alentejo Cantado, João e a Sombra, Luís Antero

13 de agosto

Cristina Branco, Deolinda, LODO, Da Chick, Grutera, Lavoisier, DJ Lilcox + Niagara + Puto Márcio, Few Fingers, Adufeiras do Paúl, Madalena Palmeirim, Vera Mantera

14 de agosto

Carminho, Fandango, Keep Razors Sharp, White Haus, Dear Telephone, Isaura, Branko + Dotorado Pro + Rastronaut, Tim Tim por Tum Tum, Os Tunos, Tiago Pereira, Bonecos e Campaniça, André Barros

15 de agosto

Jorge Palma, Sopa de Pedra, Les Crazy Coconuts, D'Alva, Golden Slumbers, Lula Pena, Tocha Pestana + DJ Rubi + Tocha, Desbundixie, Flak, Diego Armés, Joana Sá

Preços: diários 17€ / Passe 38€

www.bonssons.com



Vodafone Paredes de Coura

Paredes de Coura
17 a 20 de Agosto

Artistas Confirmados:

LCD Soundsystem, Portugal the Man, Motorama, The Last Internationale, Psychic Ills, First Breath After Coma, Unknown Mortal Orchestra, Sleaford Mods, The Bohicas, Chvrches, The Tallest Man on Earth, Sharon Jones, Ryley Walker, Cage The Elephant, Thee Oh Sees, Kevin Morby, Sunns, Cigarettes After Sex, Lust For Youth, Orelha Negra, King Gizzard & The Lizard Wizard, Joana Serrat, Filho da Mãe & Ricardo Martins, Minor Victories, Capitão Fausto

Preço: Passe 90€

www.paredesdecoura.com

Amplifest 16

20 e 21 de Agosto
Hard Club- Porto



Altgrage, Aluk Todolo, Anna Von Hausswolff, Caspian, Chve, Downfall of Gaia, Hexvessel, Hope Drone, Kayo Dot, Kowloon Walled City, Minsk, Mono, Neurosis, Névoa, Oathbreaker, Prurient, Redemptus, Roly Porter, Sinistro, Steve Von Till, The Leaving, Tesa, The Black Heart Rebellion, Tiny Fingers

www.amplificasom.com

pop/funk

Pedro Abrunhosa



01/07/16 - Afurada
03/07/16 - Coimbra
09/07/16 - Santo Tirso
11/07/16 - Maia
23/07/16 - Peso da Régua
30/07/16 - Matosinhos
04/08/16 - Cantanhede

www.facebook.com/PedroAbrunhosaFanClub

folk

Deolinda



02/07/16 - São Miguel, Açores
09/07/16 - Maia
10/07/16 - Santo Tirso
28/07/16 - Sever do Vouga
29/07/16 - Braga
02/08/16 - Bombarral
11/08/16 - Costa da Caparica
13/08/16 - Cem Saldos, Tomar,
Festival Bons Sons
27/08/16 - Ovar

www.facebook.com/deolinda.official

Fado

Ana Moura



02/07/16 - Macedo de Cavaleiros
15/07/16 - Águeda
23/07/16 - Sever do Vouga

03/08/16 - Cantanhede
13/08/16 - Costa da Caparica
20/08/16 - Ovar
24/09/16 - Castelo Branco
www.facebook.com/anamoura

Variété/fado

António Zambujo



02/07/16 - Águeda
16/07/16 - Beja
30/07/16 - Ponte da Barca
06/08/16 - Cantanhede
14/08/16 - Gouveia
21/08/16 - Penafiel
27/08/16 - Crato
www.facebook.com/Ant.Zambujo

pop

The Gift



24/09/16 - Viana do Castelo
www.facebook.com/The.Gift.Official

rock

Xutos & Pontapés



16/07/16 - Faro
23/07/16 - Ilha do Pico
30/07/16 - Cantanhede
14/08/16 - Olhão
15/08/16 - Batalha
27/08/16 - Vila Carvalhosa
www.xutos.pt

pop

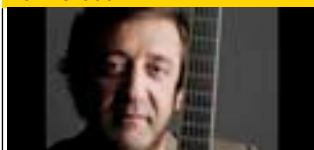
David Fonseca



02/07/16 - Mação
16/07/16 - Ponte de Lima
30/07/16 - Sever do Vouga
01/08/16 - Viseu
13/08/16 - Seia
26/08/16 - Vilar de Mouros
31/08/16 - Montemor o Novo
www.facebook.com/davidfonsecamusic

Variété

Rui Veloso



15/07/16 - Porto
13/08/16 - Lisboa
www.ruiveloso.com.pt

Pop

Tiago Bettencourt



09/07/16 - Lisboa - Nos Alive
28/07/16 - Estoril
29/07/16 - Setúbal
06/08/16 - Vila de Rei
12/08/16 - Vizela
13/08/16 - Cerveira
27/08/16 - Vilar de Mouros
28/08/16 - Leiria
02/09/16 - Montemor
03/09/16 - Cuba Alentejo
16/09/16 - Sintra
www.facebook.com/tiagobet-tencourtofficial

Soul

Aurea

02/07/16 - Albergaria-a-Velha
 23/07/16 - Vila Nova de Famalicão
 09/08/16 - Olhão
 12/08/16 - Almada - Sol da Caparica
 27/08/16 - Vila Nova de Cerveira
www.facebook.com/aurea-official

Fado

Raquel Tavares

07/07/16 - Algés - Nos Alive
 30/07/16 - Caminha
 12/08/16 - Fronteira
 14/08/16 - Tavira
www.facebook.com/raquel-tavares-fado

Fado

Carminho

03/07/16 - Lagoa - Açores
 13/07/16 - Cinfães
 15/07/16 - Faro
 24/07/16 - Famalicão
 31/07/16 - Aviz

03/08/16 - Cantanhede
 04/08/16 - Bombarral
 14/08/16 - Tomar
 16/08/16 - Coruche
 18/08/16 - Ilhavo
 20/08/16 - Santa Maria - Açores
 21/08/16 - São Pedro da Cadeira
 24/08/16 - São Vicente - Madeira
 27/08/16 - Grandola
www.facebook.com/Carmin-hoMusic

Fado

Mariza

04/07/16 - Coimbra
 09/07/16 - São Miguel
 13/08/16 - Viseu
www.facebook.com/mariza-official

Club Music

Buraka Som Sistema

01/07/16 - Torre de Belém - Lisboa
www.facebook.com/buraka-somsistema

Fado

Cristina Branco

16/07/16 - Moura
 13/08/16 - Cem Soldos Tomar

Rock

Linda Martini

01/07/16 - Vila Real
 29/07/16 - Redondo
 13/08/16 - Ribeira Grande, Açores
www.facebook.com/lindamar-tinirock

Club Music

Branko

02/07/16 - Vila Real
 07/07/16 - Lisboa, Nos Alive
www.facebook.com/brankoo-official

Rock

Paus

09/07/16 - Lisboa, Nos Alive
 28/07/16 - Mêda
www.facebook.com/pausmusic

Rap

Regula

15/07/16 - Oeiras
 22/07/16 - Torre de Moncorvo
 23/07/16 - Castelo de Vide
 13/08/16 - Portalegre
www.facebook.com/RegulaO-official

Fado

Camané



02/07/16 - Lagos
30/07/16 - Vila Nova Cerveira
13/08/16 - Olhão
21/08/16 - Corroios
03/09/16 - Viseu
www.facebook.com/Camané-
[Página-oficial-147366071981512](https://www.facebook.com/Camané-)

Rap/pop

Carlão



08/07/16 - Lisboa, Nos Alive
24/07/16 - Pico, Açores
30/07/16 - Felgueiras
06/08/16 - Peso da Régua
07/08/16 - Vouzela
12/08/16 - Louriçal
02/09/16 - Viseu
www.facebook.com/Carlão-
[322869091255650](https://www.facebook.com/Carlão-)

30/07/16 - Figueira da Foz
11/08/16 - Santo André
13/08/16 - Manteigas
22/08/16 - Glória do Ribatejo
27/08/16 - Pias
www.uhfrock.com

Folk/Rock

Sean Riley & The Slowriders



01/07/16 - Vila Real
02/07/16 - Vagos
07/07/16 - Algés, Nos Alive
[www.facebook.com/SeanRiley-](https://www.facebook.com/SeanRiley-TheSlowriders)
[TheSlowriders](https://www.facebook.com/SeanRiley-TheSlowriders)

Jazz

Joana Machado



01/07/16 - Mafra
02/07/16 - Odemira
06/07/16 - Hot Clube de Portugal, Lisboa
13/07/16 - Hot Clube de Portugal, Lisboa
20/07/16 - Hot Clube de Portugal, Lisboa
21/07/16 - Tavira
29/07/16 - Castelo Branco
31/07/16 - Parque Tejo, Lisboa
[www.facebook.com/joanama-](https://www.facebook.com/joanama-chadomusic)
[chadomusic](https://www.facebook.com/joanama-chadomusic)

Pop/Rock

Diogo Piçarra



01/07/16 - Mação
16/07/16 - Trofa
30/07/16 - Avis
31/07/16 - Lousada
03/08/16 - Mirandela
04/08/16 - Cantanhede
06/08/16 - Zambujeira do Mar
13/08/16 - Santa Luzia
14/08/16 - Lixa
21/08/16 - Viseu
27/08/16 - St Aleixo da Restauração
02/09/16 - Madeira
www.facebook.com/diogopicarra

Dark metal

Moonspell



02/07/16 - Porto de Mós
22/07/16 - Famalicão
23/07/16 - Carviçais
25/08/16 - Corroios
[www.facebook.com/moonspell-](https://www.facebook.com/moonspell-band)
[band](https://www.facebook.com/moonspell-band)

Pop

Noiserv



02/07/16 - Vila Real
05/07/16 - Ponte de Lima
23/07/16 - Agueda
www.facebook.com/noiserv

Rock

UHF



01/07/16 - Charneca de Caparica
02/07/16 - Guarda
09/07/16 - Lagos

pop

Miguel Angelo & Miguel Gameiro



16/07/16 - São Miguel
30/07/16 - Aguiar da Beira
10/08/16 - Vimioso
17/08/16 - Gafanha da Nazaré
www.afirma.pt

Chaves

Triunfo

Des soirées « mousse », espace ample et moderne, deux bars et une piste de danse proposant les derniers hits de l'été.

Bairro do Triunfo

Tel: +351 934 419 211

+ info: www.facebook.com/pages/Discoteca-Triunfo-Chaves

Viana do Castelo

DuplexSocialClub

Découvrez un espace ayant deux options différentes, un décor original et amusez-vous avec des soirées années 80/90.

Alameda 5 de Outubro - Cais de Viana

Tel: +351 938 385 128

+ info: vivacena.pt/espaco/duplex-social-club

Braga

SardinhaBiba

Situé dans le centre-ville et créé avec une philosophie café-bar-discothèque en 1990. Un niveau de qualité incomparable et des soirées mémorables.

Praça Dr. Cândido da Costa Pires
+351 917 984 999

+ info: sardinhabiba.com

Vila do Conde

FortedeSãoJoão

© Forte S. João

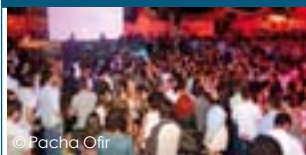
Fort construit au XVII^e siècle pour protéger le village contre les attaques possibles par mer. Pendant l'été le Fort prend vie, proportionnant à tous des soirées inoubliables.

Avenida Brasil

Tel: +351 252 240 600

+ info: www.facebook.com/fortes-joao

Ofir

Pacha

© Pacha Ofir

Une référence mondiale de la nuit, au Pacha vous serez sûrs de passer une bonne soirée.

Lugar das pedrinhas

Tel: +351 961 751 101

+ info: www.pacha-portugal.com

Fafe

Praçadamúsica

Endroit parfait pour terminer vos soirées sur Fafe. Bonne ambiance, salle et terrasse agréables, et de la bonne musique.

Zona Industrial do Socorro

Tel: +351 968 529 703

+ info: www.facebook.com/praca-damusica

Coimbra

NoitesLongas

Rua Almeida Garrett, 9

Tel: +351 965 076 429

+ info: facebook.com/pages/Noites-Longas

Pombal-Meirinhas

PalaceKiay

Rua do comércio 5

Tel: +351 236 948 481

+ info: www.kiay.com

Castelo Branco

República

Quinta da Liria, Estrada Nacional, 112

Tel: +351 966 788 266

+ info: www.repyblica.com.pt

Santarém

FraClub

Praça de Touros

Tel: +351 243 391 873

+ info: www.facebook.com/FRA-CLUB

Lisbonne

LuxFragil

Av. Infante D. Henrique,
Sta. Apolónia

Tel: +351 218 820 890

+ info: www.luxfragil.com

Quarteira

Blackjack

Casino de Vilamoura

Tel: +351 289 389 147

+ info: www.blackjackdisco.com

France

LeMikado

Le Mikado, c'est l'endroit du moment. Il s'agit d'un club de nuit pour la nouvelle génération, situé dans le 9^e arrondissement de Paris. L'établissement organise des soirées mythiques, en invitant des célébrités, ou des amateurs de soirées. Le Mikado vous propose plusieurs ambiances, sur des rythmes Latino - Portugais - House - Reggaeton - Kuduro - Salsa.

De 23h à 6h, ouvert les vendredis, samedis et les veilles de jours fériés, ainsi que certains jeudis soirs pour des soirées étudiantes organisées.
11 rue Lallier, 75009 Paris
Tel: 01 48 78 74 53
+ info: facebook.com/LeMikado

mkado

LES VENDREDIS

LES SAMEDIS & Veilles de fêtes
Gratuit Pour Elles Jusqu'à 1h



11 RUE LALLIER 75009 PARIS | Infoline : 01.48.78.74.53 // 06.02.06.40.61

Bragança

Duque de Bragança Bar

Pequeno bar agradável, localizado no castelo de Bragança, muito apreciado pelos moradores. Um lugar com múltiplas atividades culturais, incluindo exposições, concertos e encontros variados. Ocasionalmente, poderá também assistir a concertos de música ao vivo.

Rua Cidadela, 92 (Junto ao castelo)
Horário : todos os dias, 14h-3h
Tel : +351 273 326 105

Vila Nova de Cerveira

Indústria Cerveira

© Industria Cerveira



Com vista sobre o rio Minho e muitos anos de noite, este club não passa despercebido nas noites nortenhas. Este espaço apresenta uma programação arrojada, ideal para os amantes de música electrónica. O club possui igualmente um lounge ao ar livre onde pode ouvir ritmos mais relaxantes e alternativos, sempre com uma paisagem magnífica.

Bouça Vedra Loivo
Horário : todos os dias, 00h-6h
Tel : +351 258 765 715

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
Horário : sábado, 00h-7h
Tel : +351 938 629 641

Guimarães

Património Bar



© night by night

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

Parque das Hortas , 544
Horário : 6ª-feira e sábado, 23h-4h
Tel : +351 916 173 359

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
Horário : 6ª-feira e sábado, 00h-6h
Tel : +351 917 497 980

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
Horário : 4ª-feira a sábado : 21h30-4h
Tel : +351 222 444 223

CasaDoLivro

Um bar na baixa do Porto que já foi a conhecida livraria Casa do Livro. Mas onde antes havia só livros, agora também são servidos cocktails, escuta-se música ao vivo e assiste-se a peças de teatro e performances.

Rua Galeria de Paris, 85
Horário : 2ª-feira a sábado, 21h-3h
Tel : +351 912 958 284

Pitch Club



© 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
Horário : 6ª-feira a sábado : 23h-6h
Tel : +351 222 012 349

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
Horário : 6ª-feira e sábado, 23h-6h
Tel : +351 222 017 512

Plano B

O Plano B, mais do que um bar, é um espaço interdisciplinar dividido em dois pisos e diferentes atmosferas. É um espaço cultural com excelentes condições para realização de exposições de artes, design, espetáculos de teatro, dança e concertos.

Rua Cândido dos Reis, 30,

Horários : 3ª-feira e 4ª-feira : 22h-2h /
5ª-feira : 22h-4h / 6ª-feira e sábado :
22h-6h

Aveiro

MercadoNegro



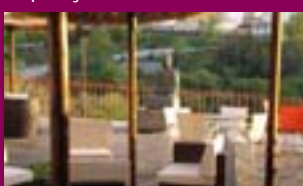
Um espaço amplo e multifuncional situado em frente ao canal central, com vista para a ria de Aveiro. Um dos espaços preferidos pelos noctívagos da cidade. O bar estende-se por três salas e tem uma selecção musical que foge aos sons mais comerciais. Além do bar, tem auditório, café, loja de música, livraria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

Rua João Mendonça, 17

Horário : 21h-1h. Fechado à 2ª-feira
Tel : +351 234 100 052

Seia

EspaçoEGO



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. Alfonso Costa

(Rond-point du Tribunal)

Horaires : Lun au Sam: 12h-2h
Tel : +351 238 089 609

Coimbra

FeitoConceito

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

Horário : 2ª a 6ª-feira, 20h-2h

Sábado : 22h-4h. Domingo : 17h-2h
Tel : +351 912 405 440

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.

Escadas de Quebra Costas, 45/49

Horário : 2ª a 6ª-feira, 12h-4h

Sábado : 14h-4h

Tel : +351 239 841 174

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 - Horário : 22h-4h

Tel: +351 236 244 409 /

+351 966 241 553

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

Horário : 5ª-feira a domingo : 23h-6h

Tel : +351 244 552 717



Seguros



Groupama Seguros
Em Portugal desde 1920.

Habituação

Automóvel

Saúde

Vida

www.groupama.pt

Telf: (+351) 217 923 100

Lisboa

Bicaense

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

Horário : 3ªfeira a sábado, 12h-00h

Tel : +351 213 257 942

BritishBar

Ce bar anglo-portugais près de la station de métro Cais do Sodré paraît figé au début du XIX^e siècle. Vous pourrez y trouver une ambiance unique, une sorte de mélange entre le passé et le présent, entre l'Angleterre et le Portugal. Il est à recommander à tout les Anglais qui ont le mal du pays.

Rua Bernadino Costa, 52

Horaires : 8h-00h

Tel : +351 213 422 367

LxFactory

© Hugo David



Un ancien complexe industriel de la 1^{re} moitié du XX^e 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

Horaires : 18h-4h

Tel : +351 213 422 367

OpArtBar



O Op Art tem uma localização extraordinária, literalmente em cima do rio. Fica na zona das Docas, mas afastado da "confusão", sozinho, debaixo da ponte 25 de Abril. O espaço é um simples cubo transparente com uma óptima esplanada, a tirar partido da envolvente. Café de dia, é à noite que o local se transforma, adquire outras tonalidades e, principalmente, outras sonoridades, com relevo para as últimas tendências de dance music e ambiências mais alternativas.

Doca de Santos Amaro

Horário : 3ªfeira a domingo : 15h-2h

Tel : +351 213 956 787

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

Horaires : vendredi-samedi, 23h-5h

Tel : +351 919 573 899

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

Horário : 6ª-feira : 22h-2h. Sábado, 22h-4h - Tel : +351 268 626 057

Zambujeira do Mar

Espera-meentrando

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 - Horário : 10h-4h

Tel. +351 912 100 313090

www.tamarilestoril.com

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.

Rua Capitão-Mor, 7

Ouvert jusqu'à 4h

Tel. +351 912 100 313

Columbus

Situado na zona histórica de Faro, o Columbus é um espaço diferenciado onde pode desfrutar de uma grande variedade de cocktails, bebidas espirituosas e excelentes vinhos. Todas as noites, são servidos cocktails de qualidade neste bar ambiente lounge.

Praca Dom Francisco Gomes, 13

Jardim Manuel Bivar

Horário : 11h-4h

Tel : +351 917 776 222

Portimão

Estrondo Bar

Situé à Portimão, le Estrondo bar est un espace où les gens se retournent, pour se détendre, échanger, danser, et même parfois chanter.

Urbanização do Pimentão, lote 13, loja B3 Bicos

Horaires : 22h-2h

Tel : +351 917 930 749

DANCEFLOOR LEIRIA

13 AGOSTO 2016
Estádio Municipal Leiria



ANSELMO

Ralph



 dominant
artists

WENZO

MASTIKSOUL



#PETETHA
ZOUK

HUGO
TABACO

^{COM}
RICH
DJAY

MENDES

MARIA

BURRA
BROTHERS

Sirando

TACT

NSA

WWW.LEIRIADANCEFLOOR.COM

facebook.com/leiriadancefloor
youtube.com/leiriadancefloor

RESERVA E COMPRA DE BILHETES

www.leiriadancefloor.com | www.bilheteiraonline.pt | El Corte Inglés | CTT correios | Fnac | Worten

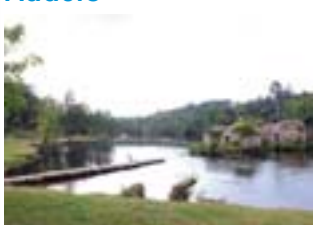
Moledo



A praia do Moledo é considerada por muitos como a melhor praia do norte de Portugal, pela sua beleza e pelas suas qualidades terapêuticas atribuídas à presença de iodo. Poderá também praticar desportos náuticos, como o windsurf, surf ou bodyboard.

Caminha

Adaúfe



Adaúfe é uma pequena mas lindíssima praia situada junto ao Rio Cávado. Para além de bonitas cascatas, é ainda possível observar um moinho antigo bem como um curioso engenho de água.

Braga

Apulia



A praia da Apúlia está inserida na área de paisagem protegida do litoral de Esposende. Desde logo, este é certamente um local encantador pela sua beleza natural. No cimo das dunas existem moinhos que serviram no século passado, com a ajuda do forte vento para moer o milho.

Esposende

Aguda



Esta praia de areia branca é um outro paraíso para os surfistas e torna-se popular para o mergulho e a natação terapêutica. Também tem uma flora e fauna muito interessante.

Porto

São Jacinto



Em plena reserva natural das dunas de São Jacinto, a praia de São Jacinto é uma praia com dunas onde passadiços de madeira estão implantados em harmonia com a natureza. Se vem de Aveiro, a maneira mais fácil de chegar à praia de São Jacinto é apanhando o ferry que atravessa a Ria de Aveiro.

Aveiro

Piódão



© Luís Aníbal Dias Liberal

Situa-se na Aldeia de Piódão, uma das aldeias antigas de Portugal. Na ribeira de Piódão, encontra uma zona fluvial que reúne condições para a prática da actividade balnear. As suas margens e toda a área envolvente, encontram-se bastante arborizadas oferecendo zonas de lazer únicas num sítio histórico do nosso país.

Arganil

Murtinheira



Com a Serra da Boa Viagem como pano de fundo e um mar azul no horizonte, é uma ótima praia para praticar surf e bodyboard. Perto das praias de Buarcos e da Figueira da Foz, a praia da Murtinheira é mais calma, mesmo nos dias quentes de verão.

Figueira da Foz

Oso da Baleia



A praia Oso da Baleia é uma praia tranquila escondida pelas dunas. O acesso à praia foi melhorado, o que aumentou significativamente o número de banhistas, mas a beleza permanece quase intacta. Passeie pelos passadiços de madeira e aprecie a beleza circundante da praia.

Pombal

Guincho



Perto de Lisboa, esta praia é popular para o surf, o windsurf e o kitesurf, onde competições internacionais são realizadas. Se quiser praticar estas atividades na praia, encontrará muitas escolas e um parque de campismo. Aqui, os dias são longos e os pores do sol são lindos, não os perca!

Cascais

2016

LEIRIA

CAPITAL JOVEM

da SEGURANÇA

RODOVIÁRIA



Em 2016, todos os caminhos vão dar a Leiria... em segurança!
Vem participar!

promotores



**POLITÉCNICO
de LEIRIA**



Briso

forum estuário

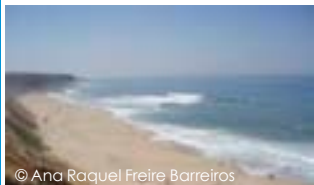
patrocinadores



médico parceiro



Meco



© Ana Raquel Freire Barreiros

Situado no Parque Natural da Serra da Arrábida, ao sul de Lisboa, esta praia é popular entre a população local e turistas e há todos os tipos de viajantes: famílias, casais, nudistas, surfistas, gays que vêm aqui atraídos pela beleza do ambiente e o espírito de liberdade e respeito mútuo. Sabia que a lama das falésias é usada para cuidados da pele?

Alfarim

Galapos



Protegida pela imponente Serra da Arrábida, a praia de Galapos é um paraíso na terra, com um belíssimo mar azul e calmo e um areal com areia dourada ou muito branca. As águas cristalinas permitem observar o fundo do mar, o que torna esta praia num lugar ideal para o mergulho ou caça submarina.

Setúbal

PortinhodeArrábida



Localizada no Parque Natural da Serra da Arrábida, esta praia é adequada para o mergulho em águas cristalinas, especialmente perto da ilha de Pedra da Anixa que tem uma flora e fauna únicas. Excursões marítimas na área oferecem oportunidade de ver golfinhos.

Setúbal

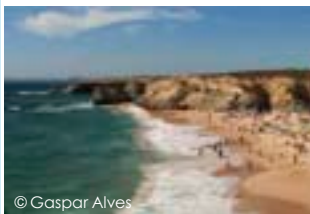
Comporta



A praia da Comporta está localizada a sul da Península de Tróia, nos limites da Reserva Natural do Estuário do Sado. Irá encontrar um grande parque de estacionamento, boas infraestruturas e uma vasta extensão de areal, o que permitirá passar um dia agradável.

Grândola

PortoCovo



© Gaspar Alves

Porto Covo situa-se no Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina, no qual se encontram diversos tipos de paisagens e habitats naturais e semi-naturais, tais como arribas e falésias, praias, várias ilhotas e recifes (recife de coral na Carrapateira), e muito mais. Descubra uma praia quase deserta e com água transparente.

Sines

Almogrove



A praia de Almogrove é dividida em duas partes: de um lado uma praia com rochas e falésias e do outro uma praia com dunas. Para aceder à praia, tem que escolher uma das três escadarias incorporadas na falésia.

Odemira

Odeceixe



Localizada no parque natural da costa vicentina, a praia de Odeceixe sempre foi uma praia com bandeira azul pela qualidade das suas águas e limpeza. No lado norte, há falésias escarpadas que protegem a baía, enquanto, no sul, há uma pequena praia, a praia de Adegas, popular para a prática do natismo.

Aljezur

Camilo



© Jorge Pinheiro

Quando se olha para o areal, pensamos que não podemos estar em Portugal. Uma praia paradisíaca de águas mornas e transparentes onde se podem observar várias espécies de peixes e passar um ótimo dia de praia.

Lagos

Proteja o que é de todos...

...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 tocas 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.

Rocha



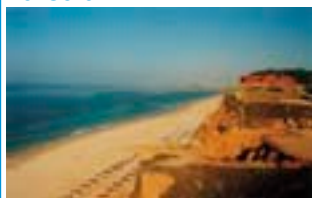
A Praia da Rocha é uma das praias mais turísticas do Algarve. Com cerca de 1 km de areal, recebe milhares de turistas cada verão. Encontrará todas a infraestruturas necessárias para passar um belo dia na praia. À noite, poderá divertir-se nos bares, discotecas e no casino !

Portimão

das melhores praias de Portugal, também está no top 100 das mais belas praias do mundo. Antes de ir para a praia e apreciar a beleza das rochas e dos túneis naturais, maravilhe-se com a vista no topo da falésia.

Lagoa

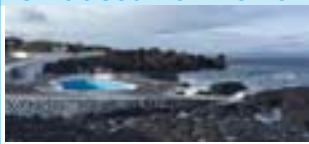
Falésia



Apesar de já não ser muito popular, ainda se podem ver os pescadores no final do dia na praia de Falésia, puxar os barcos à mão. Esta praia foi eleita pelos usuários de um grande site de turismo como a praia mais bonita do Portugal em 2013.

Albufeira

Furnade Santo António



É uma zona costeira composta por praias de rochas e pequenos ilhéus situados a escassos metros da costa. É um sítio de fácil de acesso, localizado perto de estruturas de recreio e lazer (parque de campismo, piscinas, estradas). São Roque do Pico,

Açores

Marinha



A praia da Marinha é de uma grande beleza natural. Considerada uma

Cabeço da Ponta

Situada a cerca de 4 km do centro da Vila Baleira, a Praia do Cabeço da Ponta é popular pelo efeito terapêutico das suas areias. Esta praia localiza-se numa zona onde existem grandes unidades hoteleiras sendo possível usufruir de excelentes condições de alojamento e de diversas atividades de lazer, como kite surf ou mergulho.

Porto Santo, Madeira

algumas praias com bandeira azul

Região do Centro

- Praia de Torrão do Lameiro Marreta - [Ovar](#)
- Praia da Costa Nova [Aveiro](#)
- Praia do Poço da Cruz [Mira](#)
- Praia do Alvôco das Várzeas [Oliveira do Hospital](#)
- Praia de Peneda-Pego Escuro [Góis](#)
- Praia da Reconquinho [Penacova](#)
- Praia de Pampilhosa da Serra [Pampilhosa da Serra](#)
- Praia de Quiaios [Figueira da Foz](#)
- Praia de Pedrogão - [Leiria](#)

Região do Tejo

- Praia de Nazaré [Nazaré](#)
- Praia de Aldeia do Mato [Abrantes](#)
- Praia da Foz do Arelho [Caldas da Rainha](#)
- Praia da Areia Branca [Lourinhã](#)

- Praia Azul [Torres Vedras](#)
- Praia de Ribeira de Ilhas [Mafra](#)
- Praia de Tamariz [Cascais](#)
- Praia de São Pedro do Estoril [Cascais](#)
- Praia de Sereia [Almada](#)

Alentejo

- Praia de Moinho de Baixo-Meco [Sesimbra](#)
- Praia de Figueirinha [Setúbal](#)
- Praia da Atlântica [Grandola](#)
- Praia de Galé-Fontainhas [Grandola](#)
- Praia de Melides [Grandola](#)
- Praia de Fonte do Cortiço [Santiago do Cacém](#)
- Praia de Vieirinha-Vale de Figueiro - [Sines](#)
- Praia de Grande de Porto Côvo [Sines](#)
- Praia de Vila Nova de Milfontes [Odemira](#)



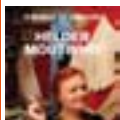
Algarve

- Praia de Monte Clérigo [Aljezur](#)
- Praia de Castellejo [Vila de Bispo](#)
- Praia de Camilo [Lagos](#)
- Praia de Vau [Portimão](#)
- Praia do Vale do Olival [Lagoa](#)
- Praia de Evaristo [Albufeira](#)
- Praia de Forte Novo [Loulé](#)
- Praia de Culatra-Mar [Faro](#)
- Praia de Terra Estreita [Tavira](#)

Mais informações no site :
bandeirazul.abae.pt :
 "Locais galardoados"

Suggestions musique

Helder Moutinho,



« Manual do Coração » (HM Music, 2016)

A ideia de «O manual do coração» é uma «coleção de contos», que se vai estender à produção de palco. Escrito na totalidade por João Monge para as músicas de Carlos Barretto, João Gil, Zeca Medeiros, Manuel Paulo, Marco Oliveira, Mário Laginha, Pedro da Silva Martins e Luís José Martins (Deolinda), Ricardo Pereira e Vitorino.

Samuel Úria,



« Carga de Ombro » (Valentim de Carvalho, 2016)

Para muitos, será já uma redundância destacar as singularidades na escrita, nas melodias ou até na sua relação com o público, mas a verdade é que «Carga de ombro» é quase uma epifania sobre estas distinções na sua personalidade artística.

Anarchicks,



« We Claim The Right To Rebel and Resist » (Glam, 2016)

Helena Andrade, baixista, mais conhecida como Synthetic, junta-se à vocalista Priscila Devesa, com o objetivo de formar uma banda de punk rock feminino – as Anarchicks. Convidam a baterista Catarina Henriques (Katari) e começam a compor os primeiros temas. Poucos meses depois, travam conhecimento com o guitarrista Ana Moreira, ficando desse modo completa a formação do grupo. «We Claim The Right to Rebel and Resist» é o nome do segundo EP desta banda de rock feminina.

Linda Martini,



« Sirumba » (Universal, 2016)

Os Linda Martini são, na sua geração, a banda mais relevante da música nacional. Em 2006, editaram o primeiro álbum: «Olhos de Mongol» e voltaram a chamar a atenção da crítica. Vieram depois o EP «Marsupial», «Casa Ocupada» e «Turbo Lento». Este ano, com a edição de «Sirumba» é talvez o ano da consagração.

Sean Riley & The Slowriders,



« Sean Riley & The Slowriders » (Sony, 2016)

Há uns anos, o grupo embarcou nesta viagem pelo sentimento que os une de criar música e editou 3 discos em menos de 4 anos. Eles pisaram quase todos os palcos do país, editaram internacionalmente e apresentaram a sua música inúmeras vezes fora de portas. De certa forma, este é o disco mais direto do ponto de vista da criação.

Où acheter

Lisbonne

Louie Louie

Escadinhas do Santo Espírito da Pedreira 3

(à Rua Nova do Almada - Metro Baixa Chiado)

Du lun. au sam. 11h-19h30. Dim 15h-19h30

+ info : www.louielouie.biz

Flur

Av. Infante D. Henrique, Cais da Pedra, Santa Apolónia

Du lun. au sam. 13h-20h

+ info : www.flur.pt

Porto

Jo-Jo's Music

Rua de Cedofeita, 509-511 4050-181 Porto

Du lun. au vend. 9h30-19h30

+ info : www.cdgo.com

MC - Mundo da Canção

Rua Duque de Saldanha, 97 4300-464 Porto

Vend également des CDs en ligne.

+ info : www.mundodacancao.com

Suggestions lecture en français

Dictionnaire insolite de Lisbonne

de Camille de la Rochère

Éditions Cosmopolite



La plus vieille capitale d'Europe a survécu à deux tremblements de terre, un raz-de-marée, des incendies et d'innombrables invasions. Dans un festival de teintes

tes douces, avec ses façades couvertes d'azulejos, ses trottoirs habillés d'empedrados, Lisbonne réussit à concilier élégance et décadence, passé et modernité. Vibrante et créative, cette métropole à taille humaine est une ville de sentiments et de rencontres.

Murer la peur

de Mia Couto - Éditions Chandeigne



En mai 2011, Mia Couto a été invité aux Conférences d'Estoril (Lisbonne), dont le but est de susciter des débats internationaux sur les défis de la globalisation. Seul homme de lettres invité, Mia Couto intervient en lisant un texte sur l'instrumentalisation de la peur par les pouvoirs en place. Un texte brûlant d'actualité...

En portugais

Estas estórias

de João Guimarães Rosa



Grande escritor do século XXº, autor de *Diadorim* que mudou a história da literatura moderna, ele explora a língua e mitos para moldar neste novo livro nove contos que deslumbram pela sua expressividade e sutileza da trama. João Guimarães Rosa torna-se alquimista de palavras e joga com os códigos da narrativa tradicional, fazendo-nos viajar num Brasil fantasmagórico.

Où acheter

Lisbonne

Livreria Fabula Urbis

Rua de Augusto Rosa, 27 (Alfama)

Ouvert tous les jours

10h-13h30/15h-20h

Tel : +315 218 885 032

+ info : www.fabula-urbis.pt

Spécialisée en livres sur Lisbonne

Livreria Bertrand

Rua Garrett, 73/75 (Chiado)

Ouvert tous les jours

Tel : +351 213 476 122

+ info : www.bertrand.pt

Porto

Livreria Lello

Rua das Carmelitas, 144

Lun-Sam. 10h-19h30. Ven. 10h-19h

Tel : +351 222 002 037

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

Livreria Bertrand

Norteshopping - Loja 0.120

Rua Sara Afonso, 105 a 117

Matosinhos

Ouvert tous les jours : 10h-00h

Tel : +315 229 559 778



Découvrez le meilleur de la musique portugaise sur OVO

www.ovonet.blogspot.com



**CUMULEZ LES AVANTAGES
DE L'ASSURANCE VIE ET DES DONATIONS.**

Elle a des passions hors du commun ? **Il n'est jamais trop tôt pour donner un sens à son avenir.**



En tant que parent ou grand-parent, l'avenir de vos enfants ou petits-enfants est une priorité ?

Avec Patrimoine Expansion-Projet/Compte Epargne Active-Projet vous donnez à votre enfant ou petit-enfant toutes les chances de développer ses talents et de bien démarrer dans la vie.

Que vous souhaitiez constituer un capital par une épargne régulière ou transmettre une somme d'argent par une donation, **Patrimoine Expansion-Projet/Compte Epargne Active-Projet** vous permet de cumuler tous les avantages de l'assurance vie et ceux des donations.

Votre Conseiller habituel est à votre disposition pour vous aider à mettre en place le dispositif le mieux adapté à votre situation. **N'hésitez pas à le contacter.**

Votre épargne confiée à IMPÉRIO est gérée en toute sécurité, au mieux de vos intérêts. IMPÉRIO est filiale du Groupe SMA. A ce titre, ses clients bénéficient de l'expertise, de la sécurité et de la solidité d'un grand groupe mutualiste Français, de grande renommée, de 157 ans d'existence, disposant d'une marge de solvabilité exceptionnelle.





Parcoursàtrous

Le Portugal est réputé pour être un petit paradis pour le golf. Du Nord au Sud on peut admirer sur les grilles la beauté et la lumière des paysages environnant les terrains. Il existe environ quatre-vingts terrains à travers le pays, avec des tracés variés et différents niveaux de difficulté. 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 très souvent 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 près de Porto, 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 montagne de Ponte de Lima est un parcours intégré dans un paysage caractéristique du nord du Portugal.

+ info : www.golfauportugal.com



ParcoursdesTempliers

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 qui ont eu lieu lors des Croisades et de la Reconquête, ainsi qu'à la construction et à la consolidation du Royaume du Portugal, puis, après la dissolution de l'ordre des Templiers, condamnés pour hérésie au XIV^e siècle, à l'extraordinaire expansion maritime de ce petit pays en prenant 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 présent 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 depuis 1983, le Couvent du Christ est un hommage au savoir architectural de l'Ordre des Templiers.

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.

+ infos : www.conventocristo.pt



Parcoursduvin

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 Produite 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
Horaires : lundi au samedi : 11h-19h.
Tel : +351 223 323 072 / +351 966 371 102

- Sala Ogival da ViniPortugal Terreiro do Paço - Lisboa
Horaires : mardi au samedi : 11h-19h.
Tel : +351 213 420 690 / +351 967 143 959
+ info : www.infovini.com
www.winesofportugal.info



Rotadonudismo

O Algarve é, cada vez mais, um destino apetecido para naturistas de todo o mundo. O excelente clima e uma costa com grandes areais, a contrastar com praias pequenas e isoladas entre rochedos proporcionam zonas adequadas e discretas para os amantes desta prática.

Existem alguns locais onde pode desfrutar a nu o sol e os areais da costa sul de Portugal. Em pleno Parque Natural da Ria Formosa, na ponta oeste da Ilha de Tavira, a Praia do Homem Nu é a zona naturista mais antiga, com direito a protecção legal desde o início dos anos 90.

Mas também pode optar pela Praia das Adegas situada na enseada a sul da praia principal de Odeceixe, na área do Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina. Aqui o naturismo também se pratica com licença oficial e ao longo de todo o ano, existindo outras áreas em processo de licenciamento.

Encontram-se igualmente praias "toleradas". A Federação Portuguesa de Naturismo recomenda as praias da Bordeira em Aljezur, Beliche, Zavial, Furnas (Figueira) e Cabanas Velhas em Vila do Bispo e a Praia do Canavial em Lagos.

No sotavento algarvio, encontra mais duas praias onde o nudismo é tolerado – a praia da ilha da Armona, perto da Fuzeta (concelho de Olhão) e a Praia das Quatro Águas na Ilha de Tavira.

Federação Portuguesa de naturismo
+ info : www.fpn.pt

LaRoutevicentine

Sur la côte Ouest, partez à la découverte de la Route vicentine. Ce grand parcours de randonnée s'étend sur environ 340 kilomètres, longeant l'une des plus belles zones côtières préservées d'Europe. Laissez-vous tenter par les deux parcours proposés.

Le « chemin historique », de 241 km, est le parcours le plus long reliant Santiago do Cacém au Cap de São Vicente. C'est un itinéraire rural, avec treize étapes, passant par des chemins forestiers, des petites villes et des villages avec des siècles d'histoire, et qui peut être parcouru à pied ou à vélo.

Le « sentier des pêcheurs », quant à lui, suit toujours la mer par des chemins donnant accès aux plages et aux villages de pêcheurs, sur 111 km, entre Porto Covo et Odeceixe. C'est un parcours exclusivement pédestre, plus exigeant du point de vue physique, et qui est organisé en quatre étapes et avec cinq itinéraires complémentaires.

Alors équipez-vous de chaussures et de vêtements confortables et prenez la route ! Vous pourrez admirer pleinement le paysage et apprécier les surprises que la nature vous réserve.

Chaque étape ne dépasse pas les 25 km. Le programme est au critère de chacun, avec la possibilité de faire les expériences les mieux adaptées aux préférences de chaque personne.

Ce sera, sans aucun doute, une randonnée inoubliable...

+ infos : www.pt.rotavicentina.com

Rotadoazeite

O azeite tem um lugar bem específico e, por vezes, insubstituível no plano gastronómico. Ele preserva e respeita, ao mesmo tempo que ajuda a revelar o verdadeiro sabor dos ingredientes de cada prato. Conheça um ingrediente essencial da cozinha portuguesa e parta em busca dos diferentes sabores de cada região de Denominação de Origem Protegida: Moura, Alentejo Interior e Norte Alentejano.

Em Moura, visite o Museu do Azeite - o Lagar de Varas do Fojo, do século XIX - e aprenda como já foi produzido, com este importante testemunho da tecnologia tradicional. No fim da visita, satisfaça o estômago em Serpa com uns pezinhos de porco de coentrada bem regados daquele néctar e descubra a razão da expressão "tão fino como o azeite de Moura".

Continue a Rota do Azeite pela região do Alentejo Interior e siga para Portel, Vidigueira, Cuba, Alvíto, Viana do Alentejo, Ferreira do Alentejo ou Beja. Em qualquer um destes concelhos, vai encontrar uma cooperativa de portas abertas onde poderá provar um óleo de azeitona madura, com ligeiro trazo a maçã ou a figo.

Para provar o azeite perfumado produzido no Norte Alentejano, não deixe de visitar um dos muitos lagares existentes na região.

Centro de Estudos e Promoção do Azeite do Alentejo
Tel. +351 285 250 990
cepaal@azeitedoalentejo.com
+ info : www.azeitedoalentejo.com



LusoAventura-Arborismo

A Luso Aventura dispõe de dois Parques Aventura, localizados no centro e sul do país - Figueira da Foz e Albufeira. O Parque Aventura Figueira da Foz, na Serra da Boa Viagem, oferece desde 2008 um novo conceito de actividade de arborismo na natureza. O arborismo consiste em percorrer trilhos aéreos de árvore em árvore, através de jogos e passagens com diversos níveis de dificuldade e destreza. Esta prática com componentes de pedagogia e de diversão, dota os seus supervisores e participantes de confiança e permite animar o percurso, guiando-os e deixando-os ultrapassar os vossos limites. Mas fiquem tranquilos, também haverá quem vos ajude em caso de dificuldades a passar certos obstáculos.

Dificuldade : vários percursos para diferentes níveis de dificuldade, aptos para as crianças de 4 anos, jovens e adultos.

Nível de iniciação :

Altura mínima do participante :

1 m

Preço : 10 €

Nível médio :

Altura mínima do participante :

1,25m

Preço : 13 €

Nível avançado :

Altura mínima do participante :

1,40m

Preço : 16 €

Apartado 81, EC Bairro da Estação
3080-999 Figueira da Foz

Horários : 14h-18h

Tel : +351 915 536 555

+ info : www.lusoaventura.com



Mergulho

Se as costas portuguesas são de uma beleza fabulosa, nas profundezas do Atlântico há também uma riqueza de biodiversidade que merece ser conhecida. Mesmo para aqueles que nunca fizeram, há cursos para todos os níveis, onde aos alunos são ensinadas as técnicas e regras a seguir. Para os mais experientes, as empresas organizam passeios nos locais de maior potencial.

Os Açores são um lugar de destaque como destino de mergulho desprovidos de qualquer tipo de poluição. Várias ilhas estão equipadas de infra-estruturas para oferecer as melhores condições de apreciar o fundo do mar de beleza inesquecível. Assim como na Madeira, cujas águas mantêm-se a uma temperatura confortável durante o ano todo e onde há um diversidade de espécies marítima.

No continente, Peniche tem água fria, mas é um destino de mergulho muito popular para descobrir a fauna e flora do arquipélago das Berlengas. Perto do Parque Natural da Arrábida, Sesimbra é também um lugar que os mergulhadores apreciam muito. Mais no sul, a costa alentejana e a costa do Algarve têm pontos de mergulho onde há uma vida variada.

Posto de Turismo - Sesimbra

Tel. +351 21 228 85 40

+ info : www.cm-sesimbra.pt

Subnauta - Praia da Rocha

Rua Eng. José Bivar

Edifício Scorpius - Loja B

8500-806 Portimão, Algarve

Tel.: +351 935 577 000

+ info www.subnauta.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 ("pointbreaks"), 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.

Ericeira Surf Guide

Tel : +351 938707248

+ info : ericeirasurfguide.com

7ª Essência Escola de Surf

Tel : +351 915 080 555

+ info : 7essencia.com

Outrossitesdeturismodesportista

www.sal.pt

www.trilhos.pt

www.muitaventura.com

www.equinocio.com

www.geoaventura.pt

www.covadabaleia.com



Oceanário de Lisboa

O Oceanário de Lisboa é um aquário público de referência em Lisboa, em Portugal e internacionalmente.

O equipamento recebe anualmente cerca de 1 milhão de pessoas, que percorrem as suas exposições, tornando-o no equipamento cultural mais visitado de Portugal. A excelência das exposições, aliadas ao simbolismo da arquitetura dos edifícios, faz do Oceanário um local único e inesquecível.

Assumindo a tendência evolutiva dos aquários modernos, o Oceanário desenvolve continuamente, actividades educativas que dão a conhecer os oceanos, os seus habitantes, a sua missão e que abordam os desafios ambientais da actualidade.

Ainda neste contexto, o Oceanário colabora com várias instituições em projectos de investigação científica, de conservação da biodiversidade marinha e que promovam o desenvolvimento sustentável dos oceanos.

Esplanada D. Carlos I, Lisboa

Horários : 10h-20h

Última entrada 19h

Preços : até 3 anos : gratuito

Criança até 12 anos : 9 euros

Adulto : 14 €

Senior : 9 €

Família : 36 €

(Famílias : 2 adultos e 2 crianças até aos 12 de idade - criança extra: 5,50 €.

Não acumulável com outros descontos ou promoções.)

Tel : +351 218 917 000

+ info : www.oceanario.pt



Parc biologique de Vinhais

Le Parc de Vinhais, situé en plein Parc Naturel de Montesinho, est constitué d'un équipement public mis en place par la municipalité de Vinhais.

Il a pour but d'expliquer la composition du paysage de la région d'un point de vue naturel (faune, flore et géologie), culturel et historique; la préservation de la nature, la découverte de la biodiversité et de l'écotourisme. Les petits comme les grands pourront découvrir de nombreuses espèces dans un espace en communion avec la nature.

L'une des préoccupations de cet espace est le domaine éducatif, qui présente une structure pédagogique multi-facettes. Tous les amoureux de la nature pourront profiter de cet espace de loisirs en même temps que d'éducation.

Rua das Freiras, nº 13

5320 Vinhais

Horaires: tous les jours, 10h-18h

Prix : 18-64 ans : 2€

7-17 ans : 1,50€

Séniors : 1,50€

Jusqu'à 6 ans : Gratuit

Visites guidées: 1€ de plus

Tel : +351 273 771 040

+ info :

www.parquebiologicodevinhais.com

Autres Parcs

Zoo et Aquarium :

www.badoca.com

www.zoomarine.pt

www.zoosantoinacio.com

www.zoodamaia.pt

www.zoo.pt



Zoomarine

Le Zoomarine est un parc unique au Portugal, de par ses caractéristiques et l'exceptionnelle qualité des spectacles et exhibitions. Un incroyable parc océanographique de divertissement éducatif, créé à l'image des meilleurs parcs d'attractions et dans la tradition de l'Algarve avec la mer.

Petits comme grands passerez une journée fascinante, avec des animaux tels que des dauphins, des phoques, des requins, des tortues, des oiseaux exotiques et aquatiques, des crocodiles et des poissons tropicaux.

Dans la tranquillité des lacs et des jardins a été créée l'atmosphère idéale pour découvrir et apprendre les «secrets de la mer». Autour du zoo, sont à votre disposition des services complémentaires (restaurants, boutiques, attractions, etc.).

Estrada Nacional 125,

Km 65 - Guia

8201-864 Albufeira

Horaires : 10h-19h

Prix (une entrée)

Junior (jusqu'à 10 ans) : 19€

Normal (jusqu'à 64 ans) : 29€

Senior (plus de 65 ans) : 19€

Tel : +351 289 560 300

+ info : www.zoomarine.com

www.zoolagos.com

Parcs d'attractions et aquatiques :

www.krazyworld.com

www.magikland.pt

www.aquashowpark.com

www.aqualand.pt

www.slidesplash.com

divers

Setúbal cidade europeia do Desporto 2016

As datas a não perder este verão:

02 Julho - Campeonato Nacional de BMX 2016

02 Julho - Marginal do Rio Azul

03 Julho - Passeio 'Respeite o Ciclista'

06 Julho - Ciclo de Cinema de Desporto «CED 2016»

09 Julho - Desporto na coleção fotográfica de Américo Ribeiro

09 Julho - Setubathlon

13 Julho - Campeonato Nacional Equipas Sénior Feminino

15 Julho - Campeonato da Europa de Biatle e Triatle

15 Julho - Patinar ao Luar

15 Julho - Torneio Internacional Ténis Sénior em Cadeira de Rodas

16 Julho - Regata do Sado - Baixa da Sines

16 Julho - Encontro Jiu Jitsu

16 Julho - Campeonato Nacional Atletismo

17 Julho - Open Nacional Damas

17 Julho - Setúbal Special Sprint

21 Julho - Encontro Nacional do Centros de Formação

23 Julho - Triatlo de Setúbal - Aquatlo Jovem

27 Julho - Qualificação da Summer Cup Escalão Sub-18

27 Julho - Qualificativa Summer Cup Sub18

29 Julho - Feira de Santiago - Desporto com Tema Central

30 Julho - Volta à Anicha - Remo

30 Julho - Rota Noturna

31 Julho - Regata de Banheira

5 Agosto - Esculturar Na Desportiva - Esculturas do Artista Alberto Kissalla alusivas do Desporto

6 Agosto - Volta a Portugal em Bicicleta

13 Agosto - Preparação para a Qualificação do Eurobasket 2017

13 Agosto - Regatas do Sado IV

27 Agosto - Gala do Andebol

28 Agosto - Supertaça de Andebol - Masculinos e Femininos

ciclisme

Tour du Portugal

À partir do 27 Julho, vous allez pouvoir suivre l'édition 2016 du Tour du Portugal (nom original : Volta a Portugal), une compétition qui va réunir des cyclistes professionnels de tous les pays du monde. La première édition eut lieu en 1927, pour un an seulement et reprit en 1931 pour s'installer comme l'un de événements sportifs les plus attendus, l'été au Portugal. Au total, il n'y a eu que 4 années d'interruptions depuis 1931, tout d'abord de 1942 à 1945 puis en 1975, l'année suivant la Révolution des œillets. En 2015, la compétition a été remportée par un espagnol. Le premier portugais, Joni Brandão, est arrivé 2°.



En 2016, la compétition internationale va réunir encore plus de champions, et ce pour une durée d'une semaine et demi du mercredi 27 juillet jusqu'au dimanche 7 août. Pendant ces dix jours de course, les coureurs vont devoir s'affronter en donnant le meilleur d'eux-mêmes, pour chaque étape de la compétition.

Le dernier jour sera marqué par un « contra-relógio » entre Vila Franca de Xira et Lisbonne. L'édition 2016 est également marquée par le retour de la Ville de Setúbal, qui n'était pas au programme depuis 44 ans, et par les premières fois des villes de Nazaré et Arruda dos Vinhos. Le prologue se déroulera cette année à Oliveira de Azeméis et le jour de repos à Viseu. Bien que le tour du Portugal passe par la Serra da Estrela, il n'y aura pas d'étape de la « Torre » cette année.

Vous pouvez retrouver la suite du programme sur le site officiel de Volta a Portugal.

Du 27 juillet au 7 août

+ info : www.volta-portugal.com

plongée

Red Bull Cliff Diving



En juillet va se tenir une étape du championnat Red Bull Cliff Diving (littéralement, plongée depuis une falaise), ce championnat dispose désormais d'une étape au Portugal, à Vila Franca do Campo sur l'île de São Miguel aux Açores, au sein d'une réserve naturelle d'une beauté incroyable elle-même située dans un ancien cratère de volcan. Pour le plus grand plaisir de vos yeux, les sauts vont se dérouler à 37 m de hauteur et les plongeurs devraient atteindre une vitesse moyenne de 85 km/h.

São Miguel, Açores – 9 de julho

+ info : www.redbull.com

automobilismo

Rali Vinho da Madeira

O Campeonato da Europa de Rallyes disputa-se entre as deslumbrantes paisagens da Ilha da Madeira em agosto. Sendo a mais antiga competição internacional promovida pela FIA – Federação Internacional de Automobilismo, o Campeonato Europeu de Rallyes integra dez provas em outros tantos países do velho continente. O Rali Vinho da Madeira é uma das mais importantes provas do campeonato e a maior manifestação automobilística da região, atraindo milhares de pessoas às serras em busca do melhor local para assistir à passagem dos veículos. Com o seu nome, o Rali homenageia um dos principais produtos da Madeira, o vinho licoroso, que já no séc. XVIII era muito apreciado nas cortes europeias tanto pelo seu sabor como pelo aroma inconfundível. A consumir com moderação!

Madeira – de 4 a 6 de agosto

+ info : www.ralivm.com



Crédit photo : Bernard Lumborgel / Eyedea

**Ensemble nous
avons le pouvoir
de rendre les
routes des
vacances
plus sûres.**

Ce qui est essentiel pour nous, c'est de protéger nos sociétaires au volant de leur véhicule.

Engagée depuis plus de 30 ans dans la prévention des risques routiers, la Macif s'engage chaque année à former ses sociétaires pour réduire leur prise de risque et adopter un comportement responsable et citoyen sur la route.

Sur un long trajet en voiture, il est nécessaire de faire une pause d'au moins 15 minutes toutes les deux heures.

À propos de Macif : Groupe aux valeurs mutualistes, nous réunissons près de 5 millions de sociétaires et clients pour protéger ce qui est essentiel à chacun - sa vie, ses proches, ses biens. Gérant plus de 18 millions de contrats au 1er janvier 2016 (en assurances de dommages, santé-prévoyance, banque et assurance-vie), le Groupe a réalisé un chiffre d'affaires de 6,1 milliards d'euros en 2015. Plus d'infos sur www.macif.fr



Essentiel pour moi

MUTUELLE ASSURANCE DES COMMERÇANTS ET INDUSTRIELS DE FRANCE ET DES CADRES ET SALARIÉS DE L'INDUSTRIE ET DU COMMERCE. Société d'assurance mutuelle à cotisations variables. Entreprise régie par le Code des assurances. Siège social : 2 et 4 rue de Pied-de-Fond 79000 Niort. Intermédiaire en opérations de banque pour le compte exclusif de Socram Banque. N° ORIAS 13005670 (www.orias.fr).

Prevenir os riscos

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 limpa pára-brisas.
- Controle o desgaste e a pressão dos pneus.
- Verifique a fogueira 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.

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.

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.



Infos Utiles France

Conditions de circulation

www.bison-fute.equipement.gouv.fr
www.securiteroutiere.equipement.gouv.fr
www.autoroutes.fr

Service Audiotel : +33 8 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:
 +351 214 236 800 / www.ansr.pt

Serviço Nacional de Trânsito :

+351 212 879 521

Previsões meteorológicas

www.ipma.pt - +351 218 447 000

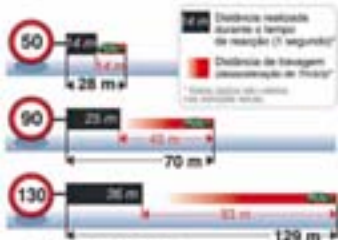
Telefones de emergência :

Número Europeu de Emergência:
 112

Serviço Nacional de Bombeiros:
 +351 214 247 100

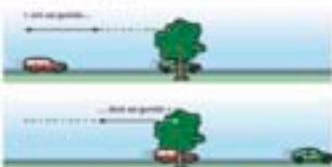
Distânciasdesegurança

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



Para calcular essa distância:

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



• na auto-estrada, deixe uma distância igual a duas vezes a distância de frenagem do veículo que circula à sua frente



- 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.

Outras informações do código da estrada em Portugal

Taxa de alcoolemia

Redução da taxa de alcoolemia autorizada e a partir da qual se considera contra-ordenação, passando de 0,5 g/l para 0,2 g/l para os condutores em regime probatório (com

carta há menos de 3 anos), condutores de veículos de socorro ou serviço urgente, de transporte coletivo de crianças, de táxis, de veículos pesados de mercadorias ou passageiros e de veículos de transporte de mercadorias perigosas.

Circulação em Rotundas



Passa a ser expressamente proibida a circulação pela via mais à direita da rotunda, salvo se se pretender sair da rotunda na saída imediatamente a seguir. Excepcionalmente, os veículos de tracção animal, velocípedes e automóveis pesados, podem usar a via direita da rotunda independentemente da saída que pretendam tomar, devendo neste caso facultar a saída dos outros veículos.

Documentos

Para os condutores que não sejam titulares do cartão de cidadão, passa a ser obrigatório fazerem-se acompanhar do respectivo cartão de contribuinte fiscal para apresentação às autoridades.

Outras alterações:
www.pelaestradafora.com

O cinto desegurança

- 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.

O álcool

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



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

Ostestesdeálcool

Os testes de alcoolemia são de valor incontestável na luta contra os acidentes mortais relacionados com o álcool ao volante. Assim, é aconselhável embora não obrigatório, posuir 2 testes de alcoolemia nos veículos não utilizados e que respeitem as condições de validade. Os testes de alcoolemia não são tão inúteis como se pode imaginar. Na dúvida, utilize-os!

Utilizaçãodotelemóvel

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

Objectospelajanela

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.

Triânguloecoleta

• 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 berma 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.

CampanhaSecur'été2016



A Cap Magellan, principal associação de jovens lusodescendentes de França, organiza pelo 14º ano consecutivo uma campanha de Segurança Rodoviária intitulada « Secur'été - Verão em Portugal » apadrinhada por José Carlos Malato desde



2012. 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.

Os objectivos são 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.), reduzir o número de acidentes de viação durante as férias de Verão, informar os automobilistas sobre os códigos da estrada dos países atravessados e alertar os jovens para os perigos da condução sob efeito do consumo de álcool e/ou de drogas.

Os principais eixos da campanha são: as estradas entre França e Portugal, as áreas de serviço nas autoestradas, as principais fronteiras portuguesas, os locais de diversão nocturna em França e Portugal.

Para mais informações:
www.capmagellan-sapo.pt
capmagellan.com
 Tel: +33 1 79 35 11 00

Viajemsemprenas melhores condições !

2016, foi um mais ano terrível na RCEA (Route Centre-Europe Atlantique). A Cap Magellan reitera as mensagens de prevenção sobre as viagens longas e alerta para a utilização de transportes ilegais que não garantem condições de segurança a quem os utiliza! Eles vão buscá-los a casa e deixam-vos a porta de casa em Portugal? Sim, mas a que preço? Este tipo de transporte são na maioria feitos em veículos inadequados, sem qualquer garantia de segurança, conduzidos por pessoas inabilitadas. Nunca aceitem viajar nestes veículos! Denunciem estes transportes ilegais!

A Cap Magellan realiza em 2016, pela primeira vez, uma permanência na RCEA, uma das estradas mais mortíferas de França. escolha a segurança nas suas viagens!

CartaPorPontos

No dia 1 de junho de 2016 entra em vigor a carta por pontos. Um novo sistema que promove a adoção de comportamentos mais seguros e responsáveis na condução.

Como funciona? A cada condutor, são atribuídos 12 pontos. Quando ficar sem pontos, fica sem carta. Se quiser voltar a tirá-la, terá de aguardar 2 anos e suportar os custos.

Perde pontos em caso de:

Crimes rodoviários:

-6 pontos

Contraordenações muito graves:

-5 pontos: condução sob influência do álcool (0,8 g/litro a 1,2 g/litro) ou substâncias psicotrópicas
 -5 pontos : excesso de velocidade dentro das zonas de coexistência

-4 pontos: restantes contraordenações muito graves

Contraordenações graves:

-3 pontos: condução sob influência do álcool (0,5 g/litro a 0,79 g/litro)

-3 pontos: excesso de velocidade dentro das zonas de coexistência

-3 pontos: ultrapassagem imediatamente antes e nas passagens para peões ou velocípedes

-2 pontos: restantes contraordenações graves

Ganha pontos, até um máximo de 15 pontos:

+3: no final de cada período de 3 anos, sem contraordenações graves, muito graves ou crimes rodoviários

+1: a cada período de revalidação

da carta, sem crimes rodoviários e se o condutor frequentar ação de formação de forma voluntária

E ainda:

Quando o condutor atingir os quatro pontos, este é obrigado a frequentar aulas de formação rodoviária. Quando alcançar os dois pontos, então terá mesmo de realizar um novo exame de código.

A carta por pontos vai entrar em vigor automaticamente, não sendo necessário substituir qualquer documento e não tendo custos para os condutores, que podem consultar o seu registo no novo portal das contra-ordenações.

Saiba mais em: www.ansr.pt

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 candelários 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 informa-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 do 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 de segurança de 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 fumo ou muito densa acumulação próximo de habitações.

- Se notar a presença de pessoas com comportamentos suspeitos. Observe características que possam conduzir à sua identificação.



Proteja a floresta das incêndios. Sempre os regras de segurança.

- Se sentir o início de um incêndio florestal ligue de imediato para o 112 ou para os Bombeiros da área.



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

Obedeça rapidamente, mas com calma.

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 extingui-lo com pás, enxadões 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 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.

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.

Soleil, les bons gestes

Bien que le soleil ait des effets bénéfiques sur notre vitalité, et le bon fonctionnement de notre organisme, face à l'imprudence, ces effets peuvent se révéler néfastes pour la peau. Avant de partir à la plage, on vous le répète assez souvent : n'oubliez pas votre crème solaire ! Mais vous rappelle-t-on qu'il faut boire ? Car vous hydrater est essentiel et peut être une astuce pour aider au bronzage ! L'eau, est sans aucun doute la meilleure boisson lorsqu'on s'expose au soleil. Elle vous permet de vous hydrater facilement et diminue les risques de problèmes de santé. À vous de prévoir en permanence une bouteille à proximité. Essayez d'en boire régulièrement lorsque vous êtes à la plage, pas besoin d'avoir soif ! La quantité d'eau à consommer est bien sûr conditionnée par vos efforts physiques de la journée. Mais sachez que le minimum requis est de 1,5 litres par jour ! Si vous n'êtes pas un amateur d'eau plate, et que vous souhaitez tout autant vous hydrater que 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 fait dans l'immédiat. Il s'agit de refroidir la victime et de la réhydrater. 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). Si elle est consciente, donnez-lui une boisson fraîche. Attention, il ne faut pas la baigner dans une eau trop froide (risque de choc thermique). Appelez aussi vite que possible un médecin qui jugera de la nécessité d'un traitement médical : 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. Portez si cela est nécessaire et aussi souvent que possible des lunettes de soleil adaptées, ce 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 de deux ans, choisissez des lunettes de bonne qualité, certifiées selon la réglementation européenne en vigueur et bannissez les « lunettes gadgets » qui peuvent se révéler aussi dangereuses 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 ?

Dans un premier temps, il est recommandé de ne pas s'exposer, de se mettre à l'ombre et de boire en abondance afin de combattre la déshydratation. En cas de coup de soleil modéré (brûlure simple) :

- Appliquer des crèmes « après solaire » ou des émulsions spécifiques pour les brûlures ;
- En cas de cloques, ne pas percer et recouvrir d'un pansement stérile ;
- Se réhydrater en buvant en abondance ;
- Eventuellement prendre un antalgique (paracétamol...). Si la brûlure est grave (étendue, cloques multiples, altération de l'état général, fièvre...), il est nécessaire de consulter un médecin.

Sida et MST

Vous êtes en vacances, les pieds dans l'eau, libres de vos obligations. Nouvelles rencontres, amour d'un soir ou amour de toujours... Cependant, ne pensez pas que cela n'arrive qu'aux autres, que le fléau du Sida ou des MST (Maladies sexuellement transmissibles) n'existe que 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. La carte européenne d'assurance maladie ou à défaut, le certificat provisoire de remplacement, vous permet d'être pris en charge sans avoir à avancer des frais, en cas de soins médicaux nécessaires. Cela étant, les formalités en vigueur dans ce pays doivent être respectées. La carte européenne d'assurance maladie n'est pas délivrée de façon automatique: pour l'obtenir renseignez vous auprès de votre caisse d'assurance maladie deux semaines au moins 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 ne pas en profiter pour prendre des cours de secourisme.

Utiles

Numéros d'urgences:

en France : SAMU 15

au Portugal : 112

Linha Saúde 24:

+351 808 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".

EASYToll (Exclusif aux péages électroniques) : Valable par 30 jours

Tollcard (Exclusif aux péages électroniques) : Carte préalablement chargée avec 5€, 10€, 20€ ou 40€

Tollservice (Exclusif aux péages électroniques) : 20€ pour une utilisation illimitée pendant 3 jours, seulement Véhicules Légers.

Dispositif Temporaire Via Verde (Pour tous les Autoroutes) : Séjours fréquents.

EASYToll – Le système EASYToll est une nouvelle solution de paiement automatique des péages électroniques. Il est destiné aux touristes et aux émigrants. **Le conducteur, sans devoir sortir du véhicule**, introduit la carte bancaire (Mastercard et Visa) dans le terminal de paiement et le système associe automatiquement l'immatriculation du véhicule à la carte bancaire. Les péages à payer seront directement débités sur le compte associé à la carte. Au moment de l'adhésion un reçu justificatif est émis qui devra être conservé. Facture disponible sur : www.portugal tolls.com. Le conducteur a toujours la possibilité de modifier les immatriculations ou d'annuler l'adhésion, par l'intermédiaire du Call Center 707 500 501 (appel national) ou + 351 212879555 (appel à partir de l'étranger).

Adhérer aux Welcome Point situés aux postes frontaliers:

A26 – Station de Service Viana do Castelo.

A25 – Station de Service Alto Leomil (Vilar Formoso).



Pour plus d'information, veuillez consulter le site www.portugal tolls.com ou contacter le +351 212 879 555 ou duvidas.portagens@infraestruturasdeportugal.pt



www.portvias.pt

Service client : 707 243 243

Camping



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

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

Norte Campings

Parque de Campismo de Caminha / Orbitur
 Estrada Nacional 13 Km 90 Mata do Camarido - Mata do Camarido
 4910-180 Caminha
 Tel : +351 258 921 295

Cepo Verde Parque natural de Montesinho
 Lugar da Vinha do Santo
 5300-561 Gondesende, Bragança
 Tel : +351 273 999 371

Parque de Campismo Cabreira
 Lugar de Entre-os-rios
 4850-235 Vieira do Minho
 Tel : +351 253 648 665

Parque de Campismo da Barragem de Queimadela
 Rua da Barragem - Revelhe
 4820-630 Fafe
 Tel : +351 253 504 084

Centro
Parque de Campismo Municipal de Idanha-a-Nova
 Barragem de Idanha-a-nova Estrada Nacional N° 354 - 1, Km 8
 6060-192 Idanha-a-Nova
 Tel : +351 277 201 029

Parque de Campismo de S. Pedro de Moel / Orbitur
 Rua Volta do Seife - S. Pedro de Moel
 2430 - Marinha Grande
 Tel : +351 244 599 168

Parque de Campismo Campimeco
 - Douches chaudes gratuits;
 - Lava loïças com água quente;

- Piscina adultos/ crianças;
 - Bar;
 - Restaurante;
 - Posto de Primeiros Socorros...
Praia das Bicas - Aldeia do Meco
 2970 Sesimbra
 Tel : +351 212 683 374/93

Parque de Campismo Costa da Caparica
 Avenida Afonso de Albuquerque
 Quinta de Santo António
 2825-450 Costa de Caparica
 Tel : +351 212 901 366

Parque de Campismo Praia da Barra
 R. Diogo Cão
 3800- 125 - Aveiro
 Tel : +351 234 369 425

Parque de Campismo Natural da Fraguinha
 Coelheira
 3660-043 São Pedro do Sul - Viseu
 Tel : +351 232 790 576
 + info : www.fraguinha.com

Vale Paraíso Camping Nazaré Parque Verde
 Estrada nacional, 242
 2450-138 - Nazaré - Leiria
 Tel : +351 262 561 800

Parque Municipal de Campismo Figueira da Foz
 Quinta da Calmada
 3080-184 Figueira da Foz
 Tel : +351 233 402 810

Parque de Campismo Berlenga
 Ilha da Berlenga
 2520-001 Ferrel
 Tel : +351 262 789 571

Sul
Parque de Campismo do Sitava
 Brejo da Zimbreira - Apartado 130
 7645-017 Vila Nova De Milfontes
 Tel : +351 283 890 100

Camping Albufeira
 Estrada de Ferreiras
 8200-555 Albufeira
 Tel : +351 289 587 269

Parque de Campismo de Lagos - Turiscampo
 Estrada Nacional, 125
 8600-109 Luz - Lagos
 Tel : +351 282 789 265

Parque de Campismo de Monte Gordo
 Avenue Infante Dom Henrique
 8900-421 Monte Gordo
 Tel : +351 281 510 970

Parque de Campismo de Olhão
 Apartado 300 Pinheiros de Marim
 Pinheiros de Marim
 8700-912 Olhão
 Tel : +351 289 700 300

Parque de Campismo de Armação de Pera
 - Piscina grátis;
 - Piscina das crianças;
 - Actividades de lazer;
 - Ténis;
 - Campo desportivo;
 - Sala de convívio,
Barata, Claro & Inácio
Empreendimentos Turísticos Lda
 8365-184 Armação de Pera
 Tel : +351 282 312 260

Parque de Campismo de Quarteira Fonte Santa
 Estrada da Fonte Santa,
 Avenida Sá Carneiro
 8125-618 Quarteira
 Tel : +351 289 302 826

Tourisme d'habitation

Aldeias de Portugal
 ATA - Associação de Turismo de Aldeia
 Praça da República
 4990-062 Ponte de Lima
 Tel : +351 258 931 750
 + info : www.aldeiasdeportugal.pt

Casas no campo
 Praça da República
 4990-062 Ponte de Lima
 Tel : +351 258 931 750
 + info : www.casasnocampo.net

Center Central Nacional de Turismo no Espaço Rural
 Praça da República
 4990-062 Ponte de Lima
 Tel : +351 258 931 750
 + info : www.center.pt

Solares de Portugal
 Praça da República
 4990-062 Ponte de Lima
 Tel : +351 258 931 750
 + info :
www.solaresdeportugal.pt

STOPLINE / SKYDREAMS / RTP / NOS APRESENTAM
UMA PRODUÇÃO STOPLINE FILMS UMA CO-PRODUÇÃO STOPLINE / SKYDREAMS / RTP

A CANÇÃO DE LISBOA

UM FILME DE PEDRO VARELA



14 JULHO
NOS CINEMAS

CÉSAR MOURÃO LUANA MARTAU MIGUEL GUILHERME MARCUS MAJELLA
MARIA VIEIRA SÃO JOSÉ LAPA CARLA VASCONCELOS DINARTE FREITAS DMITRY BOGOMOLOV RUY DE CARVALHO

MÚSICA NUNO MALO COM MÚSICAS ORIGINAIS DE MIGUEL ARAÚJO DIRETOR DE FOTOGRAFIA JOSÉ ANTÓNIO LOUREIRO A.I.P. MONTADOR LUCA FANFAS JOÃO REBELO E PEDRO RIBEIRO DIRETOR DE SOM VASCO PEDROSO
MISTURA DE SOM BRANKO NESKOV C.A.S. DECORAÇÃO NUNO MELLO FIGURINOS TERESA SOUSA DIRETOR DE PRODUÇÃO ANTÓNIO GONÇALO GUIONISTA PEDRO VARELA ARGUMENTO ORIGINAL JOSÉ GALHARDO ALBERTO BARBOSA VASCO SANTANA
UMA IDEIA DE PROJECTO JOSÉ FRANCISCO GANDAREZ PRODUTOR LEONEL VIEIRA REALIZADOR PEDRO VARELA

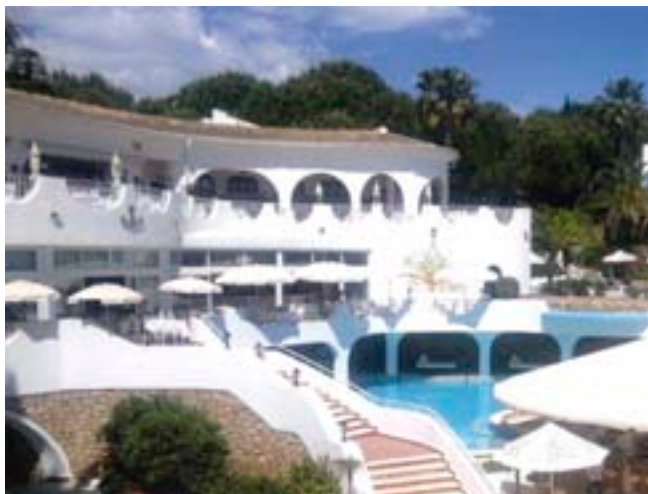


Pousadas de Juventude

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 de <30 têm descontos de 15% em quartos duplos e em múltiplos nas Pousadas de Juventude nacionais, os preços variam entre 8€ e 20€ dependente da época, da pousada, do quarto... O preço do almoço ou jantar varia a partir de 6€.



Como efectuar a reserva :

Podes reservar alojamento em qualquer Pousada de Juventude, ou através da Internet em pousadasjuventude.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 **+351 707 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.

addresses

PousadasHistóricas

Pousada de Juventude de Beja
R. Prof. Janeiro Acabado
7800-506 Beja
Tel. +351 284 325 239
beja@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Foz Côa
Caminho Vicinal Currauteles, 5
5150 Vila Nova de Foz Côa
Tel. +351 279 764 041
fozcôa@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Guimarães
Complexo Multifuncional de Couros
Largo da Cidade, 8
4810-430 Guimarães
Tel. +351 253 421 380
guimaraes@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Ponte de Lima
Rua Papa João Paulo II
4990-062 Ponte de Lima
Tel. +351 258 751 321
pontelima@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Vila Nova de Cerveira
Rua Alto das Veigas - Estrada Nacional,
nº 13 / 4920-222 Vila Nova de Cerveira
Tel. +351 251 709 933
cerveira@movijovem.pt

PousadasNaturezaAventura

Pousada de Juventude de Abrantes
Av. Engº Adelino Amaro da Costa
2200-195 Abrantes
Tel. +351 241 379 210
abrantes@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Alcoutim
8970-022 Alcoutim
Tel. +351 281 546 004
alcoutim@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Alijó
Rua da Costinha
5070-036 Alijó - Tel. +351 259 949 068
alijo@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Alvados
Barreira de Água - Alvados
2480-032 Porto de Mós
Tel. +351 244 441 202
alvados@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Bragança
Av. 22 de Maio
5300-263 Bragança
Tel. +351 273 329 231
braganca@movijovem.pt

Centro de Juventude da Calheta
Caminho dos Serrões, 48
9370-224 Estreito da Calheta - Madeira
Tel. +351 291 822 500
pousadas.drjd@madeira-edu.pt

Pousada de Juventude de Calheta - São Jorge
Canada da Vinha Nova, Fajã Grande
3070 Praia de Mira - 9850-027 Calheta, São Jorge / Tel. +351 295 460 000
saojorge@pousadasjuvacoires.com

Pousada de Juventude de Idanha-a-Nova
Praça da República, 32
6060-184 Idanha-a-Nova
Tel. +351 277 208 051
idanha@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Lagoa
Avenida Vulcanológica - Alahada
9560-414 Lagoa
Tel. +351 296 960 610
reservas@pousadajuventudelagoa.com

Pousada de Juventude da Lousã
Rua da Feira
3200 - 122 Lousã
Tel : +351 239 996 384
lousa@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Melgaço
Complexo Desportivo Monte Prado
4960-320 Melgaço
Tel : +351 251 401 200
melgaço@movijovem.pt

Pousada de Juventude da Mina - Fundão
Cabeço do Pião
6230-631 Silveiras Fundão
Tel : +351 275 657 603
mina@movijovem.pt

Pousada de Juventude das Penhas da Saúde
E.C.S. Lázaro
6201-907 Covilhã
Tel : +351 275 335 375 / +351 925 664 985
penhas@movijovem.pt

Pousada de juventude de São Roque - Pico
Rua João Bento de Lima
9940-366 São Roque do Pico
Tel : +351 292 648 050
pico@pousadajuvacores.com

Pousada de Juventude Santa Maria
Rua Frei Gonçalo Velho
9580-531 Vila do Porto, Santa Maria
Tel : +351 296 883 592
santamaria@pousadasjuvcores.com

Centro de Juventude de Santana
Rua Tenente Domingos Cardoso
9230-085 Santana
Tel : +351 291 573 090
pousadas.drjd@madeira-edu.pt

Pousada de Juventude São Pedro do Sul
Rua Central, 818
3660-692 Várzea de São Pedro do Sul
Tel : +351 232 724 543
spedrosul@movijovem.pt

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

PousadasPraia

Pousada de Juventude de Alfeizerão
São Martinho do Porto, Estrada Nacional 8
2460 - 191 Alfeizerão
Tel : +351 262 990 392 / +351 925 665 099
alfeizerao@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Almogrove
Rua do Chafariz - Almogrove
7630-017 Odemira
Tel : +351 283 640 000 / 924101971
almogrove@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Angra do Heroísmo
Negrito - São Mateus
9700-554 Angra do Heroísmo - São Mateus da Calheta
Tel : +351 295 642 095
terceira@pousadasjuvcores.com

Pousada de Juventude da Areia Branca
Praia da Areia Branca - Largo João Soldado
2530-217 Lourinhã
Tel : +351 261 422 127 / +351 925 664 988
areiabranca@movijovem.pt

Pousada de Juventude da Arrifana - Aljezur
Urbanização Arrifamar
Praia da Arrifana
8670-111 Aljezur
Tel : +351 282 997 455 / +351 925 979 788
arrifana@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Catalazete - Oeiras
Estrada Marginal (Junto ao Inatel)
2780-267 Oeiras
Tel : +351 214 430 638
catalazete@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Espinho
Lugar de Sales - Silvade
4500-474 Espinho
Tel : +351 227 312 022
espinho@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Faro
Rua da PSP, Edifício do IPJ
8000-408 Faro
Tel : +351 289 878 090
faro@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Foz do Cávado
Alameda Bom Jesus- Fão
4740-322 Esposende
Tel : +351 253 982 045
fozcavado@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Lagos
Rua Lançarote de Freitas, 50
8600-605 Lagos
Tel : +351 282 761 970 / +351 961 718 304
lagos@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Ovar
Avenida D. Manuel I (EN 327)
3880-109 Ovar
Tel : +351 256 591 832
ovar@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Portimão
Rua Pousada de Juventude
8500-423 Portimão
Tel : +351 282 491 804 / +351 925 665 079
portimao@movijovem.pt

Pousada de Juventude do Porto Moniz
Vereda da Cadeia
9270-151 Porto Moniz - Madeira
Tel : +351 291 853 915
pousadas.drjd@madeira-edu.pt

Pousada de Juventude do Porto Santo
Rua Almeida Ribeiro, 2
9400-151 Porto Santo
Tel : +351 291 982 607
pousadas.drjd@madeira-edu.pt

Pousada da juventude de Tavira
Rua Miguel Bombarda, 36-38
8800-419 Tavira
Tel : +351 281 326 731
tavira@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Viana do Castelo
Rua de Limia
4900-405 Viana do Castelo
Tel : +351 258 838 458
vianacastelo@movijovem.pt



PousadasUrbanas

Pousada de Juventude de Almada
Quinta do Bucelinho - Pragal
2805-358 Almada
Tel : +351 212 943 491
almada@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Aveiro
R. das Pombas, Edifício do IPJ
3810-150 Aveiro
Tel : +351 234 482 233
aveiro@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Braga
Rua de Santa Margarida, 6
4710-306 Braga
Tel : +351 253 263 279
braga@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Castelo Branco
Rua Dr. Francisco José
Palmeiro, Edifício do IPJ
6000-230 Castelo Branco
Tel : +351 272 344 025
+ info : castelobranco@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Coimbra
Rua Doutor Henriques Seco, 14
3000-145 Coimbra
Tel : +351 239 829 228
coimbra@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Funchal
Avenida Calouste Gulbenkian
9000-011 Funchal
Tel : +351 291 741 540 / +351 291 741 381
pousadas.drjd@madeira-edu.pt

Pousada de Juventude de Lisboa
R. Andrade Corvo, 46
1050-009 Lisboa
Tel : +351 213 532 696
lisboa@movijovem.pt

Pousada de Juventude do Parque das Nações
Rua de Moscavide, Lt 47 - 101
1998-011 Lisboa
Tel : +351 218 920 890
lisbooparque@movijovem.pt

Pousada de Juventude do Porto
Rua Paulo da Gama, 551
4169-006 Porto
Tel : +351 226 17 72 57 / +351 226 163 059
porto@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Viseu
Rua Aristides Sousa Mendes, Portal do Fontelo
3500-033 Viseu
Tel : +351 232 413 001
viseu@movijovem.pt

Navio Gil Eannes
Navio Gil Eannes - Doca Comercial
4900 - 321 Viana do Castelo
Tel : +351 258 809 710
geral@fundacaogileannes.pt

le train



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.

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 itinéraire 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 / 707 500 501 (custo de chamada local), todos os dias, das 9h às 23h ou du site: www.estradasdeportugal.pt Indique o distrito, o número da estrada a que se refere, o km da ocorrência ou as localidades mais próximas, assim como os seus dados pessoais.

location voiture

Vous arrivez au Portugal et vous souhaitez louer une voiture pour votre séjour ?

Adresses utiles:

Avis - Central de Reservas
Tel. +351 800 201 002
www.avis.com.pt

Budget - Central de Reservas
Tel. +351 808 252 627
+ info : www.budgetportugal.com

Europcar - Centro de Reservas
Tel. +351 219 407 790
+ info : www.europcar.pt

Guérin - Central de Reservas
Tel. +351 21 010 02 10
+ infos : www.guerin.pt

Hertz - Central de Reservas
Tel. +351 808 202 038
+ info : www.hertz.com.pt

Sarafauto - Central de Reservas
Tel. +351 244 723 988
+ info : www.sarafauto.pt

Turiscar - Central de Reservas
Tel. +351 707 282 880
+ info : www.turiscar.pt

Contacts avion

Aeroportos de Portugal
+ info : www.ana.pt

Tap Portugal

Call Center / France: +33 820 319 320
Call Center / Portugal: +351 707 205 700
+ info : www.flytap.fr

Contacts train

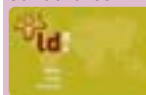
CP – Comboios de Portugal
Tel. : +351 707 210 220
+ info : www.cp.pt

Autocaretbus

Rede Nacional de Expresso, Lda
Tel. : +351 707 223 344
+ info : www.rede-expressos.pt

Cartões com desconto

Cartão Id>30



Cartão com vantagens para lusodescendentes menores de 30 anos.

Preços : Versão clássica: 8 € / Versão bancária: 20 €

Vê os benefícios do Id>30 com detalhe no conteúdo « Vantagens » do site: microsites.juventude.gov.pt/Portal/LD30/CartaolD30/

Cartão Intra_Rail

Permite viajar nos comboios da CP e inclui o alojamento nas Pousadas de Juventude, de Norte a Sul do país :

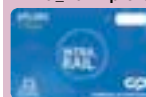
- Intra_Rail Xcape



Duração : 3 dias de viagens de comboio / 2 noites de alojamento, pousada de juventude.

Preços : 58 € com desconto Cartão Jovem / 64 € sem desconto Cartão Jovem.

- Intra_Rail Xplore



Duração : 7 dias de viagens de comboio / 6 noites de alojamento, pousada de juventude.

Preços : 127 € com desconto Cartão Jovem / 146 € sem desconto Cartão Jovem.

Para os dois :

Locais de venda : Pousadas de Juventude ou Estações de venda da CP
Tel. : +351 707 23 32 33
+ info : reservas@pousadasjuventude.pt

Vias abrangidas

Norte Litoral: A28; A27; IP9
Grande Porto: A4; A41; A42
Centro : A17; A25; A29; A23

Como se pode pagar as portagens electrónicas?

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.

O que é o Dispositivo 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.

Quais as modalidades de pagamento com Dispositivo 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 : +351 707 262 626

+ info : www.ctt.pt

Estradas de Portugal -

www.estradas.pt/artigo/portagensfaq-1
ou www.portugal tolls.com



AUTOMÓVEL
CLUB DE PORTUGAL

ACP, o seu clube em Portugal.

- . Desconto em combustível na BP: 9 cênts./l nos dias 9, 19, 29 e 6 cênts./l nos restantes dias
- . Médico em casa por 10 €/consulta
- . Desconto em mais de 5.000 parceiros
- . Assistência técnica em casa

Apenas **22€/ano**

ACP, sempre consigo.

808 22 22 22

www.acp.pt

Lexique

Phrases et Expressions utiles

- Bonjour/ bonsoir/ au revoir à bientôt/ à tout à l'heure
- Je parle un peu portugais.
- Vous parlez français ?
- Que signifie... ?
- Comment dit-on ... en portugais ?
- Où y'a-t-il des hôtels / restaurants / lieux à visiter ?
- Pouvez-vous me montrer sur la carte... ?
- Quelles sont les horaires / tarifs de la visite ?
- Une table pour une personne/ deux personnes, svp.
- Je pourrai avoir la carte ?
- L'addition, s'il vous plaît.
- Où sont les toilettes ?
- Avez-vous des chambres libres ?
- Quel est le prix d'une nuit ?
- Où puis-je acheter ... ?
- Combien coûte... ?
- Acceptez-vous les cartes de crédit ?
- Où puis-je trouver un distributeur de billets ?
- Ce train/bus s'arrête-t-il à ____ ?
- Je voudrais louer une voiture.
- Taxi : Amenez moi à _____, je vous prie.
- Où se trouve le commissariat ?
- Où se trouve l'ambassade/ le consulat français ?



Entre jeunes / Fun et décalé

- C'est génial !
- On va s'éclater !
- C'est gratuit !
- On s'en va ?
- Des plans ruinés !
- Truc de dingue !
- Truc de dingue !
- C'est très cool !

Frases e Expressões úteis

- Bom dia/ boa tarde/ boa noite adeus/ até logo
- Falo um pouco português.
- Fala francês ?
- O que significa... ?
- Como se diz ... em português ?
- Onde há hotéis / restaurantes / lugares a visitar ?
- Pode indicar-me no mapa... ?
- Quais são os horários / preços da visita ?
- Uma mesa para uma/ duas pessoas, por favor.
- Poderia trazer-me a ementa ?
- A conta, por favor.
- Onde fica a casa de banho ?
- Tem quartos disponíveis ?
- Qual é o preço de uma noite ?
- Onde posso comprar... ?
- Quanto custa... ?
- Aceita cartão de crédito ?
- Onde posso encontrar uma caixa multibanco ?
- Este comboio / autocarro pára em ____ ?
- Queria alugar um carro.
- Táxi : Pode levar-me a _____, por favor.
- Onde fica a polícia ?
- Onde fica a embaixada/ o consulado de França ?



Entre jovens / Diversão

- Bué da cool!/ Altamente! Bué da fixe!
- Vamos curtir bué!
- É de borla!
- Tá a bazar ?
- Ganda fail!!
- Que lentidão !
- Grande cena!
- É boa onda!

utiles

Ambassade du Portugal
3, rue de Noisiel - 75116 Paris
Tél. : +331 47 27 35 29
www.paris.ambaixadaportugal.mne.pt

Ambassade de France & section consulaire
Rua Santos-o-velho, 5
1249-079 Lisboa
Tél : +351 213 939 100
Tél : +351 213 939 294
www.ambafrance-pt.org

AICEP Portugal Global
3, rue de Noisiel - 75116 Paris
Tel : +33 1 56 88 31 90
www.portugalglobal.pt

Posto de Turismo do Porto
Praça D. João I, 43
Tel : +351 222 057 514

Posto de Turismo de Coimbra
Praça da Porta Férrea
Tel : +351 239 859 884

Posto de Turismo de Lisboa
Palácio Foz - Praça dos Restauradores
Tel : +351 213 463 314

Posto de Turismo de Faro
Rua de Misericórdia, 8
Tel : +351 289 803 604

CAP MAGELLAN

Cap Magellan a conçu ce Guide en pensant à vous, qui passez votre **été 2016** 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 et 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.**

En 2016, Cap Magellan fête ses 25 ans et à cette occasion, lance un nouveau site Internet : www.capmagellan.com

Devenez membres de Cap Magellan et recevez gratuitement notre magazine CAPMag (vous ne paierez que les frais d'envoi). Informez-vous par tél : **+331 79 35 11 00** ou par e-mail :

info@capmagellan.org

Retrouvez les infos quotidiennes et **offres d'emploi** sur le nouveau site interactif de Cap Magellan :

www.capmagellan.com



85 DESTINATIONS VERS LE PORTUGAL, L'AFRIQUE, L'AMÉRIQUE DU NORD, CENTRALE ET DU SUD

A BRAS OUVERTS

Cap vers
nos destinations



TAP PORTUGAL

à bras ouverts





Résidents à l'Étranger

QUELLE EST LA BANQUE QUI M'ACCUEILLE ICI COMME LÀ-BAS?

Caixa Geral de Depósitos. Assurément. Parce que, quand nous rentrons chez nous, nous voulons être bien reçus et toujours bien accompagnés. Caixa Geral de Depósitos a plusieurs solutions pour que cela soit ainsi. Des Dépôts à terme Caixa Geral de Depósitos pour épargner en toute sécurité, aux nouvelles Cartes pour avoir en permanence votre pays dans votre portefeuille et aux conditions avantageuses pour l'acquisition de biens immobiliers au Portugal, pour y vivre ou investir.

Caixa Geral de Depósitos vous propose également le Service Caixadirecta, disponible en ligne, via l'application et par téléphone, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, avec une équipe spécialisée dans les clients résidents à l'étranger.

CAIXA GERAL DE DEPÓSITOS. ASSURÉMENT.



Caixa Geral de Depositos

Informez-vous auprès de Caixa Geral de Depósitos.

www.cgd.pt | (+351) 707 24 24 24* | 24h/24, 7j/7

Caixa Geral de Depósitos S.A. est agréée par la Banque du Portugal

*Prix d'une communication internationale.

Caixa Geral de Depósitos, SA • Siège Social: Av. João XXI, 63 – 1000-300 Lisboa, Portugal • Capital Social € 5.900.000.000 [www.cgd.pt] • CRCL et NIPC n.º 500 960 046