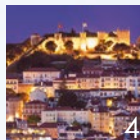


PORTUGAL 2017

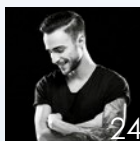
Guidedel'été

Itinéraires
Découvrez les
régions
du Portugal



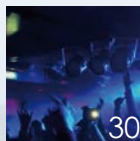
4

Musique
Les concerts
de l'été



24

**Summer
Night**
Les disco-
thèques de
l'été



30

www.capmagellan.com

noitelonga

les hauts-lieux d'un été chaud

GRATUIT



**SECURITE ROUTIERE
TOUS RESPONSABLES**



FIDELIDADE
ASSUREUR DEPUIS 1898



avec l'appui de :

LEIRIA

DANCE FLOOR

4 - 5 AGOSTO 2017

LEIRIADANCEFLOOR.COM

Estádio
Municipal
de Leiria

SEXTA 04 AGOSTO

Head
Hunterz

MAKI

~~KRYDER~~

DJEFF
AFROZILA



SÁBADO 05 AGOSTO

KURA

YVESV

COONE

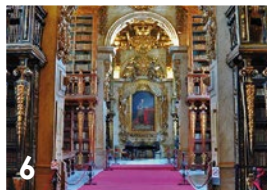
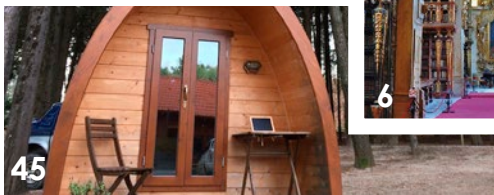


massivedrum

RICH
MEENDES

www.dancefloor.com

design by mediane



Meu Deus, tantos turistas :-)

C'est décidé, cette année, moi aussi, je fais « touriste » comme posture et habillage pour les vacances au Portugal.



À force d'entendre parler des merveilles d'un pays que je connais bien, enfin je pense, et d'entendre des louanges sur la gastronomie et les paysages et les gens et la nuit et les plages et les montagnes et les rues des villes comme des ruelles des villages et bientôt même de la situation économique qui serait, comme qui dirait, en train de reprendre des forces, je vais croire que l'on a tout vu à ma place ! Alors, tranquille, très - mais vraiment très - décontracté, le guide sous le bras, et les lunettes de soleil sur le nez - même la nuit - je pars dans ce beau pays du sud de l'Europe, baigné de lumière, bordé d'eaux bleues, de plaines morderées et de forêts fraîches.

Et là, oui, je me ferai un plaisir d'emmagasiner tout ce que je peux afin de faire des provisions pour l'hiver. Cigale et fourmi, parti blanc et malingre, je veux revenir bronzé et en forme olympique, genre Champion d'Europe. Et je vous conseille volontiers de faire de même. Limite, on se croise quand vous voulez :-)

Deux petites conditions quand même : 1) emmener des Ami(e)s qui n'y sont jamais allés et 2) partir et revenir entier en évitant les ramollis du bulbe qui confondent routes des vacances et circuits de course. *Bela é a Vida !*

Hermano Sanches Ruivo

Ce guide est aussi distribué dans le cadre de la campagne "Sécur'été 2017"

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

PartenairesSécur'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** : Daniel Martins, Estelle Valente, Imelda Kiala, Jean Pisanté, Cap Magellan • **Mise en Page** : Diane Ansault • **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 mètres 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

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.

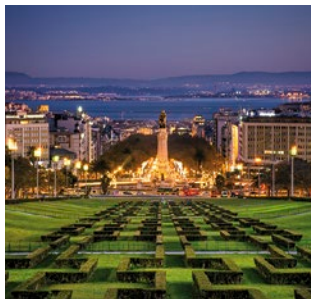
PARK – Un véritable jardin secret, cette terrasse offre une vue sur le Pont 25 Avril et l'Eglise de Santa Catarina. Arrêt obligatoire en fin d'après-midi ou en soirée.

Lisbonne et ses jardins

PARQUE EDUARDO VII – Créé à la fin du XIX^e siècle comme une extension de l'Avenue de la Liberté, le parc était connu comme « Parque da Liberdade » (Parc de la Liberté). Il a été rebaptisé en 1903 en l'honneur du roi Édouard VII, qui avait visité la ville l'année précédente afin de renforcer les liens historiques entre le Portugal et



la Grande-Bretagne. Le grand parc de vingt-six hectares est situé sur une pente juste au nord de la place du Marquis de Pombal. Il est divisé en trois sections, avec une zone centrale de gazon avec des topiaires et deux jardins paysagés de chaque côté. Dans la partie nord du parc se trouve un jardin, petit mais coloré, agrémenté de quelques statues. A proximité on trouve le Pavillon Carlos Lopes, un pavillon historique orné de grands panneaux d'azulejos.



Lisbonne, entre terre et mer
Confeitaria Nacional – Cette célèbre 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-rentascool.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 Madalena, 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 : 1,85 € (bus) / 2,90 € (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 1,45€. 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 de différents variétés du vin de Porto.

TAYLOR'S

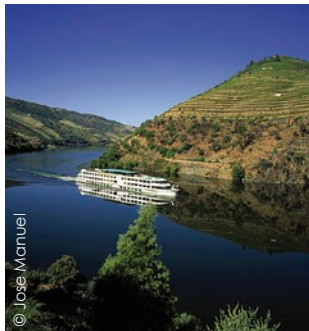
Pendant la visite, vous aurez la possibilité d'apprendre la riche histoire du vin de Porto et de la maison Taylor's, entreprise qui a déjà débutée son quatrième siècle d'existence. Après la visite, Taylor's vous offre une dégustation de trois vins de Porto. Ensuite, détendez-vous sur la terrasse, qui 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

CALÉM

La visite commence par le musée où vous pourrez tout connaître sur la région délimitée du Douro et la production du Vin de Porto 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 xix^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!

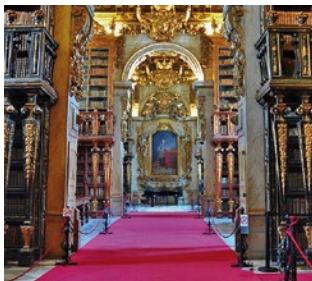


Coimbra Universitária

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 barroco 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 Pequenitos

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: portugaldospequenitos.pt
Tel: +351 239 801 170

Uma Caminhada Romântica

Deixe-se levar pela magia do Jardim da Quinta das Lógimas. 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

FANGS 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 Maiais

A RESERVA NATURAL DO PAUL DE ARZILA - O Paul 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!



Faro a pé

A VELHA CIDADE DE FARO - Aproveite para passear na velha cidade de Faro para descobrir as ruas calorentas 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

IGREJA DO CARMO - A Igreja de Nossa Senhora do Carmo de Faro é uma majestosa construção barroca com torres que foi finalizada em 1719, durante o reinado de D. João V, e foi financiada e decorada no seu interior com ouro brasileiro. Fundada em 1713, pelo Bispo D. António Pereira da Silva, constitui um dos mais importantes monumentos históricos da região. É nesta capela que se encontra a Capela dos Ossos, construída com ossos e calaveras de mais de mil monges.

É uma igreja barroca de grandes proporções, a que se tem acesso através de uma escadaria, com duas torres, uma em cada lado do

corpo central. Contém no seu interior as nove imagens utilizadas na Procissão do Triunfo, realizadas por Manuel Martins.

Largo do Carmo - 8000-148 Faro (+351) 289 824 490

ordemdocarmo-faro@sapo.pt

www.ordemdocarmo-faro.org

Visitas:

Semana: 9h - 18h (verão)

Horários sábado: 9h - 13h

Domingo e Dias Santos:

Eucaristia às 9h



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.

Rua Conselheiro Bivar, 72.

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

Travessa dos Arcos, 8.

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

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

Rua Francisco Barreto, 24.

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

Praca 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 Ancão, 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 do 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. Situado 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

Praca D. 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 Berlengas

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 e Unhais da Serra. La Serra de 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 delimitada 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

Na Beira litoral, vamos até ao arquipélago das Berlenga, composto por ilhas graníticas, situado no oceano Atlântico, a 9,1 quilómetros a oeste do cabo Carvoeiro.

Foi a primeira área protegida do país quando, em 1465, o rei Afonso V de Portugal proibiu a prática de caça na ilha principal das Berlengas (Berlenga Grande). É considerada Reserva Mundial da Biosfera da Unesco desde 30 de Junho de 2011.

A Ilha da Berlenga ou Berlenga Grande divide-se em duas partes, quase totalmente separadas por uma falha sísmica que a norte deu origem ao chamado Carreiro dos Cações e a sul ao Carreiro do Mosteiro. A parte maior da ilha, chama-se Berlenga e representa mais de 2/3 da superfície total da ilha; a parte menor chama-se Ilha Velha. Possui 78,8 hectares de superfície. Aqui encontra-se o Farol Duque de Bragança, o Forte de São João Baptista das Berlengas, a Praia do Carreiro do Mosteiro, restaurantes e parque de campismo.

A Berlenga não é apenas a maior ilha do arquipélago mas também a única habitada e que se pode visitar. Por ser uma reserva natural, só 350 pessoas a podem visitar por dia e apenas de Maio à Setembro. Por se tratar de uma reserva natural, não há ruas nem carros, apenas trilhos marcados para as pessoas caminharem nomeadamente: o "Trilho da Berlenga" e o "Trilho Ilha Velha", ambos com um quilómetro de extensão e uma duração aproximada de uma hora. Terminada a caminhada, não se esqueça de mergulhar na praia com águas transparentes!

www.viamar-berlenga.com

Beiras online

www.visitcentro.com

FIDELIDADE

ASSUREUR DEPUIS 1808

CONDUZA SEGURO
NA ESTRADA
E NA VIDA*

FIDELIDADE PARTENAIRE DE

SÉCUR'ÉTÉ 2017
VERÃO EM PORTUGAL

UNE INITIATIVE DE



CAP MAGELLAN
#AGITATEUR LUSOPHONE
DEPUIS 25 ANS!



fidelidade.fr

* Conduisez avec assurance sur la route comme dans la vie

Fidelidade - Companhia de Seguros, S.A.

Séde : Largo do Calhariz, 30 1249-001 Lisboa - Portugal - NIPC e Matrícula 500 918 880, CRC Lisboa - Capital Social 381.150.000 € - www.fidelidade.pt

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 - www.fidelidade.fr - Crédits photo : Fotolia



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 médieval. 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 do Monte se trouve au sommet d'un gigantesque escalier de granit de 600m, impressionnant chef-d'oeuvre baroque. L'une des pépites de ce surprenant Minho... A noter : La Braga Card, valable deux jours pour le prix de 5 euros, vous offre des réductions de 50% sur les entrées aux musées et monuments, 25% sur l'autocar touristique « BragaTour », 10% sur les chambres d'hôtels et 10% sur les visites guidées. Vous pouvez vous le procurer à l'office de tourisme, Office de Tourisme 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.



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 2ª-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 Bacalhã. Centro de fabricação

de vinho moderna instalada 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.bacalhã.com

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 fortaleza do séc. XVII, as ruínas de um porto romano e uma capela quinhentista.

Alentejo online

www.visitalentejo.pt
www.alentejolitoral.pt



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

Excursion dans les grottes de Portimão

Le village est situé dans une vallée encadrée par des falaises calcaires aboutissant à une petite plage, la plage de Benagil, très fréquentée l'été, en dépit de l'absence d'aménagement routier. La présence de quelques barques de pêche sur la plage confère au village un aspect traditionnel, par rapport à d'autres stations balnéaires très urbanisées de cette partie du littoral de l'Algarve. Benagil est traditionnellement une plage de pêche. Située à proximité du village de Carvoeiro, cette plage est très recherchée par les touristes pour rejoindre la fameuse grotte, l'Algar de Benagil.

De l'intérieur de la grotte, vous pourrez admirer le ciel bleu à travers une ouverture dans le plafond de celle-ci. Cette ouverture, appelée Oeil de Benagil, fait le bonheur des photographes et la une des cartes postales en Algarve. Cette grotte n'est accessible qu'à la nage, à condition d'être un bon nageur, et que les conditions météo soient favorables ; sinon c'est le bateau. Des bateaux plus traditionnels servent actuellement de transport pour que les visiteurs puissent découvrir le littoral. Vous trouverez de nombreuses com-

pagnies vous proposant de visiter la grotte de Benagil et les cavités rocheuses aux alentours. Renseignez-vous sur la durée de l'excursion qui est très variable (de quelques minutes à plus d'une heure), et les options proposées. En effet, certaines excursions offrent la possibilité de débarquer sur les criques ou à l'intérieur des grottes, et d'y nager dans les eaux translucides.

info@liveportugal.pt
+(351) 912 077 956

Voyage le long du Guadiana

S'étendant le long du nord-est de l'Algarve, le Fleuve Guadiana vous offre un parcours d'une grande beauté en direction des grèves chaudes de la côte sud. Découvrez des chemins frontaliers en remontant le fleuve en bateau jusqu'à Alcoutim. Sur les vastes berges, vous pourrez profiter de l'excellente vue sur des moulins à mer et des landes méditerranéennes. Explorez cet espace protégé, habitat de faune et de flore diversifiées. Glissez sur des aires de pâturages, des champs agricoles et des vestiges millénaires du néolithique à la présence romaine et arabe. Ici et là, de petits villages conservent un patrimoine ancien et préservé. Visitez-les et découvrez un mode de vie différent, loin des plages cosmopolites de la côte.

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

lines 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 et ses promenades



© Região de Turismo do Algarve

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'embarras 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

A MINHA BPI APP ESTÁ AINDA MELHOR.

Mais simples, completa e com a segurança de sempre.

Faça já o download da nova BPI APP e tenha acesso imediato aos saldos das contas e cartões, mensagens personalizadas e informação sobre os próximos movimentos na sua conta. Com a nova BPI App pode ainda fazer a gestão das suas poupanças, criando objectivos e personalizando a forma como pretende poupar.

Toda a informação em bancobpi.pt



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 DE SÃO JORGE

A Ilha de São Jorge é uma das cinco ilhas do grupo central do arquipélago dos Açores. Esta ilha com 54 quilómetros é um dos vértices das chamadas "Ilhas do Triângulo", junto com as ilhas do Pico e de Faial.



Vale a pena conhecer as fantásticas paisagens naturais e o património humano e arquitetónico da magnífica ilha de São Jorge, rodeada pelo vasto Oceano Atlântico. A geografia acidentada propicia as Fajãs que são pequenas planícies que se prolongam pelo mar, formadas por abatimentos da falésia e muitas vezes só acessíveis através de trilhos pedestres que atravessam uma natureza encantada, que tanto enriquece a paisagem.

Direcção Regional do Turismo
Rue Ernesto Rebelo, 14
9900 – 112 Horta
+351 292 200 500
www.visitazores.pt

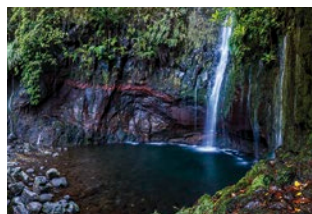
Madeira: a ilha com mil cores TRILHO DO PICO RUIVO

O Pico Ruivo é o pico mais alto da ilha da Madeira com 1862 metros de altitude e para chegar até ao miradouro do pico, terá que percorrer um percurso a pé.

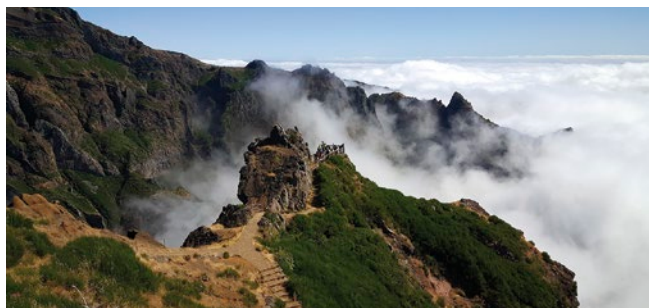
Achada do Texeira é uma das trilhas mais usadas para chegar até ao ponto mais alto do pico, não só por ser a mais rápida com 2,8 km, uma

hora de caminhada, mas também por ser considerada a mais bela e por dar a possibilidade de tocar nas nuvens. No Pico Ruivo, a rocha é um elemento importante da paisagem, por isso existe um número significativo de fetos, musgos e líquenes que são animais que vivem nas rochas. Turismo da Madeira : www.madeiratourism.org Mapas da ilha publicados pela Direcção-Regional de Turismo : www.madeiraislands.travel

LEVADA DAS 25 FONTES



A Levada das 25 fontes é uma das mais populares da Ilha da Madeira. O seu nome deve-se ao número de fontes ou pequenas quedas de água que é possível contar quando chegamos ao local. O Rabaçal é o ponto de partida para a caminhada que leva até à fonte. O túnel a caminho da Levada das 25 fontes tem paisagens e sensações maravilhosas e é possível apreciar uma grande variedade de espécies endémicas e da flora e fauna da Região. Ao chegar ao local das 25 fontes, as paisagens são encantadoras, as quedas de água a jorrar em direcção a uma lagoa fazem deste local um dos lugares mais frequentados pelos turistas amantes da natureza. Duração: Aproximadamente 4 horas Distância: 11 km Dias de excursão: 5ª-feira e sábado Inclui: Guia, Transporte e Seguro Preço: 32 € www.madeiratourism.org



Castelo de Bragança



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

Preço : 2€

Castelo de Guimarães



O castelo de Guimarães é sem dúvida o castelo símbolo da nacionalidade portuguesa. Localiza-se no topo rochoso da sagrada colina desta cidade minhoto, 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

Peço : 2€ ; + de 65 anos: 1€

Até 12 anos : Gratuito

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 compotas e o seu vinho "rosé". Actualmente administrada pela Fundação com o mesmo nome, a Casa Mateus organiza diversas actividades de âmbito cultural (concertos, exposições, prémio literário D. Dinis e seminários). 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 classificada 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 II^e 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 S.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



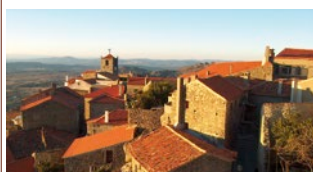
Uma das primeiras fundações monásticas cistercienses em território português, o Mosteiro de Alcobaça tornou-se a principal casa desta ordem religiosa, graças a uma continuada política de protecção

regia, 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.

Vila Nova da Barquinha.

Horários: Todos os dias das 9h às 17h30

Preço: 2,50€

Tel: +351 249 090 405

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.**

Palais de Pena



Le Palais de Pena est situé sur l'une des cimes de la Serra de Sintra, au cœur d'un parc de 200 hectares de la ville de Sintra au Portugal. Il se caractérise par ses couleurs vives, jaune et rouge. On pénètre dans le palais par une porte mauresque menant à une cour intérieure ; dans celle-ci, on peut trouver un arc de triton, décoré de détails néo-manuélin. L'intérieur du palais se divise en différentes pièces, uniques en leur genre. Une salle arabe, aux ornements inspirés de l'Orient. La salle de bal mélange, au style oriental avec des vitraux prussiens. Le cloître et la chapelle affichent, pour leur part, le style manuélin. **Sintra.**

Horário :

Aberto diariamente

Das 9h45 às 19h, último bilhete 18h15

Preço : 14€ (Palácio + Parque)

Mosteiro dos Jerónimos



Fundado pelo rei D. Manuel I, o Mosteiro dos Jerónimos foi construído por ocasião do regresso da primeira viagem de Vasco da Gama. Este Monumento é um mosteiro manuelino e testemunha a riqueza das descobertas portuguesas. O Mosteiro dos Jerónimos foi declarado em 1983 "Património Cultural de toda Humanidade" pela Unesco. **Lisboa.**

Horário :

Outubro à Abril

Das 10h às 17h30 (última entrada às 17h)

De Maio à Setembro

Das 10h às 18h30 (última entrada às 18h)

Encerrado às 2^{as}-Feiras

Preço : 7€

Tel : +351 213 620 034

Torre de Belém



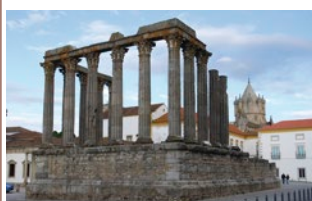
© M Felix

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 récom-pense 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

relembra a grandiosidade da arte muçulmana e reflecte o esplendor que a civilização islâmica alcançou no Algarve. Imponente e admirável, é o maior, mais importante e melhor conservado castelo do Algarve.

Silves.

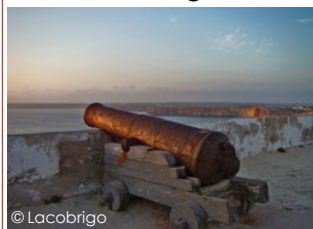
Horário : 9h-20h, última entrada às 19h30

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 henriqueira 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 dos Coches

O museu de Coches é um dos museus mais visitados de Portugal, foi inaugurado em 1905, e recebeu novas instalações em 2015. A coleção é considerada a mais notável do mundo, e permite apreciar não só a evolução técnica dos transportes de tracção animal mas também a variada arte decorativa e de ornamentação detalhada dos coches.

Museu dos Coches

Avenida da Índia 136

1300-004 Lisboa

Horário :

3ª-feira a domingo : 10h-18h.

Última Entrada: 17h15.

Preço : 6€ / Grátis para crianças até 12 anos

Tel : +351 210 732 313

+info :

www.museudoscoces.pt



Musée National d'Archéologie de Lisbonne



Museu dos Coches

Musée National d'Archéologie de Lisbonne

Aussi connu comme Musée National D'Archéologie du docteur Leite de Vasconcelos, le musée se trouve à Lisbonne et a été fondé en

Museu da Cerâmica

O Museu da Cerâmica foi construído em 1983 nas Caldas das Rainhas, para satisfazer os desejos da população da cidade.

O edifício é rodeado por jardins com alamedas, canteiros, floreiros, lagos e um auditório ao ar livre, o que realça a decoração que ornamenta todo o conjunto e inclui azulejos de século XVI, elementos arquitetónicos cerâmicos e estatuaría.

Rua Dr. Ilídio Amado

2504-910 Caldas da Rainha

Horário :

de 3ª-feira a domingo : 10h-17h30

Preço : 3€

Grátis para crianças até 12 anos

Tel : +351 262 840 280

+info : www.culturacentre.pt

Museu Maat

O MAAT - Museu de Arte, Arquitetura e Tecnologia é a nova proposta cultural para a cidade de Lisboa. Este museu é um projeto inovador que cruza três áreas num espaço de debate, de descoberta, de pensamento crítico e de diálogo internacional.

A diversidade de programas e de espaços formam-no num importante ponto de roteiro cultural da cidade.

Avenida Brasília, central do Tejo,

Belém, 1300-598 Lisboa

Horário : 12h-20h,

fechado às 3ª-feiras

Preço : 5€

+ de 64 anos ; Estudantes maiores

de 18 ans e grupos: 50% de desconto

Grátis para crianças e jovens até

18 anos

Tel : +351 210 028 130

+info : www.maat.pt



Museu Maat



Museu da Cerâmica

1893 à l'Initiative de José de Vasconcelos. Depuis 1903, le musée est installé dans l'aile ouest du Monastère des Hiéronymites. Le principal centre de recherche archéologique du Portugal y est installé, travaillant sur des pièces venant de tout le pays.

*Edifício do Mosteiro dos Jerónimos
Praça do Império,*

1400-206 Lisboa

Horaires :

du mardi au dimanche, 10h-18h

Prix : 5€

Gratuit pour les mois de 12 ans

Tel : +351 213 620 000

+info : www.museuarqueologia.pt

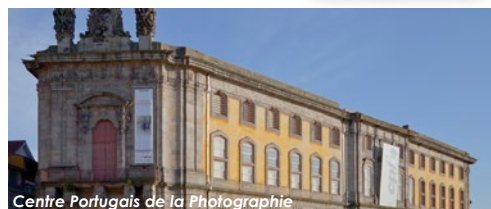
Museu Militar do Porto

O museu militar do Porto é uma instituição pertencente ao Exército Português, vocacionada para a preservação da história militar. O Museu abriga uma amostra de armamento leve, uniformes e equipamentos militares, assim como uma ampla amostra de artilharia pesada. O museu militar também possui uma grande coleção de soldados em miniatura que formam os exércitos do mundo todo, assim como miniaturas dos líderes militares mais importantes de todos os tempos, de Ramsés II até Hitler.

Rua do Heroísmo 329, 4300-259 Porto
Horário: de 3ª feira a domingo: 10h - 20h
Preço : 3€
Grátis para crianças até 12 anos
Tel : +351 225 365 514 / +info :
www.exercito.pt/sites/musmiliporto



Museu Militar do Porto



Centre Portugais de la Photographie

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 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 Sumol



Centre Portugais de la Photographie

Autres Suggestions

Viana do Castelo

www.museudaourivesaria.com
www.bienaldecerveira.pt

Bragança

www.mascaaraiberica.com

Porto

www.museudocarroelectrico.pt
www.worldofdiscoveries.com
www.amtc.pt
www.facm.pt

Seia

www.museudopao.pt
Castelo Branco
www.musedasaldeias.com
Coimbra
www.musedaciencia.pt
Lisboa
www.museudofado.pt
www.epal.pt
www.museu.marinha.pt
www.museudoazulejo.pt/
www.museudotraje.pt

www.museudamarioneta.pt
www.musedoscoches.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 Espregueira, 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

Encerrado às 2as-feiras

Horário: 12h-15h30 / 19h-22h

Preço: 10 à 12€ *Tel: +351 259 327 027*

Porto

A Cozinha Do Manel

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: +351 225 363 388

Viseu

O Limão 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

Horaires: 7h30-15h / 19h-22h

Preço médio: 7€

Tel: +351 232 181 260

Aveiro

Marisqueira Maré Cheia

© Maré Cheia

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

Horaires: 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.



Beco de São Miguel, 7

Horário: 12h30-1h

Preço médio: 30€

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: 3€

Tel: +351 213 468 431

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 fleure bon le terroir éternel. Excellent établissement pour goûter le ragoût de porc à l'alentejana, qui est la recette de l'Alentejo.

Travessa das Mascarenhas, 16

Horários : 12h30 - 22h.

Encerra à 2^a-feira.

Preço médio: 35€

Tel : +351 266 703 079

Beja

Vovó Joaquina



O restaurante Vovó Joaquina é uma homenagem a todas avós mas antes de tudo a Joaquina. A vovó Joaquina movimentava-se entre tachos e panelas, a preparar pratos regionais deliciosos, sempre com um espírito simples de ver a vida. Devia ser uma avó fantástica! O restaurante transmite a saudade do proprietário da sua avó.

Rua do Sembrano, 57

Horário :

Almoços : 12h - 15h

Jantares : 19h30 - 23h

Preço médio: 16€

Tel : + 351 961 302 815

Porto-Covo

A Ilha

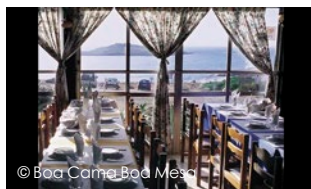
Situé en face de l'Ilha do Pessegueiro, esplanade avec vue sur la mer ! Nous vous conseillons de goûter la cataplana de garoupa, la salada de polvo ou la feijoad de chocos, faites-nous confiance. Et après un délicieux repas, une sieste sur la plage, qui est à peine à quelques pas du restaurant.

Ilha do Pessegueiro - Porto Covo

Horário : 12h-00h.

Prix : 8 à 12€

Tel : +351 269 905 113



© Boa Cama Boa Mesa

Ourique

Herdade dos Grous



Dans le cœur de l'Alentejo se trouve le restaurant Herdade dos Grous. Le cadre du restaurant, une villa noble traditionnelle, attire tout autant que la nourriture servie. Les plats raffinés et constitués que de produits nobles, ce qui rendra l'immersion encore plus authentique, vous feront saliver. Le restaurant se trouvant au milieu d'un champ de vigne, nous vous conseillons donc fortement de goûter à ce bon vin.

Sítio Castro da Cola

Horário :

Almoços : 12h30 - 14h30

Jantares : 19h30 - 21h30

Preço médio: 40€

Tel : +351 284 960 000

Albufeira

Wander Inn



Petit restaurant familial, Wander Inn est un restaurant britannique pittoresque avec une touche portugaise. Situé à côté de la rue principale d'Albufeira, il vous offrira une belle vue sur la ville balnéaire portugaise. La proximité avec le client est l'une des valeurs du restaurant. Ne mangez pas dans un restaurant touristique, allez manger chez vous en famille !

Aries São João Praia do Ouro

Horário : 11h - 22h

Preço médio: 10€

Tel : + 351 289 541 951

Faro

O Estaminé

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



Ilha Deserta - Faro

Horário : 10h-19h.

Preço médio: 30€

Tel : +351 917 811 856

Entrada

Pastéis de Bacalhau

Os pastéis de bacalhau são um dos petiscos mais conhecidos em Portugal. A primeira receita oficial data de 1904 num livro de Carlos Bandeira de Melo, oficial do exército português e desde então este aperitivo entrou na história na culinária portuguesa, e deu origem a outros pastéis como os rissóis.

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

Canja de Galinha

De origem chinesa "congee", a Canja é uma sopa feita à base de arroz. A sua principal variação é a Canja de Galinha, que tem na cultura popular do país uma forte crença nas suas propriedades medicinais. E é muito provável que a canja tenha sido trazida da China pelos Portugueses devido precisamente às suas propriedades medicinais.

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

Sardinhas Assadas

Uma fantástica combinação de peixe fresco e o sabor fumado da grelha. As sardinhas assadas em carvão são um dos pratos mais típicos de Lisboa. Podem ser encontradas tanto em restaurantes como em bancas nas ruas durante as festas de Santo António em Junho. Quer sejam servidas com uma salada de pimentos ou legumes cozidos, as sardinhas são uma delícia com ou sem acompanhamento.

Bacalhau à Brás

A receita deste prato foi criada por um taberneiro do Bairro Alto, de nome Brás. Hoje o Bacalhau à Brás é um dos pratos mais populares confeccionados com este peixe. Consiste em bacalhau desfiado, batata palha frita, cebola frita às rodelas finas, ovo frito, azeitonas e salsa picada.

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.

Bitoque

O bitoque é um prato com bife, batatas fritas, arroz, um ovo estrelado e salada. Por vezes, também pode ter fiambre entre o bife e o ovo. Este prato típico da culinária portuguesa é escolhido por pessoas que desejam uma refeição de carne preparada de maneira simples. É frequentemente o prato preferido dos mais pequenos!

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.

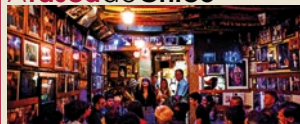
Travessa da Queimada, 10

Horário : 19h30-2h.

Preço médio: 55€

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, António 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 (20h-2h).

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 : 19h-2h.

Preço médio : 10€

Tel : +351 925 786 939

Fado ao Centro

Com um rigoroso processo de selecção, 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 '17

Algés, 6 a 8 de Julho

6 de Julho

Palco Nos : The Weeknd, The XX, Phoenix, ALT-J, You Can't win, Charlie Brown

Palco Heineken : Royal Blood, Bonobo, Ryan Adams Glass Animals, Rhye, Blossoms

EDP Fado Cafe : Miguel Araújo, Mário Pacheco, Blues'N' Swing

7 de Julho

Palco Nos : Foo Fighters, The kills, The Cult, Courteeners, Tiago Bettencourt

Palco Heineken : Local Natives, Warpaint, Savages, Parov Stelar, Wild Beasts

EDP Fado Cafe : Blues'N' Swing, Carminho, Janeiro

8 de Julho

Palco Nos : Depeche Mode, Imagine Dragons, Kodaline, The Black Mamba

Palco Heineken : Fleet Foxes, Cage The Elephant, Spoon, The avalanches, Peaches, Benjamin Booker, Floating Points

EDP Fado Cafe : Asca Do Chico, Blues'N' Swing

Preços :

Bilhete diário : 56 €

Passe 3 dias : 119 €

Campismo : 17 €

nosalive.com



SuperBockSuperRock'17

Lisboa, 13 a 15 de Julho

13 de Julho

Palco Super Bock : Red Hot Chili Peppers, Capitão Fausto, The New Power Generation feat. Bilal

Palco EDP : Kevin Morby, The Orwells, Boogarins,

Palco Carlsberg : Tuxedo

Palco LG : Throes + The Shine, Manuel Fúria e os Naufragos, Minta & The Brook Trouts



14 de Julho

Palco Super Bock : Future, London Grammar

Palco EDP : Língua Franca, Slow J

Palco LG : NBC, Octa Push, Keso

15 de Julho

Palco Super Bock : Deftones, Foster The People, Fatboy Slim, Silva

Palco EDP : Seu Jorge plays The Life Aquatic: A Tribute to David Bowie, TaxiWars, James Vincent, McMorrow, Bruno Pernadas

Palco LG : Sensible Soccers, Black Bombaim, Stone Dead

Preços:

Bilhete diário: 55 €

Passe 3 dias: 109 €

www.superbocksuperrock.pt



Marés Vivas '17

Vila Nova de Gaia

14 a 16 de Julho

14 de Julho

Bastille, Tom Chaplin, Agir, Diogo Piçarra

15 de Julho

Scorpions, Amor Electro, Expensive Soul, Lukas Graham

16 de Julho

Sting, Seu Jorge, Miguel Araújo, Joe Sumner

Preços:

Bilhete Diário: 35 €

Passe Geral: 60 €

Passe VIP: 150 €

maresvivas.meo.pt

Milhões de Festa '17

Barcelos

20 a 23 de Julho

Artistas anunciados:

Graveyard, The Gaslamp Killer, faUst & GNOD, Powell, Pigs Pigs Pigs Pigs Pigs Pigs, Meatbodies, Janka Nabay & the Bubugang, Sarathy Korwar, Rizan Said, DJ Katapila, Sex Swing, Chúpame El Dedo, Pixvae, Brutal Blues, Switchdance, Stone Dead, TAU, Live Low, Enablers, Conjunto Cuca Monga

Preço: Passe 55 €

milhoesdefestas.com



FMM Sines17

Porto Covo e Sines
22 a 30 de Julho



Afrikan Boy, A-WA, Bareto, BCUC, Benjamim / Barnaby Keen, Boi Akih, Bulldozer, C4 Trío, Cantos de Cego da Galiza e Portugal, Celeste Mariposa, Chico Trujillo, Coladera, Cristina Branco, Den Sorte Skole, Emicida, Fatoumata Diawara & Hindi Zahra, Gaye Su Akyol, Gustavito & A, Bicicleta, ÎFÉ, Ifriqiyya Électrique, José Mucavele & João Afonso, La Mambanegra, Leyla McCalla, Lura, Maria Arnal i Marcel Bagés, Mário Lúcio, Mateo Kingman, Medeiros / Lucas, Mercedes Peón, Metá Metá, Mike Love, Mohammad Reza Mortazavi, N3rdistan, Nessi Gomes, Orlando Julius & Bixiga 70, Oumou Sangaré, Richard Bona Mandekan Cubano, Romperayo, Savina Yannatou & Primavera en Salonico, Saul Williams, Simply Rockers Sound System Sumrrá, The Barberettes, Thomas de Pourquery & Supersonic, Tiken Jah Fakoly, Tulegur, Tulipa Ruiz, Vasco Martins, Waldemar Bastos

Preços : Diários : 10/15/20 €
Passe : 30/50 €

www.fmm.com.pt



Meo Sudoeste17

Zambujeira do Mar
1 a 5 de Agosto

2 de agosto

Palco MEO : The Chainsmokers, Richie Campbell, Mac Miller, Matias Damásio

Moche X Spot : Liga Knock Out, Jêpê, A-Gold, Piruka, Hype Myke, Cri\$e, Andrezo

3 de agosto

Palco MEO : DJ Snake, Marshmello, Two Door Cinema Club, Mishlawi

Moche X Spot : Liga Knock Out, Profjam, Leandro 300, Malabá, Putzgrilla

4 de agosto

Palco MEO : Lil Wayne, Martin Garrix, Dua Lipa, Crystal Fighters

Moche X Spot : Karetus, Curadoria Orelha Negra: Kappa Jotta, Think Music Experience, Supa Squad, Wet Bed Gang, Bispo, DJ Stikup, DJ BIG e Sensi

5 de agosto

Palco MEO : Jamiroquai, April Ivy

Moche X Spot : Liga Knock Out, Dimitri Vangelis & Wyman, Saídos da Casca, Stereossauro, DJ Van Breda

Preços:

Bilhete diário: 48 €
Passe 5 dias : 105 €
Passe de 5 dias + alojamento : 95€

www.sudoeste.meo.pt



NeoPop Festival17

Viana do Castelo
3 a 5 de Agosto

Alex Fx, Avalon Emerson B2B Courtesy, Chris Liebing, Danny Tenaglia, Dax J-Dixon-DJ Done-DJ Stingray, Dr Rubinstein, Eric Cloutier, Helena Hauff, Jane Fitz, Kraftwerk 3D, Lewis Fautzi, Loco Dice, Maceo Plex, Moderat Live, Octave One Live, Paco Osuna, Paula Temple, Planetary Assault Systems Live, Rødhåd, Ruuar, Solar, Sonja Moonear, Speedy J, Svreca, Tale of Us, Terzi, The Field Live, Trikk, Voiski Live, Zadig Live



Preços:

Bilhete diário : 50 €
Passe 3 dias : 90 €
Passe NEOPOP Plus 2017 : 175 €

www.neopopfestival.com

VOA2017

Corroios
4 a 6 de Agosto

Trivium, Death Angel , Obituar, Insomnium, Killus, Terror Empire, Apocalyptica, Epica, The Dillinger Escape Plan, Childrain, Colosso

Preços: Bilhete diário : 35 €
Passe 3 dias : 65€

voa.rock



O Solda Caparica 17

Almada, 10 a 13 de Agosto

10 de Agosto

Sam Aolne, Bonga, Regula, Criolo, HMB, Mariza

11 de Agosto

Carlos do Carmo, Bispo, Carlão, Xutos & Pontapés, Mafalda Veiga, Dealema, António Zambujo, Djodje

12 de Agosto

Best Youth, Manel Cruz, Natias Damásio

13 de Agosto

Palavra Cantada, Mão Verde, Rita Guerra

Preços: Bilhete diário: 15€
Passe 35€

www.osoldacaparica-festival.pt

EDP Festival Vilar de Mouros

Vilar de Mouros, 24 a 26 de Agosto

Primeiras confirmações: Primal Scream, 2manydjs, The Jesus And Mary Chain, Salvador Sobral, The Mission, The Dandy Warhols, The Psychedelic Furs, Morcheeba, The Young Gods, The Boomtown Rats, The Veils e Capitão Fausto!

Preços :

Bilhetes diários : 35€
Passe de 3 dias : 70€ (inclui camping gratuito entre 20 e 27 de Agosto)

festivalvilardeouros.pt



Bons Sons Festival 17

Tomar, 11 a 14 de Agosto

11 de Agosto

Palco Lopes Graça :

Holy Nothing, Virgem Suta

Palco Eira : Glockenwise,

Capitão Fausto

Palco Giacometti Whales, Surma

Palco Tarde ao Sol : Manuel, Furia

Palco MPAGDP : Band'olím,

Singularlugar

12 de Agosto

Palco Lopes Graça : Medeiros/

Lucas, Né Ladeiras

Palco Eira : Mão Morta, Throes + The Shine

Palco Giacometti : Filipe

Sambado, Senhoritas

Palco Tarde ao Sol: LesSaint Annand

Palco MPAGDP : Lucía Vives +,

João Raposo, Filipe Valentim

13 de Agosto

Palco Eira : Samuel Úria,

Orelha Negra

Palco Giacometti : Captain Boy,

Joana Barra Vaz

Palco Tarde ao Sol : Sonoscopia

14 de Agosto

Palco Lopes Graça : Frankie

Chavez, Rodrigo Leão

Palco Eira : The Poppers, Octa Push

Palco Giacometti : Marco Luz,

Valter Lobo

Palco MPAGDP : Sanct'Irene,

Mocollas

Preços: Bilhete diário : 20€

Passe de 4 dias : 40€

www.bonssons.com



Vodafone Paredes de Coura

Paredes de Coura,
16 a 19 de Agosto

16 de agosto

Palco Vodafone:

Escola do Rock, The Wedding Present, Mão Morta, Beak, Future Islands, Kate Tempest

17 de agosto

Palco Vodafone:

You Can't Win Charlie Brown, Car Seat Headrest, King Krule, At The Drive-In, Nick Murphy

Palco Vodafone FM:

White Haus, Sunflower Bean, Timber Timbre, Nothing

After-hours:

Jambinai, Marvin & Guy

18 de agosto

Palco Vodafone:

Young Fathers, Badbadnotgood, Beach House

Palco Vodafone FM:

Cave Story, Andy Shauf, Moon Duo, Octa Push

After-hours: Formation, Red Axes

19 de agosto

Palco Vodafone:

Manel Cruz, Foxygen, Benjamin Clementine, Ty Segall, Foals

Palco Vodafone FM:

Toulouse, Bruno Pernadas, Alex Cameron, HO9909

After-hours:

Throes + The Shine, Nuno Lopes

Preços : 90€

www.paredesdecoura.com

Variété/Fado

António Zambujo



11/08/17 - Costa da Caparica

www.antoniozambujo.com

Fado

Ana Moura



14/08/17 - Malveira

20/08/19 - Albufeira

anamoura.pt

Variété

Tony Carreira



10/08/17 - Olhão

12/08/17 - Vila Real

14/08/17 - Lourçal

26/08/17 - Lages do Pico

www.tonycarreira.com

Rock

Xutos & Pontapés



31/07/17 - Pombal

06/08/17 - Cantanhede

xutos.pt

Pop

Diogo Piçarra



14/07/17 - Vila Nova De Gaia

28/07/17 - Oliveira Do Hospital

01/08/17 - Cantanhede

11/08/17 - Lourçal

12/08/17 - Ferrel

13/08/17 - Olhão

15/08/17 - Ribeira de Frades

18/08/17 - Feira de São Mateus

19/08/17 - Santa Maria da Feira

21/08/17 - Agrival

24/08/17 - Corroios

diogopicarra.mystore.pt

Pop/Jazz

Salvador Sobral



02/07/17 - Lisbonne

03/07/17 - Lisbonne

05/07/17 - Porto

06/07/17 - Coimbra

08/07/17 - Braga

13/07/17 - Lisbonne

14/07/17 - Odemira

15/07/17 - Castelo Branco

18/07/17 - Porto

21/07/17 - Tavira

29/07/17 - Vila Real

01/08/17 - Cantanhede

11/08/17 - Setúbal

19/08/17 - Arganil

24/08/17 - Vilar de Mouros

26/08/17 - Chamusca

www.facebook.com/salvador-sobralmusic

R'n'B

Anselmo Ralph



15/08/17 - Gouveia

25/08/17 - Olho do Pico

www.facebook.com/AnselmoRalph

Pop

D.A.M.A



30/07/17 - Lousada

31/07/17 - Cantanhede

12/08/17 - Olhão

27/08/17 - Lagoa

www.facebook.com/DAMAMusicOficial

Fado

Gisela João



06/07/17 - Torres Novas

20/07/17 - Lisboa

23/07/17 - Mira

23/07/17 - Alcobaca

www.giselajoao.com

Pop

Pedro Abrunhosa



08/07/17 - Vila Real

25/08/17 - Viseu

www.abrunhosa.com

Soul

Aurea

08/07/17 – Lousada
 15/07/17 – Trofa
 29/07/17 – Vila de Rei
 02/08/17 – Portimão
 04/08/17 – Cantanhede
 19/08/17 – Ovar
 20/08/17 – Penafiel
 26/08/17 – Viseu
 31/08/17 – Rio Maior

[facebook.com/aureaoficial](https://www.facebook.com/aureaoficial)

Fado

Mariza

02/08/17 – Cantanhede
 10/08/17 – Costa da Caparica
 19/08/17 – Castro Marim

www.mariza.com

Pop

Luísa Sobral

26/07/17 – Oeiras
 22/07/17 – Vila Real
 28/07/17 – Aveiro

www.facebook.com/luisasobralmusic

Pop

Amor Electro

02/07/17 – Espinho
 15/07/17 – Vila Nova de Gaia
 16/07/17 – Esposende
 29/07/17 – Oliveira do Hospital

www.amorelectro.com

Fado

Camané

09/07/17 – Vila Nova Famalicão
 29/07/17 – Pombal

www.camane.com

Pop/Rock

Os Azeitonas

08/07/17 – Alentejo
www.osazeitonas.com

Pop

David Carreira

15/07/17 – Ponta Delgada
 27/07/17 – São Brás de Alportel
 29/07/17 – Póvoa de Varzim
 06/08/17 – Sernancelhe

07/08/17 – Pombal

09/08/17 – Figuera da Foz
 14/08/17 – Santiago do Cacém
 19/08/17 – Tarouca
 25/08/17 – Vimioso
 26/08/17 – Travassós

www.davidcarreira.pt

Folk

Miguel Araújo

01/07/17 – Vila Franca e Xira
 15/07/17 – Beja
 16/07/17 – Vila Nova de Gaia
 29/07/17 – Albufeira
 03/08/17 – Mirandela
 12/08/17 – Figueira da Foz
 17/08/17 – Coruche

www.facebook.com/miguelaraujojorge

Rock/Kuduro

Throes + The Shine

13/07/17 – Lisbonne
 12/08/17 – Tomar
 19/08/17 – Paredes de Coura
www.throestheshine.band-camp.com

Electro

Bruno Pernadas

06/07/17 – Guarda
 07/07/17 – Viseu
 15/07/17 – Lisbonne
www.brunopernadas.com

ÁTOA

Pop



19/07/17 – Pico
21/07/17 – Funchal
04/08/17 – Portimão
12/08/17 – Asilão
13/08/17 – Gavião
18/08/17 – Gavião
18/08/17 – Ribeira de Frades
20/08/17 – Gloria di Ribatejo
25/08/17 – Carvalhosa
26/08/17 – Santo Aleixo da Restauração

www.facebook.com/oficialatoa

Joana Machado

Jazz



02/07/17 – Lisbonne
www.joanamachado.com

Fafá De Belém

Pop brésilienne



23/07/17 – Funchal
www.fafadebelem.com.br

Miguel Gameiro

Alternatif



19/08/17 – Apúlia
21/08/17 – Cascais

26/08/17 - Carção
31/08/17 - Ericeira
www.miguelgameiro.com

Deolinda Kinzimba

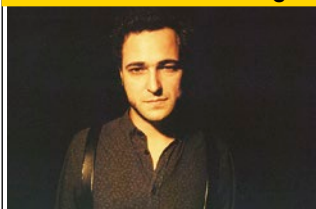
Soul



05/08/17 – Vila de Rei
www.facebook.com/Dkinzimba

Manuel Fúria e os Náufragos

Rock



13/07/17 – Lisbonne
11/08/17 - Tomar
www.facebook.com/oma-nueulfuria

Os GNR

Rock



14/07/17 – Penacova
11/08/17 – Peso da régua
14/08/17 – Barroca
15/08/17 – Ribeira da Pena
19/08/17 – Caldas da Rainha
27/08/17 – Setúbal
www.osgnr.com

Holocausto Canibal

Dark Metal



07/07/17 – Viveiro
28/07/17 – Famalicão
www.facebook.com/hcgore

Kura

Club Music



09/07/17 – Figueira da Foz
23/07/17 – Ilho do Pico
28/07/17 – Cantanhede
05/08/17 – Leiria
www.facebook.com/KURADJ

Beatriz Pessoa

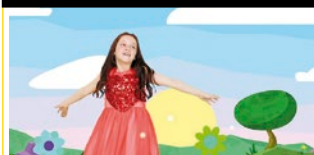
Jazz



06/07/17 – Porto
08/07/17 – Caldas da Rainha
29/08/17 – Bragança
www.facebook.com/Beatriz.music.official

O mundo da Sara

Musique pour enfant



01/07/17 – Covilhã
11/07/17 – Bracelos
www.facebook.com/mundo-dasara

Chaves

Triunfo

Bairro do Triunfo

Tel: +351 934 419 211

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

Travessa Olival,

+351 276 325 980

+info: facebook.com/biblioteca-bar-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

Praça Dr. Cândido da Costa Pires

+351 917 984 999

+ info: sardinhahiba.com

Vila do Conde

FortedeSãoJoão

© Forte S. João

Avenida Brasil

Tel: +351 252 240 600

+ info: facebook.com/fortesjoao

Oir

Pacha

© Pacha, Oir

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**Biba' Ofir**

Fão

+351 253 983 050

+info: www.bibofir.com

Fafe

Praçadamúsica

Endroit parfait pour terminer vos soirées sur Fafe. Bonne ambiance, salle et terrasse agréables, et bonne musique. Zona Industrial do Socorro Tel: +351 968 529 703

+ info: facebook.com/pracadamusica

Coimbra

NoitesLongas

Rua Almeida Garrett, 9

Tel: +351 965 076 429 ;

+ info :

facebook.com/pages/Noites-Longas

Pombal-Meirinhas

PalaceKiay

Ouverte depuis plus de 20 ans, la discothèque Palace Kiay est l'une des plus fréquentées de Pombal et du Portugal, et propose quatre espaces, avec quatre ambiances différentes. Delà "Main Room" au "Farwest Salon", cette discothèque est une très belle option pour qui veut passer du bon temps.

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.repubblica.com.pt

Santarém

FraClub

Praça de Touros

Tel: +351 243 391 873

+ info: facebook.com/FRA-CLUB

Lisbonne

LuxFrágil

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 animateurs 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

Ma Kado

Gratuit Pour Elles Toute La Nuit

Discothèque - Paris

Toi aussi, rejoins la famille Mikado... Mè Jà !

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

④ 2 **PIGALLE | ANVERS**
④ 12 **PIGALLE**



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 : +351 917 202 590

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 : +351 253 826 434

Guimarães

Património Bar



Um bar-discoteca, que aposta na música de dança, com DJs nacionais e internacionais e é palco de festas e eventos vários. Música 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 : +351 919 676 969

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 : +351 966 450 472

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

Tel : +351 222 012 500

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 : +351 234 133 501

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)

Horaire : 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

OldBeachBar

Bar situado à beira mar, na praia Velha de São Pedro de Moel. Durante todo ano, o Old Beach Bar propõe festas em concertos ao vivo.

Canto do Ribeiro

Horário : Todos os dias das 6h às 4h

Tel : +351 244 599 642

CA Portugueses no Mundo

UM BANCO PRÓXIMO DE SI. UM BANCO DE



ESCRITÓRIO DE REPRESENTAÇÃO EM PARIS

15, Rue de la Banque, 75002 Paris

Tel. 0033 171 502 634 - E-mail ca.er.paris@creditoagricola.pt

CA
Crédito Agrícola

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 : +351 213 257 940

BritishBar

Ce bar anglo-portugais près de la station de métro Cais do Sodré paraît figé au début du XIX^e siècle. Vous pourriez 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 : +351 213 143 399

BarFoxtrot

O Bar Foxtrot é um dos mais antigos bares de Lisboa. Com 38 anos de existência, já é uma referência na noite lisboeta, quer para os Portugueses, quer para os turistas.

O bar dispõe de um conceito típico do Pub Inglês, com 4 salas de meia luz, com decoração Art Deco, música ambiente e um jardim para as noites quentes de verão, além dos variados cocktails que o bar propõe.

Tv. Santa Teresa, 28

Tel: +351 213 952 697

Horário: 14h-2h

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

EuropaBarConcerto

O Europa Bar Concerto é a discoteca do momento. Inaugurada em Novembro do ano passado, esta discoteca é o lugar ideal para quem quer se divertir ao som de DJs nacionais, internacionais e música ao vivo.

R. Nova da Vedoria, 15

Horario : 14h-2h

+351 960 143 297

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.

Praça D. 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

90 ans à se faire des amis



*Sabor
Autentico*

90
SUPER BOCK
ANOS

Praia da Foz do Minho



Também conhecida como Praia da Caminha, a praia da Foz do Minho é a praia mais a norte de Portugal. Com uma área de 1,2 Km de extensão, esta praia pertence à foz do rio Minho pela margem sul junto à fronteira com a Espanha.

Caminha

Piscinas das Marés



As Piscinas das Marés é um conjunto de piscinas de água salgada, localizadas na praia da Leça no Porto. Construída em 1960, as Piscinas das Marés foram classificadas como Monumento Nacional em 2006.

Porto

Cabedelo



A praia do Cabedelo está localizada na margem sul do estuário do Lima. A exposição ao vento torna a praia do Cabedelo um local de atração para os amantes de desportos de vento, principalmente Surf, Windsurf e Kitesurf e Bodyboard.

Figueira da Foz

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

Praia da Barra



Localizada na costa ocidental de Portugal em Aveiro, a Praia da Barra oferece excelentes condições para a prática do Surf. Para os aprendizes, existem várias escolas e lojas para a localização de pranchas na praia.

Aveiro

Ossoda Baleia



A praia Osso 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

Ofir



A praia de Ofir situa-se na freguesia de Fão, concelho de Esposente, distrito de Braga. Os 2,7 Km de extensão fazem a alegria dos banhistas, que são maioritariamente jovens, devido à proximidade com estabelecimentos de diversão noturna.

Esposende

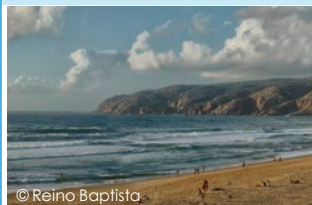
Piódão



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

Cresmina



Cresmina é uma praia natural em pleno parque de Sintra, Cascais. Esta praia é caracterizada por uma forte ondulação e por ventos fortes, o que conduz a um sistema dunar de grande beleza natural e muito apreciado pelos frequentadores.

Cascais



Rendements des fonds en euros IMPERIO

Des taux toujours dans la fourchette haute du marché.

Contrats multisupports investis à hauteur de 30%, et plus, en unités de compte.

2,50%⁽¹⁾

Contrats multisupports investis entre 15% et moins de 30% en unités de compte.

2,25%⁽²⁾

Contrats monosupports en euros et autres contrats multisupports investis à plus de 85% sur le fonds en euros.

2,05%⁽³⁾

Pour votre épargne, choisissez la solidité, la sécurité et l'expertise d'un grand Groupe, acteur majeur de l'assurance en France et également présent au Portugal.

IMPERIO fait partie du Groupe SMABTP, grand groupe mutualiste français reconnu pour sa solidité confirmée par une marge de solvabilité exceptionnelle.

Outre la sécurité pour leur épargne, les clients d'IMPERIO bénéficient du savoir-faire de SMA Gestion. En 2016, **pour la troisième année consécutive, SMA Gestion est classée dans le TOP 5 des meilleures sociétés de gestion Actions** selon le classement de l'Alpha LeagueTable.

Si vous souhaitez mettre en place une stratégie de diversification de votre épargne, IMPERIO met à votre disposition une large sélection d'unités de compte* investies dans l'économie réelle (entreprises, immobilier, obligations, ...).

Quels que soient vos objectifs d'épargne : faire fructifier un capital, vous constituer une épargne ou préparer votre retraite, n'hésitez pas à demander conseil à votre Conseiller habituel.

Vous et nous, c'est une relation solide et durable.

(1)(2)(3) Taux de rendement des fonds en euros, incluant la participation aux bénéfices, nets de frais de gestion et bruts de prélèvements sociaux. Les rendements passés ne préjugent pas des rendements futurs.

(1) Rendement du fonds euros pour les contrats comportant, au 31/12/2016, au minimum 30% d'encours en unités de compte.

(2) Rendement du fonds euros pour les contrats comportant, au 31/12/2016, entre 15% (minimum) et moins de 30% d'encours en unités de compte.

(3) Contrats multisupports investis à plus de 85% sur le fonds euros et contrats monosupports en euros. À noter que les générations de contrats monosupports les plus anciennes ont pu bénéficier d'un taux de rendement contractuel supérieur, jusqu'à 4,50%.

*Les supports en unités de compte présentent un risque de perte en capital. Leurs performances sont sujettes à des fluctuations à la hausse ou à la baisse dépendant en particulier de l'évolution des marchés financiers. Les performances passées ne préjugent pas des performances futures.

IMPERIO Assurances et Capitalisation S.A. au capital de 32 300 047 Euros - Entreprise régie par le Code des Assurances - RCS Nanterre 351 392 543 00069 APE 6511Z. Siège social: 18/20, rue Clément Bayard - 92300 Levallois-Perret - Tél.: 01 41 27 75 75 - Fax: 01 41 27 75 07 - contact@imperio.fr - www.imperio.fr IMPERIO S.A. est une filiale de SMA Vie BTP - Groupe SMA.



Alfarim



A praia de Alfarim também conhecida como Praia dos Burros é uma praia de areia branca, com dunas ao longo de toda a costa. Bem perto da praia do Meco, a praia de Alfarim tem alguns restaurantes e bares à beira mar, o que torna esta praia ainda mais interessante.

Alfarim

Coelhos



A Praia dos Coelhos é uma junção perfeita entre a praia e a serra; é de difícil acesso e por isso desconhecida por muitos. Considerada como uma das praias mais selvagens da zona, esta praia é ideal para quem gosta de praias calmas e quer estar em contacto com a natureza.

Setúbal

Portinho de Arrábida



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

Alberto Nova



A praia Aberta Nova é uma praia localizada na freguesia de Melides, em Grândola. Além de bela e sossegada, esta praia tem o galardão de "Praia Dourada", atribuído pelo Ministério do ambiente.

Nesta praia, irá encontrar dois parques de estacionamento, bar e instalações sanitárias

Grândola

Cerro da Águia



Localizada no Parque Natural do Sudoeste Alentejano, o Cerro da Águia é uma pequena praia rochosa de águas claras. A praia possui duas falésias, uma de cada lado, o que protege os banhistas em dias de vento.

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 naturismo.

Aljezur

Dona Ana



A praia Dona Ana encontra-se na zona da costa d'Ouro em Lagos. O nome é devido à cor dourada das rochas que envolvem esta praia.

A praia Dona Ana já foi considerada a melhor praia do mundo e a mais bonita de Portugal pela revista espanhola "Condé Nast Traveller".

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.

TrêsCastelos



Vizinha da famosa praia da Rocha, a praia dos Três Castelos é caracterizada pela areia dourada e pelo mar tranquilo. O acesso à praia faz-se através de escadas que descem do miradouro dos Três Castelos. Antes de descer, aproveite a vista que é de tirar o fôlego.

[Portimão](#)

Vale da Azinhaga



A praia do Vale de Azinhaga situa-se junto ao Farol da Pedra

do Altar. É uma praia calma, por isso é ideal para quem quer privacidade, e como não tem infra-estruturas de apoio, é muito frequentada por pescadores ou amantes da pesca.

[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](#)

Ribeira Quente



A praia de Ribeira Quente está localizada em São Miguel, maior ilha do arquipélago dos Açores. A existência de nascentes hidrotérmicas submarinas tornam a temperatura da água do mar idílica, e além da paisagem maravilhosa, a praia tem a bandeira azul, o que quer dizer que reúne condições necessárias para os banhistas.

[Açores](#)

Porto Santo

Porto Santo é uma das ilhas que constitui o arquipélago da Madeira. A praia de Porto Santo é uma das maravilhas que faz parte deste arquipélago. A praia estende-se por 9 quilómetros, de areia fina e dourada, o que faz a alegria dos banhistas.

[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 Vieira-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 Castelejo [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 :
bandeiraazul.abae.pt :
 "Locais galardoados"

Suggestions musique

The Gift, « Altar » (La Folie, 2017)



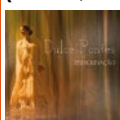
Altar é o novo álbum dos The Gift produzido pelo icónico Brian Eno, um dos produtores que trabalhou com nomes como David Bowie, e misturado por Flood. É um disco de 10 canções, intemporais. Feitas durante dois anos. Pensadas ao longo de três. Sonhadas ao longo de vinte e dois. Entre si resultam numa caracterização perfeita de uma banda que está constantemente em processo de evolução e crescimento artístico.

Paulo Gonzo « Diz-me » (Sony Music, 2017)



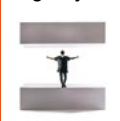
Paulo Gonzo, um dos maiores nomes da música portuguesa está de volta. Paulo Gonzo faz-se acompanhar neste disco por convidados de luxo: Boss AC, Diego El Cigala, Mario Biondi, Raquel Tavares e Tatanka (The Black Mamba). O primeiro single "Sem ti", com letra da autoria de Jorge Palma, conta com a participação de músicos como Jack Daley (Beyoncé, Lenny Kravitz, Joss Stone).

Dulce Pontes, « Peregrinação » (Ed Autor, 2017)



Foram cinco anos de caminho para Dulce, artesã de sons, para dar forma a Peregrinação, num percurso efectuado com a colaboração de António Pinheiro da Silva. Bragança foi o epicentro do processo criativo deste trabalho conceptual composto pelos discos Nudez, em português, e Puertos de Abrigo, maioritariamente em castelhano, mas com dois temas em galaiço-português e um em inglês.

Diogo Piçarra « DO=S » (Universal, 2017)



« DO=S » reflete maravilhosamente as inspiradas relações amorosas de Diogo Piçarra numas dez faixas que muitas vezes fluem perfeitamente umas nas outras. Depois do sucesso de O Espelho, Diogo Piçarra quer mostrar neste disco um lado mais intimista. « DO=s » foi escrito e composto na sua maioria pela sua mão com a ajuda de grandes nomes da música portuguesa atual: Branco, Fred, J-Cool, Karetus, King Kong, Lhasé, e MØTA e Stego.

Salvador Sobral « Excuse Me » (Evc, 2016)



Gravado um ano antes da sua vitória no Festival Eurovisão da Canção, "Excuse Me" é um disco luminoso, simple e com o objetivo de dar à música o lugar que merece. Cantando em inglês, quando o tema é alegre, e preferindo o português ou o espanhol para temas mais pesados. Salvador marca no seu álbum o seu percurso pessoal entre as Ilhas Baleares, Barcelona e Lisboa.

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

TUBITEK Cdv

Praça D. João I, nº31
Du lun. au vend. 10h-20h. Sam. 10h-19h30

+ info : www.cdgo.com

Porto Calling

Rua da Conceição 80, 4050-214
Du lun. au vend. 10h-19h

+ info : www.portocalling.com

Suggestions lecture en français

Un verre de colère de Raduan Nassar
Éditeurs Gallimard



Un verre de colère, paru en 1978, traduit en France en 1985, fait l'objet d'un véritable culte dans le pays d'origine de l'auteur, le Brésil, mais reste encore trop méconnu dans le reste du monde. Il faudra attendre 2016 et sa consécration avec le Prix Camões pour voir grandir sa renommée mondiale. Rarement livre si court n'a eu une langue si imagée, si proche de l'exaltation des sens. Une centaine de pages, pas plus, pour raconter une matinée de passion chez l'auteur

La défunte de Nelson Rodrigues

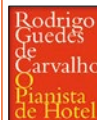
Éditeurs Les Solitaires intempestifs



Les Solitaires Intempestifs publient deux pièces de théâtre de Nelson Rodrigues : La défunte et Pardonne-moi de te trahir, deux textes puissants sur les mécanismes des relations amoureuses. Ces deux pièces ont pour point commun le thème de la passion humaine, de l'amour irraisonné qui mène au drame. Elles racontent les histoires de personnages qui se croisent, disent s'aimer et se déçoivent toujours.

En Portugais

O Pianista de Hotel de Rodrigo Guedes de Carvalho - Editor Dom Quixote



"O Pianista de Hotel" - escrito por umas das caras mais conhecidas do jornalismo português - é uma ponte entre o mundo da literatura e da música. Existe dentro do livro, uma melodia em cada parágrafo, cada linha e cada palavra. Nele, cruzam-se diversas histórias, personagens e melodias.

Où acheter

Lisbonne

Livraria 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

Livraria Bertrand

Rua Garrett, 17 (Chiado)

Dulun. au sam. 9h-22h Dim. 11h-20h

Tel : +351 213 476 122

+ info : www.bertrand.pt

Porto

Livraria Lello

Rua das Carmelitas, 144

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

Tel : +351 222 002 037

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

Livraria Bertrand

Rua da Fábrica 90

Tel : +351 22 955 9778

Du lun. au sam. 10h-20h

+ info : www.bertrand.pt



Découvrez le meilleur de la musique portugaise sur OVO

www.ovonet.blogspot.com

#Bem-Estar cada dia

Cuidar de si em Portugal
como em França

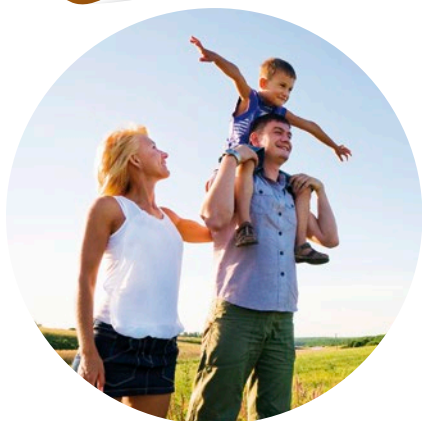


NOVO

Para os **reformados**
que beneficiam
da segurança
social francesa

Adréa é a primeira mútua a oferecer a gama Lusoflex,
uma cobertura de saúde complementar específica

- **Uma só mútua** para reembolsar as suas **despesas de saúde em França e em Portugal**
- **Um tarifário vantajoso e competitivo**
- **Adesão sem franquias, sem seleção médica e vitalícia**
- **Acesso privilegiado** à rede AdvanceCare, rede privada de **médicos profissionais disponibilizada** em todo o território português
- **Serviços de assistência inovadores** incluídos



ADRÉA MÚTUA É:

- 1 milhão de pessoas protegidas
- Mais de 90 agências de proximidade
www.adrea.fr/agences
- Vários serviços gratuitos para os nossos aderentes

PARA SABER MAIS

mutuelle-france-portugal.adrea.fr



Contacto Agência **09 70 400 399**



Seu conselheiro em direto **06 69 29 31 79**



contact.lusoflex@adreamutuelle.fr

santé • prévoyance • épargne • retraite • auto • habitation

Advancecare



Parcours à trous

Le Portugal est réputé à travers le monde 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, avec des parcours variés et différents niveaux de difficulté.

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.

De plus, les niveaux d'entretien et de confort sont très souvent à la hauteur, les greens sont superbement entretenus, les fairways 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. Vous pourrez également jouer sur les terrains d'Algarve perchés sur les falaises rouges avec le sable blanc juste en dessous.

Tous ces terrains de golfs font donc du Portugal un des pays les plus agréables pour les amateurs de golf.

+ info : www.golfauportugal.com



Parcours des Templiers

L'Histoire du Portugal est intimement liée à celle des Templiers, cet ordre religieux et militaire qui participe activement pendant les XII^e et XIII^e siècles aux batailles 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



Parcours du vin

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

Les vins portugais sont soumis à des normes très strictes de qualité et sont classés en 4 grandes catégories : DOC, IPR, Vinhos Regionais, Vinhos de Mesa. Les deux premières catégories (DOC et IPR) obéissent à la législation européenne V.Q.P.R.D : Vin de Qualité 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...

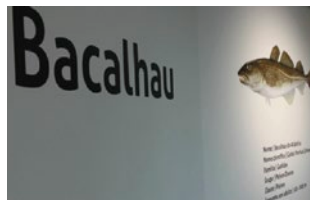
- Sala Ogival da ViniPortugal
Palácio da Bolsa

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



© Bruno Cruz



ParcoursHistorique

Le Portugal est connu pour ses grandes villes comme Lisbonne ou Porto. Mais avez-vous déjà entendu parler de certains villages historiques comme Sortelha ou Marialva ? Partez à la découverte des villages historiques portugais qui regorgent d'histoire et de secrets.

Ce circuit vous emmènera dans des villages qui se sont figés dans le temps et qui ont gardé toute leur histoire. De Foz Côa à Idanha-a-velha, découvrez les premiers villages du Portugal qui ont gardé leur architecture authentique et leur culture portugaise.

Ces villages, créés pour la plupart au moyen-âge, vous feront revivre le temps d'un voyage un véritable retour dans le passé. Authentiques, ils reflètent parfaitement l'âme du pays et ce que sont les traditions du Portugal d'antan.

Partez donc de Lisbonne, muni d'une voiture de location, et suivez un long circuit parcourant le centre et le nord-est du Portugal, en longeant parfois la frontière espagnole. Lors de votre séjour qui est tout compris, vous dormirez dans des hôtels uniques dans ces villages historiques.

Une chose est sûre, après ce périple de 900 kilomètres à la découverte de ces villages faits de pierre, vous ne verrez plus le Portugal de la même façon.

+info : evaneos.com/portugal/itineraire/8738-decouverte-des-villages-historiques

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

ParcoursduBacalhau

Dans tous le Portugal, du nord au sud, d'ouest en est, le Bacalhau reste un des plats portugais les plus populaires. Morue, frite, bouillie, cuite au four ou encore grillée, il existe des centaines de façons de cuisiner la morue au Portugal.

Le bacalhau à Brás (qui est la bacalhau la plus connue) a été créé à Lisbonne par un tavernier à Bairro Alto, qui était un quartier pittoresque à l'époque. Depuis, cette forme de bacalhau n'a cessé de se développer dans tout le Portugal et d'autres façons de cuisiner la Morue ont été inventées. Vous pourrez même découvrir les techniques pour pêcher la morue au Musée Maritime de Ilhavo près d'Aveiro.

Partez à la découverte de l'histoire du bacalhau en vous rendant à la "Casa Do Bacalhau" de Lisbonne pour déguster un bacalhau à Brás ou pour déguster des Pastéis de Bacalhau. Vous pourrez également aller à Porto pour déguster un Bacalhau à Gomes de Sá ou un Bacalhau à Zé do Pipo.

Des dizaines de façons de cuisiner la morue ont été inventées au Portugal ce qui donne à chaque région une recette différente et une nouvelle façon de la cuisiner.

Dégustez donc un Bacalhau à Bras typiquement portugais et accompagnez votre plat d'un verre de "vinho verde" du nord du Portugal. Bon appétit !

+infos : centerofportugal.com/fr/la-route-de-la-morue



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.

1. Nível Curioso

Altura mínima dos participantes: 1m
Idade mínima: 4 anos

Preço: 10€

2. Nível Aventureiro

Altura mínima dos participantes: 1,25m

Preço: 14€

3. Nível Destemido

Altura mínima dos participantes: 1,40 m

Preço: 17€

Nota: há preços especiais para grupos a partir de 10 participantes.

Serra da Boa Viagem

Rua do Parque Florestal

3080-000 - Figueira da Foz

Horários : Julho 10h-18h. Fim de semana 14h-18h

Agosto : 10h-19h

Todo o ano : fim de semana 14h-19h

Tel : +351 913 185 782

+ 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.visitsesimbra.pt

Subnauta - Praia da Rocha

Rua Eng. José Bivar

Edifício Scorpis - 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

Outros sites de turismo desportista

www.sal.pt

www.trilhos.pt

www.muitaventura.com

www.quequocio.com

www.geoaventura.pt

www.covadabaleia.com



AquaShow Quarteira de Algarve

Si vous voulez passer un bon moment en famille, rien de mieux qu'AquaShow pour cela. Situé en Algarve, plus précisément à Quarteira (près d'Albufeira), AquaShow est le plus grand parc aquatique et thématique du Portugal.

Là-bas, les petits et les grands pourront s'amuser dans une grande variété de toboggans adaptés à chaque profil.

Vous pourrez également vous reposer sous le soleil d'Algarve et bénéficier de plusieurs services comme des snacks bars, des casiers de location, kiosques, une boutique de souvenirs et un service de photo.

Le parc bénéficie également d'un hôtel où vous pourrez vous reposer après une journée intense et pleine d'adrénaline.

Semino, E.N. 396
8125-303 Quarteira

Horaires :
Ouvert du 1^{er} mai au 30 septembre
A partir de 10h, avec différents horaires de fermeture selon le mois (Entre 17h et 19h)

Tarifs :
Gratuit pour les moins de 5ans
5-10ans et +65ans : 19€
11-64ans : 29€
Tel : +351 289 315 129 (parc)
+351 289 317 550 (hôtel)
+info : aquashowparkhotel.com/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.

La particularité est que ce domaine privilégie le domaine pédagogique et pas seulement esthétique, afin que les plus jeunes et les moins jeunes qui s'y rendent et apprennent des choses sur la nature et sur la biodiversité du milieu tout en s'amusant.

Rua das Freiras, n° 13
5320 Vinhais
Horaires: tous les jours, 10h-18h
Prix :
18-64 ans : 2€
Séniors : 1,50€
7-17 ans : 1,50€

Jusqu'à 6 ans : Gratuit
Visites guidées: 1€ de plus

Tel : +351 273 771 040
+ info : parquebiologicodevinhais.com

Autres Parcs
Zoo et Aquarium :
www.badoca.com
www.zoosantoinacio.com
www.zoodamaia.pt
www.zoo.pt
www.zoolagos.com



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

Parcs d'attractions et aquatiques :
www.krazyworld.com
www.magikland.pt
www.aquashowpark.com
www.aqualand.pt
www.slidesplash.com

divers

Gondomar cidade europeia do Desporto 2017

O título de Cidade Europeia do Desporto (CED) é atribuído cada ano pela Associação das Capitais Europeias do Desporto (ACES Europe). Para receber este título de Cidade Europeia do Desporto ou de Capital Europeia do Desporto, as cidades candidatas devem possuir as instalações e respirar programas editados pela comissão. Uma equipa de avaliação viaja em toda Europa para analisar as candidaturas. Esta distinção tem por objetivo premiar as cidades europeias que se destacam pela qualidade e empenho das suas intervenções no desenvolvimento do desporto e promover na Europa as boas práticas desportivas. Gondomar, cidade perto do Porto, é em 2017 uma das cidades premiadas.



GONDOMAR2017

As datas a não perder este verão :

1 Julho

Rio Tinto 3X3 Streetbasket

2 Julho

Campeonato Gondomar é D'Ouro-Hipismo

2 Julho

Rio Tinto 3X3 Streetbasket

8 Julho

Formação-Noções básicas de traumatologia e socorrismo no desporto

9 Julho

Manhãs Saudáveis de Qi-Gong

14 Julho

Torneio de Bilhar Pool

29 Julho

Milha Cidade Gondomar

13 agosto

Campeonato Gondomar é D'Ouro-Hipismo

+ info : ced2017.cm-gondomar.pt

cyclisme

Tour du Portugal

A partir do 4 août, vous allez pouvoir suivre l'édition 2017 du Tour du Portugal (Volta a Portugal) qui fête cette année ses 90 ans. 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 2016, la compétition a été remportée par un portugais, Rui Vinhas du club W52-FC Porto. Celui-ci va cette année remettre en jeux son titre, face au champion espagnol Gustavo Veloso.



En 2017, la compétition va réunir encore plus de spectateurs, et ce pour une durée d'une semaine et demi du 4 août jusqu'au 15 août. Pendant ces dix jours, les cyclistes vont devoir s'affronter en donnant le meilleur d'eux-mêmes, face à des températures extrêmes et un relief capricieux.

Le dernier jour sera marqué par un course contre la montre individuelle dans la ville de Viseu au Nord du Portugal. L'édition 2017 est également marquée par l'apparition de de la Ville de Louã pour la première fois dans la compétition lusitanienne. Le prologue et le départ se dérouleront cette année à Lisbonne.

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

Du 4 août au 15 août

+ info : www.volta-portugal.com

plongée

Red Bull Cliff Diving



En juillet va se tenir une nouvelle fois une étape du championnat Red Bull Cliff Diving (littéralement, plongée depuis une falaise) au Portugal. Ce championnat dispose d'une étape portugaise à Vila Franca do Campo sur l'île de São Miguel aux Açores. Pour les puristes de ce sport, l'endroit est parfait : il permet 6 mois par an de sauter directement depuis la falaise. L'îlot de Vila, nommé d'après le village juste en face, sera le point de rencontre de tous les plus grands plongeurs mondiaux. Pour le plus grand plaisir de vos yeux, les sauts vont se dérouler à 37 m de hauteur.

São Miguel, Açores – 9 de julho

+ info : www.redbull.com

automobilismo

Motocross MXGP



O Motocross - MXGP - GP volta a ter uma etapa em Portugal. Com a cidade de Águeda como cenário, a competição de Motocross vai animar à região Centro. A competição vai antes de chegar a Portugal ter lugar em todo o mundo : começando como sempre no Catar e com um final excepcionalmente na França em Villars-sous-Écot. Se Portugal já estava presente na competição europeia, é a primeira vez que o evento desportivo português vai ter um importância na classificação final. Rui Gonçalves é o único português a participar na competição, será uma ocasião para o piloto de ganhar a sua primeira etapa.

Águeda – 2 a 3 de julho

+ info : www.mxgp.com



**Ensemble,
nous avons
le pouvoir de
rendre la route
plus sûre.**

Alcool, fatigue, excès de vitesse...

Ce qui est essentiel pour nous à la Macif, c'est de vous informer sur les dangers de la route.

Chaque année, la Macif et Cap Magellan alertent plus de 10 000 jeunes sur les risques de l'alcool au volant. Et sensibilisent, autour des boîtes de nuit et sur les aires d'autoroutes, plus de 250 000 personnes aux comportements à risque sur la route.

Pour en savoir plus : www.macif.fr

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 et ses biens.



CAP MAGELLAN
#AGITATEUR LUSOPHONE
DEPUIS 25 ANS!



Essentiel pour moi

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.

Cansaço ao volante

O cansaço 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 30m a montante, com a condição que se veja a 100m.

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

Application : SOS Autoroute
 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
 Aplicação : Bombeiros.pt
 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

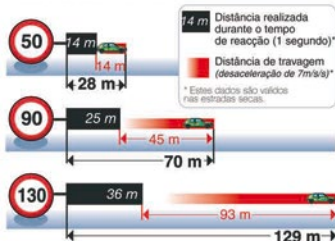
Telefones de emergência :

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, afim de ter tempo de antecipar 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 cartaz, um poste...) e conte um mínimo de dois segundos antes de atingir esse mesmo ponto;



- na auto-estrada, deixe uma distância igual a duas linhas descontinuas da faixa de emergência com o veículo que circula à sua frente



Ocintodesegurança

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

Oálcool

O álcool tem consequências imediatas na condução:

- redução do campo de visão
- aumento do tempo de reacção
- má estimativa das distâncias
- má avaliação da situação e dos riscos

- distúrbio da coordenação e da sincronização dos gestos

A melhor atitude é evitar de beber se deve conduzir, ou não conduzir se bebeu.

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

Adroga

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

Otelemóvel

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.

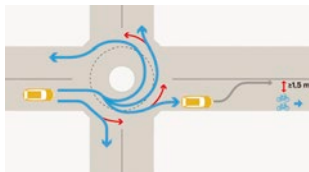
Outrasinformações docódigoadaestrada emPortugal

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



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, possuir 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.

Triânguloecolete

• 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€.

transportedecrianças

A SEGURANÇA DAS CRIANÇAS NO AUTOMÓVEL



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

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

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

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

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

Fonte: Código da Estrada

CampanhaSecur'été2017



A Cap Magellan, principal associação de jovens lusodescendentes de França, organiza pelo 15º 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:](#)
capmagellan.com
[Tel: +33 1 79 35 11 00](tel:+33179351100)

Viajemsemprenas melhores condições !

2016 e 2017 foram um ano terrível na RCEA (Route Centre-Europe Atlantique). A Cap Magellan realiza em 2017, pela segunda vez, 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 à 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 novamente uma permanência na RCEA, uma das estradas mais mortíferas de França. Escolha a segurança nas suas viagens!

CapMagellandistinguidacomoinstituiçãodemérito pelacidadedeVianadoCastelo

No passado mês de Janeiro, 26 personalidades ligadas à cultura e educação, empresários e instituições locais, foram distinguidas pela câmara de Viana do Castelo, no âmbito do aniversário da cidade durante uma homenagem no Teatro Municipal Sá de Miranda.



A associação Cap Magellan foi recompensada pelas ações que desenvolve todos os anos em matéria de prevenção rodoviária, nomeadamente no âmbito

da campanha de verão e das ações de sensibilização na cidade de Viana do Castelo e na fronteira de Valença.

O objectivo principal da campanha é de sensibilizar o público para os perigos das viagens longas (tais como fadiga e excesso de velocidade), através de ações de sensibilização desenvolvidas por equipas de voluntários ao longo de todo o percurso, principalmente no sul de França, no norte de Espanha (em algumas das áreas de serviço das auto-estradas mais frequentadas pelos automobilistas que rumam a Portugal), nas fronteiras portuguesas de Vilar Formoso e

Vila Verde da Raia. A campanha tem ainda uma vertente dirigida a um público jovem: ações de sensibilização em locais de diversão nocturna, em várias cidades portuguesas.

Este é um reconhecimento do trabalho cumprido, sempre em articulação com as autoridades locais.

Distinguidas foram ainda outras pessoas, empresas ou associações, entre as quais podemos mencionar Gérald Bloncourt, um dos principais fotógrafos da história da emigração portuguesa em França, bem como Francisco Seixas da Costa, Embaixador de Portugal em França de 2009 a 2013.

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 candeeiros 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 lixo ou mato denso acumulado próximo de habitações.
- Se notar a presença de pessoas com comportamentos suspeitos. Observe características que possam conduzir à sua identificação.



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

- Se avistar 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

Lisboa __ Abrantes - Castelo Branco - Guarda __ Espanha

Véhicules D'immatriculation Étrangère Vehículos de Matriculación Extranjera Foreign Registration Vehicles



Païement des Péages Électroniques Pago de los Peajes Payment of Electronic Tolls

www.pagamentodeportagens.pt

T. 707 243 243



PORTVIAS
PORTAGEM DE VIAS S.A.

apoioacliente@portvias.pt

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 : +351 253 504 049

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 Volfa do Sete - S. Pedro de Moel
 2430 - Marinha Grande
 Tel : +351 244 599 168

Parque de Campismo Campimeco

- Duches quentes gratuitos;
- Lava loiças 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

logements

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 : +351 289 587 629

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

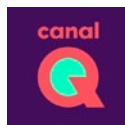
Praça da República
 4990-062 Ponte de Lima
 Tel : +351 258 931 750
 + info :
www.solaresdeportugal.pt

Seulement
5,99€
par mois!



www.lebouquetportugais.com

LE MEILLEUR DE LA TELEVISION
PORTUGAISE POUR TOUTE LA FAMILLE



Plus d'informations sur www.lebouquetportugais.com

DISPONIBLE CHEZ VOTRE OPERATEUR

Pour plus d'informations, appelez le 1044
(prix d'un appel local)

free

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 têm descontos até 25% em quartos duplos e em múltiplos nas Pousadas de Juventude nacionais. Os preços variam entre 10€ e 25€ dependente da época, da pousada, do quarto... Os preços já têm o pequeno-almoço incluído.



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
fozcoa@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
Sítio dos Serrões Acima
9370-224 Calheta
+351 291 820 200
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@pousadasjuvacoeres.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
Cabeco 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@pousadasjuvacoeres.com

Pousada de Juventude Santa Maria
Rua Frei Gonçalo Velho
9580-531 Vila do Porto, Santa Maria
Tel : +351 296 883 592
santamaria@pousadasjuvacoeres.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@pousadasjuvacoeres.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
areiabranc@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
Contatos Sítio das Matas,
9400-035 Porto Santo
Tel : +351 291 741 540
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



Pousadas de Juventude

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 do 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.

locationvoiture

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

Adresses utiles:

Avis - Central de Reservas

Tel. +351 800 201 002

Depuis la France : (0) 821 230 760

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

Contactsavion

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

Cartõescomdesconto

Cartão Jovem



As vantagens do Cartão Jovem são muitas: cinema, festivais de música, viagens,

pousadas da juventude, eventos desportivos, museus, lojas, ...

Versão clássica: 10 € /

Versão bancária: 10 € / ano

www.cartaojovem.pt

CartãoIntra_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 portagenselectrónicas?

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

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.portugal tolls.com

ESTRADA24

||||| NÚMERO NACIONAL DE ASSISTÊNCIA NA ESTRADA |||||

808 200 300

Não reboca. Repara.

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 puis-je trouver 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'écarter !
- C'est gratuit !
- On s'en va ?
- Énorme échec !
- Truc de dingue !

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 / preço da visita ?
- Uma mesa para uma pessoa/ duas pessoas, por favor.
- Poderia trazer-me o menu ?
- 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

- Altamente! Bué da fixe!
- Vamos curtir bué!
- É de borla!
- Bazamos?
- Ganda fail!!!
- Maluquice ! / 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 45 05 44 10

www.portugalglobal.pt

Posto de Turismo do Porto

Rua Clube dos Fenianos, 25
4000-172 Porto

Tel : +351 223 933 472

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 2017 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 portugaise 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 a fêté ses 25 ans et à cette occasion, a lancé son 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



TAP PORTUGAL



PORTUGAL

USA

BRÉSIL

AFRIQUE

**TOUTES CES DESTINATIONS AU DÉPART DE PARIS,
BORDEAUX, LYON, MARSEILLE, NANTES, NICE ET TOULOUSE.**

Abidjan
Accra
Alger
Belem
Belo Horizonte
Bissau
Boavista
Boston
Brasilia
Caracas
Casablanca
Dakar
Faro
Fortaleza

Funchal
Lisbonne
Lomé
Luanda
Maputo
Marrakech
Miami
Natal
New York JFK
Newark
Ponta Delgada
Porto
Porto Alegre
Porto Santo

Praia
Recife
Rio de Janeiro
Sal
Salvador de Bahia
São Paulo
São Tomé et Principe
São Vicente
Tanger
Terceira
Toronto

flytap.com 

A STAR ALLIANCE MEMBER 

ON VA PAS DÉJÀ
CHANGER DE CONDUCTEUR
QUAND MÊME ?!?

J'AI PAS BÂILLÉ
J'TE DIS... JE ME
DÉTENDAIS JUSTE
LA MÂCHOIRE

T'inquiète pas, oui j'ai un peu bu
mais la voiture connaît le chemin

== JE M'ARRÊTE PAS
== ON VA BAISSER
== NOTRE MOYENNE!

C'EST GENTIL
MAIS JE PRÉFÈRE PAS
(IL FAUT LA CONNAÎTRE)
(UN PEU, CETTE VOITURE)

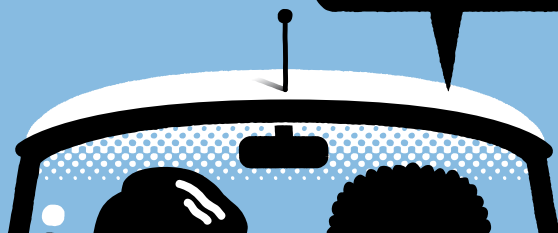
LES MÉDOCs, MOI,
ÇA ME FAIT RIEN

ARRÊTE DE DIRE
QUE J'SUIS PAS EN ÉTAT
DE CONDUIRE!!! TU ME
DÉCONCENTRES!!!

NON ⚡ JE SUIS PAS
FATIGUÉ

OUI ⚡ JE L'AVAIS VU
CE PANNEAU

&



Trop d'alcool, trop de fatigue, trop de médicaments ?



securite-routiere.gouv.fr

SÉCURITÉ ROUTIÈRE
TOUS RESPONSABLES



MIEUX VAUT S'ACCROCHER À LA VIE QU'À SON VOLANT

Échangez vos plus mauvaises excuses sur Twitter [#passelevolant](https://twitter.com/passelevolant)