

PORTUGAL 2019

Guidedel'été

GRATUIT

www.capmagellan.com

Itinéraires
Découvrez
les régions
du Portugal



Musique
Les concerts
de l'été



**Summer
Night**
Les clubs
de l'été



NOITELONGA

les hauts-lieux d'un été chaud

avec l'appui de :



SÉCURITÉ ROUTIÈRE
TOUS RESPONSABLES



Essentiel pour moi



Banque BCP

Millennium
bcp

www.capmagellan.com

Cap-Magellan

@capmagellan

DSE Cap Magellan

cap_magellan



hotels.inatel.pt

**VENEZ CONNAÎTRE PORTUGAL
CHEZ LES HÔTELS INATEL**

HÔTELS INATEL

INATEL Albufeira Hôtel ***
e Praia Hôtel ***

INATEL Caparica

INATEL Foz do Arelho Hôtel ***

INATEL Oeiras

INATEL Flores Hôtel ****

INATEL Vila Ruiva Hôtel ****

INATEL Linhares da Beira
Hôtel Rural ***

INATEL Piódão Hôtel ****

INATEL Luso

INATEL Castelo de Vide
São Paulo ** e Jardim ***

INATEL Cerveira Hôtel ***

INATEL Entre-os-Rios

INATEL Porto Santo Hôtel ***

INATEL Manteigas Hôtel ***
& Casa da Roda AL

INATEL Palace S.Pedro
do Sul Hôtel ****

INATEL Santa Maria da Feira

Pour plus information: inel.pt | fb/inatel.portugal | +351 210 027 000



10



@ James Ransom

20



45



18



32

Gosto de ti ;-)

C'est assez sympathique d'écrire cet édit, toujours bien avant sa publication, mais cette fois-ci quelques jours après le double sacre d'un Portugal qui surfe sur une jolie vague, depuis quelques beaux étés d'ailleurs. Couronné mondialement pour son travail notoire, régulier, qualitatif, dans la mise en place d'une stratégie de découverte d'un pays bordé par la mer et habillé par ses plaines et montagnes, le Portugal continental et insulaire révèle encore des secrets tout en s'installant dans notre quotidien. Au même temps, la Selecção continue d'inscrire son nom dans l'imaginaire collectif, fille naturelle de l'autre patrie du futebol lusophone.



J'en parle parce que des centaines de milliers d'entre nous ont cette certitude dans leurs cœurs et cette lumière dans leurs yeux : le jardin au bord de la mer est un havre de paix et un bouquet de couleurs et de sons et de goûts et de cordes que l'on fait vibrer, là-bas, à chacune de nos vacances. Et pas seulement...

Emmenez ceux que vous aimez et partagez avec ceux que vous rencontrerez, à part les grincheux qui ne comprendront jamais rien à rien, toujours en retard d'une émotion et d'un moment vrai, et profitez de ce qui existe depuis si longtemps et pour encore bien longtemps tout autant.

Ayez l'attention nécessaire pour éviter les pièges de la route, pour préserver la nature des forêts et des rivières, pour éloigner les dangers des plaisirs parfois trop simples. Enfin vivez ;-)

Partez et revenez car c'est l'assurance de retourner, plus tard, à ces milliards d'images qui valent toute une vie.

É para o Ano haverá mais ! Boas férias !>

Hermano Sanches Ruivo

Ce guide est aussi distribué dans le cadre de la campagne "Sécur'été 2019"

Sommaire

- 04 : Itinéraires
- 15 : Patrimoine culturel
- 20 : Gastronomie
- 24 : Musées
- 27 : Festivals
- 32 : Concerts
- 34 : Discothèques
- 36 : Plages
- 41 : Culture
- 42 : Tourisme actif et Sport
- 48 : Sécurité Routière
- 52 : Incendies
- 54 : Santé
- 56 : Pratique

PartenairesSécur'été



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 époustouffant ou un café au « Bairro Alto », en se perdant dans ses rues, on s'y retrouve.

PARCOURS FADO - Parcours en compagnie musicale d'un fadista qui chantera dans les ruelles les plus importantes liées au Fado. Le tour finit dans une Casa de Fado.

PARCOURS VINTAGE - Découverte de deux quartiers typiques et remplis de légendes : l'Alfama et la Mouraria.

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

H10 DUQUE DE LOULÉ - Dans un hôtel situé dans un bâtiment du 18^e siècle avec un bar situé au 10^e étage. La terrasse couverte s'ouvre sur un espace élégant bleu et blanc. Le bon spot pour une soirée calme, avec une magnifique vue.

LE SILK CLUB - Ce restaurant est aussi un bar et un club situé en haut d'un bâtiment historique dans le quartier du Chiado : une carte japonaise et le cadre design offre une vue à 270 degrés sur la ville.

ENTRETANTO - La terrasse située au dernier étage de l'Hôtel du Chiado offre une vue sur Lisbonne époustouffante sur le centre historique et le Tage.

Lisbonne et ses jardins

PARQUE FLORESTAL DE MONSANTO - Véritable poumon de Lisbonne, le Parque Florestal de Monsanto est un immense parc de 900 hectares peuplé d'Eucalyptus, situé à environ 20 minutes de bus du Rossio. Il est donc plus grand que le Bois de Boulogne et ses 846



hectares ou encore que le Parc de la Tête d'Or de Lyon et ses 117 hectares. Il s'agit, dans tous les cas, de l'un des plus grands parcs urbains du monde ! Cet écrin de verdure au cœur de la capitale portugaise fait le bonheur des promeneurs à pied, en vélo, ou en rollers. Ce n'est d'ailleurs pas un hasard car on y trouve environ 300km de chemins pédestres et cyclables. Idéal pour des pique-niques en famille (des aires de pique-nique avec tables et bancs en bois ont été spécialement aménagées), il offre des espaces de jeux agréables pour les enfants ainsi que plusieurs belvédères orientés vers le Tage.



Lisbonne, entre terre et mer

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

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

Horaires : 10h / 12h / 14h / 16h / 18h
(Réservation possible).
Durée : 90 min.
Tarifs : adultes : 28 €
enfants et seniors : 16 €
+ info : info@hippotrip.com
(+ 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

Slowfast Cycles: Doca de Santo Amaro Armazém 7, Lisboa
+ info: facebook.com/SlowFastCycles

Lisboa shopping

- **FEIRA DA LADRA** (marché) : Tous les mardis et samedis, à Alfama, à côté du Panthéon National.
- **AMATUDO** : Situé rua da Madelena, 76-78 vous y trouverez des souvenirs portugais traditionnels.
- **COLOMBO** : Situé dans la périphérie de Lisbonne, vous pouvez y accéder directement à travers la station de métro Colégio Militar, ligne bleue.

Transports

Bus/Tram : Acheter les tickets auprès du chauffeur. Prix : 1,85 € (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

Méto : 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: 20 € (adulte) et 13 € (enfant entre 4-15ans).

- Lisboa Card 48h: 34 € (adulte) et 19 € (enfant entre 4-15ans).

- Lisboa Card 72h: 42 € (adulte) et 22,50 € (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!

CASA DA MÚSICA - Au rond-point de Boavista se trouve un bâtiment dont les volumes et l'originalité ne peuvent passer inaperçus. Ce bâtiment a été pensé pour accueillir toutes les musiques.

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.

282 Rua 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-19h
sam, dim 9h-19h

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 différentes 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.

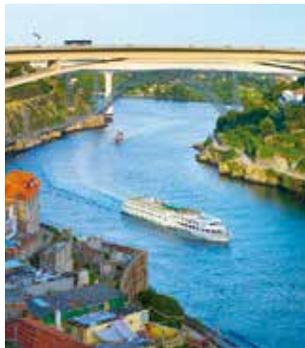
Rua do Choupelo, 250
4400-088 Vila Nova de Gaia
Horaires: Lun-Dim: 10h-19h,
dégustation possible jusqu'à 19h30
Tarifs: 12€
(+ 351) 223 772 973
+ info: www.taylor.pt

CALEM

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

deux vins de Porto: un blanc et un rouge. Réservation obligatoire pour les groupes.

Avenida Diogo Leite, 344
4400-111 Vila Nova de Gaia
Horaires: Tous les jours: 10h-19h
(+ 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

Rua Conde Alto Mearim, 974
4450-030 Matosinhos
(+ 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:

Les horaires varient selon les lignes
Tarifs: 3,50 € la journée, 10 € (adulte)
et 5 € (enfant) les 2 jours
(+ 351) 226 158 158
+ info: portotramcitytour.pt

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

Porto Card

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

2 formules:

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

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

+ info: www.visitporto.travel

Leiria, uma cidade que apaixonou. Localizada no coração de Portugal, Leiria é uma cidade de braços abertos aos visitantes. Jovem, urbana, cultural, cosmopolita, Leiria junta o melhor de dois mundos: a qualidade de vida de uma cidade fora das grandes áreas metropolitanas e ao mesmo tempo contemporaneidade e modernidade.

Reconhecida pela pujança da sua economia e por apresentar uma taxa de desemprego muito abaixo da média nacional, este concelho tem vindo nos últimos anos a afirmar-se como um território emblemático não apenas para residir, mas também como destino de férias. Chegar a Leiria é fácil e rápido. Localizada no centro litoral de Portugal, Leiria encontra-se a cerca de 120 km de Lisboa, 180 km do Porto, sendo servida pelas autoestradas A1 e A8, e uma via de caminho-de-ferro, a Linha do Oeste.

Capital de distrito, Leiria apresenta grande diversidade de atrativos na área do turismo: monumentos, praia, museus, tradições populares nas suas manifestações mais puras, artesanato e muita e rica gastronomia.

A praia do Pedrógão, única praia e estância balnear do concelho de Leiria, é de grande importância turística, sendo frequentada, durante a época de veraneio, por milhares de turistas. Na cidade, o ponto de partida para uma visita é a zona da Praça Rodrigues Lobo, num percurso que deambula pelo velho, mascada vez mais rejuvenescido casario, e que tanto nos pode levar ao castelo, como ao percurso do Polis, nas margens do Rio Lis, é um desafio permanente ao exercício físico.

Eventos a não perder

Em 2019, Leiria oferece um cartaz extraordinário de atividades culturais e recreativas.

De 18 a 21 de julho, a cidade faz uma fantástica viagem no tempo, com mais uma edição do Leiria Medieval. Durante quatro dias a cidade regressa ao tempo dos reis e desafia os visitantes para um verdadeiro mergulho na história, num evento que ocupa o velho burgo citadino, onde as ruas se apinham para ver nobres, plebeus, mercadores, artesãos, místicos e artífices.

É nestes espaços que descobrimos um verdadeiro desfile de personagens históricas, com centenas de figurantes que enchem as ruas



e um programa que conta com a participação de grupos de teatro e animação, grupos musicais, acampamentos militares, acampamentos civis, grupos para animação infantil, animais amestrados, grupos de dança, além de dezenas de atores que encarnam personagens que marcaram a história daquela época.

Quando os góticos invadem a cidade

O Extramuralhas é um dos eventos que diferencia a oferta cultural de Leiria. Na sua décima edição, este festival gótico realiza-se este ano de 29 a 31 de agosto.

Devido à realização de obras no castelo, o evento volta a ocupar o centro da cidade, que ganha uma atmosfera única, com a chegada dos festivaleiros que fazem questão de comparecer vestidos a rigor.

É, além da componente musical, um evento que atrai pela sua incomparável componente estética.



Verão é no Pedrógão

Durante o verão, na praia do Pedrógão, os visitantes são recebidos por uma onda de atividades que animam a única praia do concelho durante a época balnear.

O Carnaval de Verão, Festival da Sardenha, Arena do Desporto ou Biblioteca de Praia são apenas alguns dos argumentos que temos para o convencer que a praia do Pedrógão é muito mais do que sol e mar.

Mas se o que o atrai mesmo é o sol e mar, temos boas razões para o convencer a optar por esta praia: a qualidade balnear certificada por três galardões - bandeira Azul, bandeira de praia Acessível e bandeira "Qualidade de Ouro".

A praia é servida por um excelente Parque de Campismo devidamente equipado, com diversos espaços de lazer e prática desportiva.

Outros eventos a não perder em Leiria

Leiria Sobre Rodas - 12 a 15 de setembro
Prove Leiria Doçaria - 18 a 20 de outubro
Leiria Cidade Natal - 20 novembro a 5 de janeiro
Passagem de ano - 31 de dezembro

Os Espaços culturais

MUSEU DE LEIRIA

Horários:
segunda a domingo 9h30 - 17h30
Preços: Adulto : 5€ / Crianças a partir de 8 anos e séniors : 2,50€ / Crianças até 7 anos: Gratuito
+ info : www.visiteleiria.pt

M|I|MO

(MUSEU DA IMAGEM EM MOVIMENTO)

Preços : Adulto : 2,1 €
Até aos 25 anos e séniors : 1,05€
Crianças até aos 10 anos: Gratuito
Horários :
Segunda a domingo: 9h30 - 17h.
+ info : www.visiteleiria.pt

MOINHO DO PAPEL

Preços: Adulto : 2,1 € / Até aos 25 anos e séniors : 1,05€ / Crianças até aos 10 anos: Gratuito
Horários : Abril a setembro
Segunda a sexta: 9h30 - 12h | 14h30 - 17h
Sábado, domingo e feriados: 9h30 - 18h
+ info : www.visiteleiria.pt

Shopping em Leiria

LEIRIA SHOPPING: IC2, Rua do Alto Vieiro

Transporte

Bus: Tarifa de motorista: 1,35€ válido para uma viagem em que é adquirido Bilhetes Pré-Comprados: 8€ conjunto de 10 viagens Passe Mensal Mobilis: 9€ + 7€ para o cartão Viva Tejo

— 2019 —

LEIRIA

Cidade de experiências



LEIRIA MEDIEVAL

18 a 21 julho



Festival Gótico. X Edição

EXTRAMURALHAS

29 a 31 agosto

fadeinfestival.com



LEIRIA SOBRE RODAS

12 a 15 setembro



18 a 20 outubro

PROVE LEIRIA DOÇARIA



20 novembro
a 5 janeiro

LEIRIA CIDADE NATAL



31 dezembro

PASSAGEM DE ANO





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

Minho

BRAGA

Braga, la « Rome portugaise », déploie les fastes du baroque portugais des ^{xvii} et ^{xviii} siècles. La promenade dans son centre, avec un détour par sa cathédrale est très agréable. Dominant la ville, sur une colline boisée, le sanctuaire du Bom Jesus do Monte se trouve au sommet d'un gigantesque escalier de granit de 600m, impressionnant chef-d'œuvre 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

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 historique 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

Praça do Eixo Atlântico

4900-040 Viana do Castelo

Horaires: Lundi au vendredi : 9h-12h30 /

14h-18h. Samedi : 9h-13h

Horaires juillet et août : 10h à 19h

Tel : (+351) 258 098 415

+ info : www.vivexperiencia.pt

Trás os Montes

MIRANDA DO DOURO

Miranda do Douro est une ville portugaise située dans la région de Trás-os-Montes appartenant au district de Bragança. Traversée par le fleuve Douro, ce dernier constitue la frontière avec l'Espagne à l'est de la commune. En amont du barrage servant de frontière entre la ville et l'Espagne, le parc natu-

rel Douro International abrite plusieurs espèces d'oiseaux ainsi qu'une faune aquatique, notamment des loutres. Miranda do Douro est célèbre pour son folklore coloré et animé : les Pauliteiros de Miranda, avec leur typique habit aux jupons, ils exécutent la danse du bâton au son de la cornemuse dont l'origine remonte à l'occupation celte de la région, à l'Âge de Fer. A noter Le « mirandais », langue officielle portugaise parlée dans cette région et, en matière de gastronomie, la « posta mirandesa », plat confectionné avec l'excellente viande de veau de la région.

Office du tourisme

Largo do Menino Jesus da Cartolina

De Segunda o Sábado de 9h à 12h30

e de 14h à 17h30

Tel: (+351) 273 431 132

+ info : turismo@cm-mdouro.pt

BRAGANÇA

Bragança, cidade sede de distrito e município, situada no extremo Norte de Portugal, próxima da fronteira com Espanha é uma histórica e bem antiga cidade em que se mantêm tradições e costumes desde há longos séculos. O centro da cidade é constituído por excelentes monumentos dignos de registo como a bonita Praça da Sé, o Cruzeiro de 1689, a Sé Catedral do século XVI e o Palacete dos Calalinhos do século XVIII. E claro, passagem obrigatória pelo Castelo de Bragança.

Castelo - Rua D. João V, 62

5300-025 Bragança

De 3ª-feira a domingo

9h-12h e 14h-17h

+ info : turismo@cm-braganca.pt

PARQUES NATURAIS DO NORDESTE

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

la destination naturelle

TERRAS DE **TTM**
TRÁS-OS-MONTES
PORTUGAL



en savoir plus



[terrasdetrasosmontes](https://www.instagram.com/terrasdetrasosmontes)



www.cim-ttm.pt



Terras de
Trás-os-Montes
Comunidade Intermunicipal

NORTE2020

PORTUGAL
2020





Les Beiras sont composées de massifs montagneux et de villages de granit et de schiste. En bord de mer se trouvent des localités de pêcheurs mais aussi des plages, où les sports nautiques rythment les journées. Et un peu partout, le patrimoine millénaire raconte avec une grande fierté l'histoire de cette région.

Beira Alta

SERRA DA ESTRELA

Point culminant du Portugal continental, la Serra da Estrela ("Montagne de l'étoile" en Français) est une chaîne de montagnes connue pour être une réserve naturelle magnifique abritant une végétation dense et pour le moins diverse. Appréciée pendant l'hiver pour sa piste de ski, et en été pour son lac appelé "Vale do Rossim", il est très courant d'y rencontrer des bergers avec leurs troupeaux et leurs chiens de garde qui portent le nom du massif montagneux. Les petits villages perchés en hauteur, ou cachés au milieu des monts donnent encore plus de charme à cette région qui ne demande qu'à être visitée.

VISEU

Ville ayant profité d'un gain de popularité durant les dernières années, Viseu est une ville incontournable et jeune de la région Beira Alta. Accueillant au mois d'août la plus grande foire du pays pendant plus d'un mois avec une programmation tous les soirs, Viseu montre qu'elle concurrence aujourd'hui les plus grandes villes du pays.

GUARDA

Ville la plus haute du Portugal, Guarda a été fondée en 1190 par le roi du

Portugal Sancho I. Souvent considérée comme une vieille ville comparée à Viseu, Guarda possède un passé chargé et conserve encore aujourd'hui des vestiges préhistoriques.

AUTRES VILLES : Almeida, Belmonte, Caramulo, Castelo Mendo, Monsanto, Nelas, Oliveira do Hospital, Penedono, Santiaguinho, Seia.

Beira Baixa

CASTELO BRANCO

Si Tomar est la ville portugaise à laquelle on pense quand on aborde le sujet des templiers, Castelo Branco possède aussi des vestiges du passage de l'ordre. En effet la construction même de la ville est attribuée aux templiers, qui ont érigé le château entre 1214 et 1230, vestige d'une histoire chargée que l'on peut encore visiter aujourd'hui. L'architecture médiévale se mêle avec la modernité des nouvelles constructions, témoignant ainsi de la richesse culturelle de la ville qui, bien loin de se défaire de son passé, n'a fait que conserver le meilleur de chaque époque. La ville n'a cependant pas connu que l'influence des templiers, le Jardin du Palais Épiscopale, joyau du patrimoine de Castelo témoignant de l'influence de l'époque baroque au Portugal. Le palais, ancienne résidence de l'évêque de Castelo Branco, abrite aujourd'hui le musée Francisco Tavares Prouença Júnior qui retrace l'histoire de la ville.

PLAGES FLUVIALES

En plein centre du pays, les régions dites des « Beira » ne proposent pas des plages ordinaires puisque ce sont les différents cours d'eau de

l'intérieur du Portugal qui sont aménagés en plage. Souvent cachées au milieu d'une végétation dense, ces plages permettent de profiter des journées d'été tout en évitant parfois l'agitation des plages du littoral. Recommandations : Sesmo, Sertã.

AUTRES VILLES : Covilhã, Fundão, Idanha-a-Nova, Mação, Oleiros, Pampilhosa da Serra, Penamacor, Vila de Rei, Vila Velha de Rodão.

Beira Litoral

AVEIRO

Connue comme la « Venise portugaise », la ville permet de tranquillement se laisser dominer par la Ria de Aveiro, décrite par Saramago comme « un corps vivant qui relie la terre à la mer comme un cœur énorme ». Embarquez dans un moliceiro, embarcation typique de Aveiro, et parcourez le canal de la Ria à travers la ville. Notez les maisons Art Nouveau qui ornent les marges et découvrez-les dans les moindres détails puis reprenez des forces avec des spécialités régionales comme un ragout d'anguilles ou un mouton à la « lampantana ». Mais aussi avec les délicieuses sucreries régionales, où les œufs et le sucre font de la magie, et laissez les Ovos Moles éveiller vos papilles. Sans oublier qu'Aveiro était aussi la capitale portugaise du sel ; dans les moliceiros, on récoltait les algues utilisées ensuite pour fertiliser les dunes environnant la Ria.

FIGUEIRA DA FOZ

Figueira da Foz, la ville à l'embouchure de la rivière Mondego, avec de vastes plages de sable blanc qui invitent pour des vacances reposantes. C'est un mélange unique entre l'authenticité d'un port de pêche et l'héritage cosmopolite de la Belle Epoque, quand la station balnéaire de Figueira da Foz a été la plus fréquentée du Portugal. Mais après une journée de plage afin de passer une agréable soirée, le Casino de Figueira da Foz ainsi que le «Theatro Circo-Saraiva de Carvalho» proposent spectacles quotidiens, salles de jeux, des bars et des restaurants de cuisine traditionnelle portugaise juste à côté d'une multitude de bars, clubs et cafés en plein air.

Beiras online

www.centerofportugal.com



As planícies a perder de vista começam a desenrolar-se junto ao Tejo. Se ao norte o ritmo é marcado pelo verde da campina, mais para sul a paisagem combina com sol, calor e um ritmo compassado.

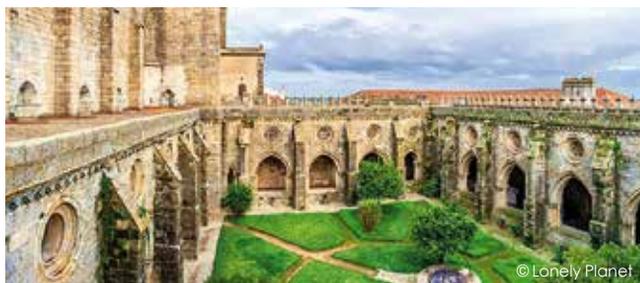
ÉVORA

Seja por motivos culturais ou para passar um fim de semana calmo, Évora é uma cidade inspiradora e com muito a conhecer mas para a visitar, a melhor forma de o fazer é a pé, percorrendo as ruas estreitas, de casas brancas, para se ir descobrindo os monumentos e os pormenores que revelam a história de Évora e a riqueza do seu património. Pelo seu ambiente tranquilo e acolhedor, vai ser fácil perceber porque é que esta cidade foi escolhida pelos reis de Portugal no séc. XV para viver, facto que contribuiu para o desenvolvimento e importância cultural que teve nos séculos seguintes. Na verdade, foi a sua longa história, e o facto de se ter preservado um conjunto urbano representativo dos

séculos XVI a XVIII até aos dias de hoje, que levou a Unesco a classificar Évora como Património Mundial.

MOURA

Existem muitos motivos de interesse para visitar esta clara e alegre vila alentejana, situada próximo da margem esquerda do rio Guadiana, numa região de colinas onduladas onde crescem extensos olivais e produtora de excelentes vinhos. Um passeio pela vila não dispensará uma visita à Mouraria, com uma tipologia característica dos bairros árabes. Na rua da Muralha Nova, situada nos limites deste bairro, descobrirá um troço das muralhas do castelo de finais do séc. XVII. Moura encerra ainda um exemplar único de arquitectura militar do início do séc. XVII, conhecido por Edifício dos Quartéis. É constituído por uma fiada de edifícios onde se incluía um conjunto de casernas viradas a Sul e a Norte. Numa das extremidades encontra-se a capela do Senhor Jesus dos Quartéis.



© Lonely Planet

O amor ao vinho

O vinho ocupa 22.000 hectares do Alentejo com uma produção de 35 a 40 hectolitros/hectare. Concentra-se sobre tudo em Reguengos, Borba, Redondo, Vidigueira, Évora, Granja-Amareleja, Portalegre e Moura. Mas antes de tudo é uma cultura.

HERDADE DO ESPORÃO

Situada no Alentejo, em Reguengos de Monsaraz com cerca de 702 ha de vinhas, olivais e outras culturas potenciadas pelo Modo de Produção Biológico. É produzido os vinhos Esporão, Vinha da Defesa, Monte Velho e Alandra. Sem contar com a produção de azeite.

Horários :

Reservas : reservas@esporao.com

Tel: (+351) 266 509 280

Visitas guiadas e provas

Das 10h às 18h30

Mediante marcação prévia.

Restaurante

Das 12h30 às 15h30

Aberto todos os dias.

+ info : www.esporao.com

QUINTA DO CARMO

Visita da Quinta do Carmo e conhecer o centro de vinificação e produção de todos os vinhos alentejanos do grupo Bacalhôa e de facto ter a oportunidade de conhecer a adega que foi recentemente submetida a uma renovação considerável, em termos tecnológicos e de técnica de produção de vinhos. Do exterior ao interior, poderá observar os jardins e vinhas passando pelas salas de barricas onde estagiam vinhos de elevada qualidade.

No final da visita poderá experimentar os passos básicos de uma prova de vinhos alentejanos e apreciar todo o prazer que se refira da degustação.

Horário

2ª a 5ª feira - 9h às 17h

6ª feira - 9h às 12h

Adega e Prova - 5€

Tel: (+351) 212 198 060

E-mail: info@bacalhoa.pt

+ infos : www.bacalhoa.pt

Alentejo online
www.visitalentejo.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 compagnies 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

Lagos et les grandes découvertes

Si l'on ressent dans de nombreuses villes de l'Algarve le lien immuable avec la mer, la ville de Lagos a été un des lieux les plus privilégiés, ayant ainsi accueilli les caravelles avant leur départ vers le continent africain au ^{xv}^e et ^{xvi}^e siècles. La ville est également le berceau des découvertes : l'un des plus grands navigateurs portugais, Gil Eanes, était originaire de la ville. Lagos a d'ailleurs donné le nom de ce navigateur ayant le premier atteint le cap de Boujdour, à une place sur laquelle on trouve la statue du roi Sébastien, qui fit de Lagos la capitale de l'Algarve.

Le sentiment d'espoirs connu chez les Portugais du nom de «sébastianisme» qui renvoie au mythe messianique, basé sur la croyance du retour sur le trône du Portugal du jeune roi Sébastien I, est d'autant plus présent dans cette ville que c'est de là que partit ce roi pour la bataille de Ksar-el-Kébir. Tout ce passé, et ce lien imprescriptible avec la mer est encore bien

présent dans Lagos et en parcourant cette ville c'est donc toute son histoire que le visiteur va pouvoir retracer et parfois même en faisant simplement attention à l'architecture de certains bâtiments qui peuvent cacher bien des surprises.

Promenade à Tavira



Bien que l'Algarve soit connu pour ses grandes villes telles que Sines et Faro, la ville de Tavira, un peu plus calme que les autres, regorge de petits recoins qui ne demandent qu'à être découverts. Répartie entre les deux rivages de la rivière Gilão, qui se jette dans la mer en passant par les criques et les lagons du parc naturel de la Ria Formosa, la ville de Tavira est le lieu idéal pour faire de longues balades pour profiter des longues journées ensoleillées. Le jardin du Coreto est un de ces endroits où les habitants aiment venir se poser pour profiter du calme de la fin de journée en admirant le fleuve surplombé de nombreux petits ponts dont le plus ancien remontant au ^{xvii}^e siècle est construit tout en pierre. En prenant de la hauteur pour se rendre jusqu'à la tour du château, vous pourrez profiter de l'une des plus belles vues sur les toits de la ville qui s'étend jusqu'à la mer au loin, hautes falaises noires.

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

AlgarvePassCard

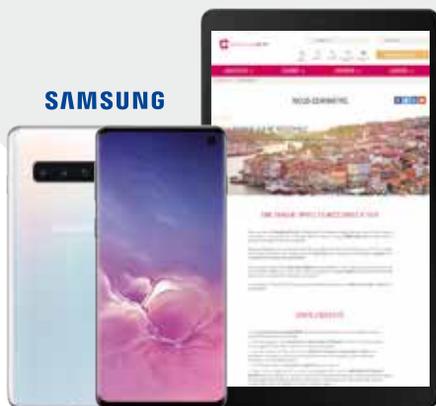
L'Algarve Pass vous permet d'avoir des exclusivités dans les transports (ou bus touristiques), un accès réduit aux musées et aux événements principaux de l'Algarve, ainsi qu'un accès illimité à Internet (pour 30 jours). Des réductions dans des restaurants de qualité ou dans des attractions touristiques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

Carte Algarve Pass : 10 €
+ info : www.algarve-pass.com

Algarve online
www.visitalgarve.pt

OFFREZ le cadeau IDÉAL à taux 0%⁽¹⁾

Votre famille mérite
ce qu'il y a de mieux !



SAMSUNG
DAS Galaxy S10: 0,477 W/Kg⁽³⁾

DAS Tab A 2019: 1,360 W/Kg⁽³⁾

Visuels non contractuels.

Crédit Smartphone⁽²⁾
Montant Emprunté 1 329 €
36 mois
Taux débiteur annuel
fixe de 0%*

TAEG fixe hors assurance Décès/Perte Totale et Irréversible d'Autonomie facultative	0 %
Montant total dû hors assurance Décès/Perte Totale et Irréversible d'Autonomie facultative	1329 €
Mensualités hors assurance Décès/Perte Totale et Irréversible d'Autonomie facultative	36,92 €
Coût mensuel de l'assurance Décès/Perte Totale et Irréversible d'Autonomie facultative**	1,02 €
Montant total dû au titre de l'assurance Décès/Perte Totale et Irréversible d'Autonomie sur la durée totale du prêt	36,72 €
Taux annuel effectif de l'assurance Décès/Perte Totale et Irréversible d'Autonomie	0,924 %

* Exemple donné à titre indicatif, sans valeur contractuelle, sous réserve d'acceptation de votre dossier par la Banque BCP et après expiration du délai légal de rétractation. Conditions tarifaires à partir du 01/05/2019, susceptibles de variations. Renseignez-vous auprès de votre conseiller.
** L'assurance emprunteur est une assurance facultative dont le montant s'ajoute à la mensualité.

- (1) Le coût du crédit est pris en charge par la Banque BCP.
(2) Offre soumise à conditions, réservée à l'achat simultané d'un smartphone ou d'une tablette auprès d'un conseiller de la Banque BCP. Le Crédit Smartphone est un crédit amortissable de BPCE FINANCEMENT, distribué par la Banque BCP.
(3) Le DAS (débit d'absorption spécifique) quantifie le niveau d'exposition maximal de l'utilisateur aux ondes électromagnétiques. La réglementation française impose que le DAS ne dépasse pas 2W/kg pour une utilisation à l'oreille et au niveau du corps.



L'usage d'un kit mains libres est recommandé.

**UN CRÉDIT VOUS ENGAGE ET DOIT ÊTRE REMBOURSÉ.
VÉRIFIEZ VOS CAPACITÉS DE REMBOURSEMENT AVANT DE VOUS ENGAGER.**

Contactez-nous : + 33 (0)1 42 21 10 10

Mardi, Mercredi et Vendredi : 9h/18h Jeudi : 10h/18h Samedi : 9h/16h

Pour plus d'informations : www.banquebcf.fr

BANQUE BCP, SAS à Directoire et Conseil de Surveillance, au capital de 141 710 595 euros. Siège social 16, rue Hérold - 75001 PARIS - N° 433 961 174 RCS PARIS - N° identification TVA FR 71 433 961 174. Intermédiaire d'assurance, immatriculé à l'Orias sous le N° 07 002 041 site web ORIAS : www.orias.fr. Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution (ACPR), 4, Place de Budapest 75436 Paris Cedex 09 - site web ACPR : www.acpr.banque-france.fr Carte professionnelle de Transactions sur immeubles et fonds de commerce N° CPI 7501 2017 000 021 774.



Banque BCP

www.banquebcf.fr



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.

AS GRUTAS DAS TORRES DA ILHA DO PICO



A Gruta das Torres é o maior tubo lávico de Portugal, e um dos maiores do mundo, com uma extensão de mais de 5km. Segundo várias esti-

mativas, a gruta formou-se há cerca de 1500 anos durante uma erupção com origem no Cabeço Bravo. A visita do tubo efetua-se seguindo uma cavidade que permite a boa conservação da gruta, ao longo de uma extensão de 450m e com a duração aproximada de 1h.

Horários : de segunda a sábado das 10h as 18h

Visitas guiadas: 10h30/12h/13h30/15h/ 16h30.

Preços : 4 € (crianças 7 - 14 anos), 8 € (adulto)

Descobrir os Açores de outra forma

- Canyoning : visitazores.com/pt/experience-the-azores/canyoning
- Canoagem/Kayaking : visitazores.com/pt/experience-the-azores/canoeing-kayaking
- Bicicleta : biking.visitazores.com
- Observação de cetáceos : visitazores.com/pt/experience-the-azores/whale

Madeira: a ilha com mil cores

AS GRUTAS DE SÃO VICENTE

Formadas há mais de 890 mil anos a partir de uma erupção vulcânica, estas grutas foram descobertas em 1885, pela população local, e abertas ao público em 1996. O percurso subterrâneo, de um total de mais de 1000m de comprimento levá-lo-á à descoberta destas grutas cujo altura varia entre os 5 e os 6 metros. No final do percurso ainda se pode aceder ao Centro do Vulcanismo, um pavilhão que permite descobrir, de uma forma pedagógica e lúdica, a evolução geológica das grutas, revivendo então a erupção dum vulcão e ainda a simulação

do nascimento do Arquipélago da Madeira. De certeza que a lava "Pahoehoe" e "A'a" não terá mais segredos para si.

+ info : www.visitmadeira.pt



CÂMARA DE LOBOS

Câmara de Lobos foi a primeira colónia da Madeira criada por João Gonçalves Zarco. O navegador baptizou a cidade de Câmara de Lobos, por causa dos lobos marinhos que se encontravam na cripta e que ainda hoje se podem ver na costa sul da ilha. A pesca ocupa um lugar muito importante na cidade, bem como a captura do peixe-espada preto, dando o seu nome a uma das maiores festividades organizadas durante o verão. Os barcos tradicionais de pesca - os Xavelhas - também fazem a reputação deste local que recebeu várias personalidades como Winston Churchill.



Descobrir a Madeira de outra forma

Várias atividades são propostas tal como o caosteeing, a bicicleta de montanha, a observação de cetáceos, o canyoning e muitas outras!

+ info : visitmadeira.pt
Narúbrica O Que Fazer e Atividades.

Castelo de Bragança



© António Amen

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

Horário: 9h-12h / 14h-17h
Fechado à 2ª-feira
Tel: (+351) 273 322 378
Preço: 3€

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 minhota, sobranceiro ao Campo de S. Mamede. Diz-se até que D. Afonso Herinques, o primeiro rei de Portugal, nasceu neste castelo. Foi construído no século X para defender a aldeia dos ataques muçulmanos e normandos. O castelo de Guimarães integra o designado Centro Histórico de Guimarães, reconhecido como Património Mundial pela Unesco em 2001. **Guimarães.**

Horário: Todos os dias, das 10h às 18h
Última entrada às 17h30
Tel: (+351) 253 412 273
Perço: 2€ ; + de 65 anos: 1€
Cartão de Estudante: 1€
Até 12 anos: Gratuito

Capela do Senhor da Pedra



© Staticflickr

Situada em Vila Nova de Gaia, no areal da Praia do Senhor da Pedra, esta capela atrai e intriga pela sua arquitetura original e pelo mistério que paira sobre a sua origem. Construída em 1686 entre terra e mar, pensa-se que a capela inicialmente recebia cultos pagãos dos povos pré-cristãos, de carácter naturalista, tendo sido posteriormente convertida ao Cristianismo. Os turistas que a visitam apreciam a bela paisagem e a "magia" que emana do local. **Vila Nova de Gaia.**

As Salinas de Aveiro



© A Gata de Saltos Altos

« Há vários milhares de anos caíram aqui as célebres janelas do palácio do céu. », disse o artista Almada Negreiro acerca das salinas retangulares de Aveiro. A produção de sal desempenha um papel primordial na economia da região, graças à exploração já antiga das salinas. Além duma visita guiada para descobrir a história e os segredos das marinhas, o sítio também propõe um mergulho em duas salineiras transformadas em piscinas salgadas e enlameadas. Uma sessão de bem-estar ao ar livre por 4€ apenas! **Aveiro.**

Horário: 10h-19h (banho do 15.07 ao 15.09 - convém reservar)
Tel: (+351) 915 390 990
+ info: geral@salinasaveiro.com

Cathédrale de Viseu

Ses origines remontent aux ^{xiii} et ^{xiv} 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 le weekend)
Tel: (+351) 232 436 065

Le Bois du Buçaco



© Rui DeVeiga

À l'extrémité de la "Serra do Buçaco", où la montagne atteint 547 mètres d'altitude, se trouve la "Mata Nacional do Buçaco", ancien refuge monastique. Laissez-vous porter par une promenade et flânez paisiblement à travers la verdure intense et enchanteuse du site. Vous trouverez au centre de cette forêt, où se mêlent les essences les plus variées, un palais-hôtel aux allures de château fantasmagorique construit en 1900. **Luso.**

Ruines 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 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
Tarif: 4, 50€
Tel: (+351) 239 941 177

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€
 -50% para famílias, séniores e estudantes
Tel: (+351) 244 765 497

Santuário N.ª de Fátima



La ville est particulièrement connue pour son histoire d'apparition de la Vierge Marie à des jeunes bergers en 1917. Elle est devenue par la suite un lieu de pèlerinage catholique. Cette légende fait de Fátima l'une des villes les plus visitées au Portugal. Chaque année plus d'un million de pèlerins dans ce lieu dit "miraculeux". La ville abrite une basilique néo-classique construite en 1928 ainsi qu'une chapelle des apparitions qui a été aménagée. **Fátima.**

Tel: (+351) 249 539 600
 + info : www.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 política contínua de protecção régia, iniciada pelo primeiro rei de Portugal,

D. Afonso Henriques. As dependências medievais ainda conservadas fazem do Mosteiro de Alcobaça um conjunto único no mundo, a que acrescem as edificações posteriores, dos séculos xvi a xviii, como importante testemunho da evolução da arquitectura portuguesa. Uma das principais atracções são os túmulos de D. Pedro e Inês de Castro. **Alcobaça.**
Horários: 9h-19h - **Preço:** 6€
 -50% para famílias, séniores e estudantes
Tel: (+351) 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 remonta ao paleolítico. Existem vestígios da passagem dos romanos, dos visigodos e dos árabes, os quais acabaram por ser derrotados. **Monsanto.**

Castelo de Almourol



Conquistado em 1129 por D. Afonso Henriques, este castelo erguido no meio do Rio Tejo situa-se numa pequena ilha antigamente habitada pelos Romanos e, mais tarde, pelos visigodos e pelos Muçulmanos. 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 oihéu. **Vila Nova da Barquinha.**
Horários: 10h às 13h - 14h30 às 19h30
Preço: 4€ - **Tel:** (+351) 249 711 550

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 das 10h às 17h
Preço: 1,50€
Redução para famílias e séniores

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. 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 trion, orné de détails néo-manuélin. L'intérieur du palais se divise en différentes pièces, toutes uniques en leur genre : la salle arabe nous transporte en Orient, la salle de bal croise l'Orient et la Prusse grâce à ses beaux vitraux, quant au cloître et à la chapelle, ils affichent un style manuélin. **Sintra.**

Horário :

Aberto diariamente das 9h30 às 19h

Preço : 13,30€

(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 da riqueza das descobertas portuguesas. O Mosteiro dos Jerónimos foi declarado em 1983 "Património Cultural de toda Humanidade" pela Unesco.

Lisboa.

Horário : 10h-18h30

(última entrada às 18h)

Encerrado às 2^{as}-Feiras

Preço : 10€

Tel : (+351) 213 620 034

Torre de Belém



© M Felix

Construída estrategicamente para a defesa da barra de Lisboa na costa litoral do Rio Tejo durante o Reinado de D. Manuel I (1495-1521), a Torre de Belém constitui hoje uma jóia arquitetural. O esforço da subida vale a pena, pois o último andar oferece uma vista deslumbrante sobre o Rio e a parte ocidental e Lisboa, ainda hoje animada pela força da história na época dos Descobrimentos.

Lisboa.

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

Preço : 6€. -50% para famílias, séniores e estudantes

Templo de Diane



Apparaissant comme une récompense après avoir arpenté les vielles 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



Testemunha do domínio almóada (1121-1269), o que resta deste Castelo defensivo construído no cimo da colina mais elevada de Silves, é característico da arquitetura militar árabe. Apesar das conquistas e do terramoto de 1755, o edifício constitui um dos monumentos mais bem conservados do país. **Silves.**

Horário : 9h-22h

Preço : 2,80€

Museu do Castelo : 3,90€

Tel : (+351) 282 440 837

Fortaleza de Sagres



© Lacobriço

Símbolo dos Descobrimentos Portugueses, esta Fortaleza lembra a figura do Infante D. Henrique, que mandou construir uma vila fortificada nesse ponto estratégico de ligação entre o Atlântico e o Mediterrâneo. Além do panorama sobre o Oceano e o Cabo de São-Vicente, o elemento que suscita mais interesse nos visitantes é uma Rosa-dos-Ventos de 42m de diâmetro. **Sagres.**

Horário : 9h30-20h

Preço : 3€.

Redução para jovens, séniores e grupos

Tel : (+351) 282 620 140

Ponte Romanade Tavira



Também conhecida por "Ponte Antiga", é um dos símbolos de Tavira. Existe uma polémica acerca da sua origem, a teoria mais provável sendo que ela tenha sido precedida por uma ponte romana do século III, e então reconstruída ou até construída uma em seu lugar, no início do período medieval. **Tavira.**

As 27 Aldeias do Xisto do Centro de Portugal

São 27 as aldeias para descobrir, doze delas na zona da Serra da Lousã, cinco na Serra do Açor, seis a acompanhar o rio Zêzere e quatro junto ao Tejo-Ocreza. Tudo em território do Centro de Portugal, entre o litoral e o interior do país.

DA SERRA DO AÇOR

Aldeia das Dez



Benfeita e a sua torre sineira da paz Fajão com os seus penedos de quartzo a lembrar castelos Sobral de São Miguel, considerado "o coração do xisto" Vila Cova de Alva, aldeia com janelas manuais e diversos monumentos

DA SERRA DA LOUSÃ

Talasnal e Casal de São Simão Ecomuseu de Aigra Nova O castelo de Casal Novo A maior altitude em Aigra Velha (770m) Orebanho e o casal de habitantes do Chiqueiro As praias fluviais desde Comareira As pedras esculpidas de Gondramaz ou a Pena Candal, das mais visitadas e tem uma Loja Aldeias do Xisto Cerdeira, lugar de criação artística Ferraria de São João aposta na vivência ativa ao ar livre

A ACOMPANHAR O RIO ZÊZERE

Álvaro Barroca Janeiro de Baixo Janeiro de Cima Mosteiro Pedrógão Pequeno

JUNTO AO TEJO-OCREZA



Água Formosa, a que fica mais no centro do próprio país Figueira, aldeia rural com feno, horta e gado

Martim Branco, onde xisto convive com o granito para manter a qualidade das casas Sarzedas, a única aldeia distinguida com título nobiliárquico. Todas juntas formam bonitos cenários e dão requinte ao nosso país. Conheça-as em família e leve também os amigos-como, todo o ano!

Mais informações :

ADXTOUR - Casa Grande 6230 Barroca, Fundação Tel : (+351) 275 647 700 info@aldeiasdoxisto.pt

Aldeias históricas de Portugal

Podem ser pontos ínfimos no mapa-mundo, mas graças a elas mudou-se o destino de um país. Fundadas numa região repleta de valores naturais, a Beira portuguesa, as Aldeias Históricas gozam da proximidade da Serra da Marfota, do Parque Nacional da Serra da Estrela, da Gardunha e da Reserva Natural da Malcata, as aldeias históricas de Portugal são fruto do trabalho de diversas gerações de reis que, preocupados com a defesa do território, se encarregaram de povoar e fortificar aquela região. Século após século se foi construindo, destruindo e voltando a construir um património que hoje continua a invocar toda a História de Portugal.

ALMEIDA



A estrutura em hexágono protegia da guerra, dos invasores espanhóis ou franceses. Hoje é a muralha que preserva a identidade e um fabuloso património.

BELMONTE

Os judeus vivem aqui há mais de 600 anos e durante mais de metade do tempo praticaram o seu culto religioso de forma secreta, apesar da vigilância e da ameaça da inquisição.

CASTELO MENDO

Uma encosta com uma muralha oval protege os habitantes de Castelo Mendo da vista dos estranhos e no alto brilham as ruínas de uma torre que há muito perdeu os sinos e revela o que dizem as pedras.

CASTELO NOVO

Castelo Novo tem um impressionante enquadramento natural mas parte da riqueza paisagística foi recentemente destruída com os incêndios.

CASTELO RODRIGO

Tudo revela a história e o modo de vida de uma comunidade que teve o seu apogeu na época medieval e que se caracteriza pela ruralidade e proximidade com Espanha.

IDANHA-A-VELHA

É fascinante a história da Casa Marrocos que está em frente das ruínas romanas. Foi mandada construir pelo último morgado de Idanha-a-Velha, e nunca chegou a ser concluída.

LINHARES

Entre o céu e a terra é a imagem que os residentes usam para melhor retratar o enquadramento do castelo.

MONSANTO

A população de Monsanto devia fazer um apelo para a Marafona entrar nas políticas de incentivo à natalidade. Porque dizem que tem eficácia e, por outro lado, também garantir a sua continuidade.

PIODÃO



Aldeia classificada como «Imóvel de Interesse Público», com uma implantação de escarpa abrupta e uma estrutura de malha cerrada e traçado sinuoso, bem adaptada à rugosidade do espaço envolvente.

SORTELAGA

A antiga vila constitui um espaço urbano medieval, que encontra nas necessidades defensivas e na organização militar do espaço a sua matriz essencial, bastante alterada com as intervenções ocorridas no período manuelino e na centúria de seiscentos.

TRANCOSO

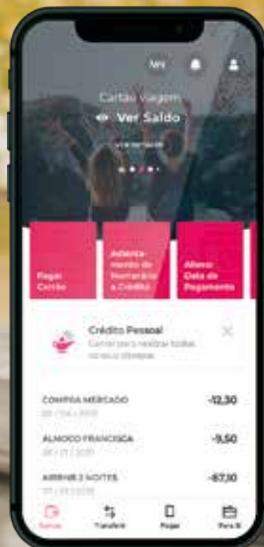
Trancoso tem uma nova sinagoga e um dos centros históricos com mais vestígios da presença de judeus. São facilmente visíveis cruzes, datas e símbolos nas ombreiras das portas.

Mais informações :

aldeiashistoricasdeportugal.com

TER MUNDO É COISA DE MILLENNIUMS

A Geração Millennium
tem uma nova App.
INSTALE JÁ



Millennium
bcp

AQUI CONSIGO



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 de Estrela.

Sopa

Caldo Verde

Traditionnelle du Nord du Portugal et consommée dans tout le pays, cette soupe au chou cavalier est originellement servie dans un bol en argile, avec un peu d'huile et accompagnée de rondelles de saucisson (chouriço) et de pain (broa). Depuis 2011, elle est considérée comme l'une des 7 merveilles de la gastronomie portugaise.

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 sabor fumado da grelha. As sardinhas assadas em carvão constituem um dos pratos típicos e saborosos lisboetas. Podem ser encontrados tanto em restaurantes como em bancas nas ruas durante as festas de Santo António em Junho. Quer sejam servidas com uma salade pimentos ou legumes cozidos, ou até sem acompanhamento nenhum, as sardinhas são uma delícia.

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 fervido, 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, jambon, 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).



A televisão da NOS faz-te sentir em casa

Abre a porta aos melhores canais em português, onde quer que estejas.

Pacotes Satélite

100 canais a partir de €20,99/mês
e ainda outros pacotes com TV Cine & Séries ou Sport TV

Oferta do aluguer da Box HD
por 24 meses e da 1.^a mensalidade



Liga grátis
800 104 010

2.^a a 6.^a das 9h às 24h
Fins de semana e feriados das 10h às 22h



SPORT-TV



Válido para novos clientes até 31 de agosto, por um período de fidelização de 24 meses. A oferta do aluguer da Box equivale a €88.
Sabe mais em nos.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 requintada, feita com produtos regionais. A casa propõe um menu de degustação original de azeites e vinho.

Parque Dr. José Gama

Horário: Almoço

3ª a 6ª 12h às 15h /

19h30 às 22h30

Sábado 12h30 às 15h30 /

19h30 às 23h

Domingo 12h30 às 15h30

Preço médio: 35€

Tel: (+351) 278 203 063

Viseu

Mesa da Sé

Este restaurante oferece um equilíbrio perfeito entre tradição culinária e modernidade de apresentação. Além da cozinha saborosa, o ambiente é típico e os detalhes são charmosos.

Rua Grão Vasco, 29

Horário: 12h - 15

19h - 22h30

Encerramento: domingo à noite e 2ª

Preço médio: 12,50€

Tel: (+351) 232 425 205

Porto

A Cozinha Do Manel

Cozinha autêntica, robusta e de base regional. A Cozinha do Manel é um restaurante típico 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

Lisboa

Gelataria Santini

Há sessenta anos, 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 fleurit bon le terroir éternel. Excellent établissement pour goûter le ragoût de porc à l'alentejane, qui est la recette de l'Alentejo.

Travessa das Mascarenhas, 16

Horários: 12h30 - 22h

Encerra à 2ª-feira

Preço médio: 35€

Tel: (+351) 266 703 079

Faro

O Estaminé

Situado na Ilha Deserta, no coração do Parque Natural da Ria Formosa, é apenas acessível de barco. Sendo o restaurante mais a Sul de Portugal Continental, oferece uma vista privilegiada sobre a costa. Os peixes e moluscos frescos provêm das águas límpidas da Ria Formosa.

Ilha Deserta - Faro

Horário: 10h30 - 18h30

Preço médio: 50€

Tel: (+351) 917 811 856

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 feijoada de chocos, faites-nous confiance. Et après un délicieux repas, une sieste sur la plage, qui est à peine à quelques pas du restaurant.

Ilha do Pessegueiro - Porto Covo

Horário: 12h - 23h

Prix: 10 à 15€

Tel: (+351) 269 905 113

Lisboa

CaféLuso

Casa de Fado 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: 50€

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 2^{as} e 4^{as} feiras, sob a apresentação única de João Figueiredo. E atenção que cada noite é diferente: por lá passam sem avisar nomes como Mariza, Jorge Fernando, Ana Moura, Pedro Moutinho, Ângelo Freire.

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 : 20h-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) 218 239 660

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 :

3^a-feira ao domingo : 20h-2h

Preço médio : 45€

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 qualquer turista, 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) 239 833 985

Fado ao Centro

Com um rigoroso processo de seleção, no Fado ao Centro atuam apenas os melhores músicos da cidade de Coimbra, todos 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

Museu do Fado

Intérpretes fascinantes, guitarristas sublimes e autores inspirados encontram-se nesta grande casa que celebra a música tradicional portuguesa. O Museu do Fado representa uma das heranças culturais mais importantes de Portugal, também tem um restaurante e uma loja temática onde pode passar o tempo para levar o espírito da saudade consigo. Totalmente dedicado ao fado e à guitarra, permite-lhe visitar a exposição permanente e exposições temporárias, além de ter um centro de documentação. O tempo voa, num espaço bem perto dos bairros onde pode ouvir cantar o fado à noite.

Largo do Chafariz de Dentro 1, Lisboa
+ info : www.museudofado.pt

Museu da Ciência

O Museu da Ciência da Universidade de Coimbra é um museu interativo que pretende proporcionar aos visitantes de todas as idades um ambiente de entretenimento para, assim, descobrir a ciência.

O Museu apresenta a exposição permanente "Segredos da Luz e da Matéria", ilustra a história da ciência em Coimbra e em Portugal. Mas o museu também apresenta exposições temporárias.

Largo Marquês de Pombal
em Coimbra

Horários :
Segunda a Domingo, das 10h às 18h
Tel : (+351) 239 854 350
+info : www.museudaciencia.pt

O Museu Nacional do Azulejo

O Museu Nacional do Azulejo está instalado no antigo Convento da Madre de Deus, situado na parte oriental de Lisboa. A magnífica colecção de azulejaria percorre a evolução histórica, técnica e artística do azulejo em Portugal, desde o séc. XV até à produção contemporânea. Ainda, uma cafeteria-restaurante agradável permite almoçar num cenário incrível.

4, Rua de Madre Deus Xabregas
em Lisboa

Horário : 3^a feiras ao Domingo das 10h às 18h / Preço : 5€
+ de 64 anos ; Estudantes maiores de 18 anos : 50% de desconto
Grátis crianças e jovens até 18 anos
Tel : (+351) 218 100 340
+info : www.museudoazulejo.gov.pt



Museu Nacional do Azulejo



Museu do Fado



Musée National d'Archéologie de Lisbonne



Museu da Ciência

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 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 do Carro Eléctrico do Porto

O Museu do Carro Eléctrico está instalado na antiga Central Termo-eléctrica de Masarelos, no Porto. A exposição permanente é composta por vários carros eléctricos. Também fazem parte do museu coleções de fotografias, tarifas e plantas e desenhos. Através da exposição das coleções, da organização de exposições e programas de índole cultural, o Museu dá a oportunidade de aprender, experimentar e conhecer a história do carris da cidade do Porto.

Alameda Basílio Teles, 51, Porto
Horário : 2^a-feira das 14h às 18h ;
 De 3^a-feira a domingo das 10h às 18h
Preço : Adultos, 8€
Gratuito para crianças até 6 anos
Tel : (+351) 226 158 185
 +info : museudocarroelectrico.pt



Museu do Carro Eléctrico



Museu do Douro

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

Museu do Douro

O Museu do Douro, situado em Peso da Régua, pela sua natureza de museu de território é o local por excelência de acolhimento e representação da memória, cultura e identidade da região vinha-teira - Douro Património da Humanidade. A poucos metros, outro lugar de «Memória da Terra do Vinho», nome da exposição permanente instalada no antigo Armazém 43. Aqui apresenta-se a cultura da Vinha e do Vinho, elemento essencial da identidade da Região, e as condições principais que a definiram.

Rua Marquês de Pombal, Peso da Régua
Preço : 6€
Tel : (+351) 254 310 190
Horário :
 Todos os dias das 10h às 18h
 +info : www.museudodouro.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. Conheça a evolução da marca ao visitar a sala-museu

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



Museu dos Coches

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.
Avenida da Índia, 136
 1300-004 Lisboa

Horário :
 3^a-feira a domingo : 10h-18h
 Última Entrada: 17h15
Preço : 6€ / Grátis para crianças até 12 anos

Tel : (+351) 210 732 313
 +info : museudoscoces.pt

Fundação Serralves

Museu de Arte Contemporânea

Integrado na Fundação de Serralves e concebido pelo arquiteto Álvaro Siza Vieira, este museu apresenta uma valiosa coleção de arte contemporânea, representativa da obra de artistas nacionais e estrangeiros, desde finais dos anos 60 até à atualidade, tendo desde a sua abertura obtido forte reconhecimento junto da comunidade artística internacional. Para além de uma área expositiva, onde se privilegiaram escalas, proporções e luz, o Museu está também equipado nomeadamente com um auditório, uma biblioteca, livraria e áreas de lazer, incluindo um restaurante com um ter-

raço com vista sobre o Parque. Neste parque também é possível encontrar algumas obras de arte pública.

O Parque

Situado em pleno coração do Porto, o Parque de Serralves estende-se, a partir da Casa de Serralves, por 18 hectares que incluem jardins, bosques, um roseiral e um lago romântico que são um verdadeiro refúgio para quem quer fugir à azáfama da cidade. Partindo da Casa de Serralves, sede da Fundação do mesmo nome, o «jardim formal», um dos mais notáveis exemplos de arquitetura paisagística do séc. XX, estende-se ao longo de um eixo com 500 m, na direção do rio Douro, tendo no extremo uma escadaria que conduz a um lago romântico situado numa cota infe-

rior. Foi concebido entre 1932 e 1940 por Jacques Gréber (1882-1962), arquiteto e urbanista francês que desenvolveu intensa atividade profissional nos Estados Unidos e Canadá, na criação de jardins ao gosto francês para milionários. Existem no Parque vários núcleos de interesse entre os quais se destacam um roseiral (atualmente em processo de restauro), o Jardim do Relógio de Sol, o Jardim das Camélias (onde se pode comprar ervas aromáticas e outras plantas, para além de zonas muito arborizadas).

*Rua D. João de Castro
4050-008 Porto*

Horário : abril a setembro 3^a-feira a 6^a-feira : 10h-18 sábado, domingo e feriados: 10h-20h

*Tel : (+351) 226 156 500
+ info : www.serralves.pt*



Fundação Serralves

Autres Suggestions

Viana do Castelo

www.museudaourivesaria.com
www.bienaldecerveira.pt

Bragança

www.mascairaiberica.com

Porto

www.cpf.pt
www.worldofdiscoveries.com
www.amtc.pt
www.facm.pt
exercito.pt/sites/musmiliporto

Seia

www.museudopao.pt
Castelo Branco
www.museudasaldeias.com

Coimbra

www.visit.uc.pt/prisao

Lisboa

www.culturacentre.pt
www.epal.pt
www.museu.marinha.pt
www.maat.pt
www.museudotraje.pt

www.museudamarioneta.pt

www.museudoscoches.pt

www.gulbenkian.pt

www.fasvs.pt

www.ccb.pt

www.museuberardo.com

www.mude.pt

Elvas

www.cm-elvas.pt

Faro

www.ccvalg.pt
www.cm-faro.pt



Algés, 11 a 13 de Julho
11 de Julho

Palco NOS: The cure, Weezer, Ornatos Violeta, Linda Martini

Palco Sagres: Jorja Smith, Hot chip, Robyn, Sharon Van Effen, Xavier Rudd, Honne, Loyle Carner

Palco NOS clubbing : Emicida, Samm Henshawm, Maribou State, Streossauro

12 de Julho

Palco NOS: Gossip, Vampire Wee-Kend, Primal Scream, Izal

Palco Sagres: Tash Sultana, Johnny Marr, Cut Copy, H.E.R, RYX, Pip Blom

Palco NOS clubbing: Carla Prata, Dillaz, DJ Dadda, Lé Vie, Nubai Soundsystem, Plutonio, Saint Jhn, Trace Nova



13 de Julho

Palco NOS: The Smashing pumpkins, Bon Iver, The Chemical Brothers, Tom Walker, The Giff, Vetusta Morla

Palco Sagres : Thom Yorke, Idles, Gavin James, Rolling Blackouts Coastal Fever, Marina

Palco NOS clubbing: George FitzGerald, Bob Moses, Tourist

Preços: Diário : 60,98 € / **Passes 3 dias:** 139,77 € / **Campismo:** 19 €
nosalive.com



SuperBockSuperRock19
Lisboa, 18 a 20 de Julho
18 de Julho

Palco Super Bock : Lana Del Rey, The 1975, Cat Power, Jungle

Palco EDP : Metronomy, Branko, Dino D'Santiago, Glockenwise

Palco Somersby : Conan Osiris, Roosevelt, Sebastian

Palco LG by Rádio SBSR : Sallim, Grandfather's House, Madrepaz

19 de Julho

Palco Super Bock : Phoenix, Kaytranada, Christine and the queens, Shame

Palco EDP : Charlotte Gainsbourg, Caexico and Iron & Wine, FKJ, Capitão Fausto

Palco Somersby : Dâm Funk, Ezra Collective, Roméo Elvis

Palco LG by Rádio SBSR : Twist Connection

20 de Julho

Palco Super Bock : Migos, Janelle Monáe, Disclosure, ProfJam

Palco EDP : Masego, Superorganism, Gorgon City, Rubel

Palco Somersby : Booka Shade, Mike El Nite, Baianasystem

Palco LG by Rádio SBSR : Estraca, Fugly, Pedro Mafama

Preços:

Bilhete diário: 60 €

Passes 3 dias: 110 €

www.superbocksuperrock.pt



MarésVivas19
Vila Nova de Gaia,
19 a 21 de Julho

19 de Julho

Snow Patrol, Keane, Mishlawi, Os quatro e meia

20 de Julho

Ornatos Violeta, Mando Diaó, Carlão, Don Broco

21 de Julho

Sting, HMB, Morcheeba, Tiago Nacarato

Preços: Bilhete Diário: 33 €

Passes 3 dias: 61 €

Passes VIP: 150 €

maresvivas.meo.pt



SoundWaves19
Esmoriz, 27 de Julho

Vários ambientes:

Art Department, UMEK
Carlos Manaça, DJ Danny Tenaglia, Ben Sims, Soundprofile
Du'Art, Miss Sheila, Chus + Ceballos, Fernanda Martins & Lucas Freire, Dj Vibe, Nuno Clam Fauvrelle, Nicole Moudabe

Preços: 40 €

www.soundwavesfest.com



FMM Sines 19

Porto Covo e Sines
18 a 27 de Julho

Antibalas, António Marcos, Batida apresenta: Ikoqwe, Branko, Chico César, Davide Salvado, Dino D'Santiago, Dobet Gnahoré, Frente Cumbiero, Inner Circle, JP Bimeni, Keziah Jones, Kokoroko, LaBrassBanda, Ladysmith Black Mambazo, Le Trio Joubran, Lucibela, Luedji Luna, Melanie de Biasio, Montanhas Azuis, Nubya Garcia, Omar Souleyman, Rincon Sapiência, Shantel & Bucovina Club Orkestar, Sona, Jobarteh, Susheela Raman, The Tune, The Wanton Bishops, Underground System, Vaudou Game, Virgem Suta, Zenobia e outros mais.

Preços:

Diários: 10/15/20 €

Passes: 30/50 €

www.fmm.com.pt

Dancefloor 2019

Braga, 26 e 27 de Julho

D-BLOCK & S-TE-FAN, DEORRO, YELLOW CLAW, Ran-D, KSHMR, Tom Staar, Moksi, Cesqaeux, Kura, Kaiser-T, Jonh Mayze & Miguel Faria

Preços:

Bilhete diário: 19 € / **Passes 2 dias:** 24 €

Passes 2 dias + camping: 42 €

www.dancefloor.pt



Meo Sudoeste 19

Zambujeira do Mar
6 a 10 de Agosto

6 de Agosto

Sem programação no site

7 de Agosto

Palco MEO: Anitta, Steve Aoki, Years & Years, Blaya

Palco LG by Mega Hits: Melim, Murta, Macaia

8 de Agosto

Palco MEO: Post Malone, Kura, 6lack, Jimmy P

Palco LG by Mega Hits: Mike Lyte, X-Tense, Spliff

9 de Agosto

Palco MEO: Russ, Vini Vici, Wet Bed Gang, Vitor Kley

Palco LG by Mega Hits: Sippin-purpp, Lon3r Johny, Chong Kwong, MDO



10 de Agosto

Palco MEO: Timmy Trumpet, Rita Ora, Joss Stone, Carolina Deslandes

Palco LG by Mega Hits: Átoa, Mi Casa, Biya, João Moniz

Preços:

Bilhete diário: : 50-55€

Passes geral: 115-120€

Passes exclusive: 180-230 €

www.sudoeste.meo.pt



NeoPop Festival 19

Viana do Castelo
7 a 10 de Agosto

Underworld, 2jack4u, John Digweed, Rui Vargas, Acid Pauli Amato & Adriani, Amelie Lens, DVSI Interstellar Funk, Ivan Smaghe KiNK, Maceo Plex, Nicolas Lutz, Richie Hawtin, Sensible Soccers, Solar B2B Lokier, Wata Igarashi, Ø [Phase] B2B Matrixxman, Ben Klock, Chris Liebing, Colin Benders, Dasha Rush, Dax J, Hector Oaks, Paco Osuna, Pan-Pof Rebekah, DJ Deep B2B Zadig, Hardfloor, Jeff Mills, Julianna, Laurent Garnier, Lewis Fautzi, Nastia, Rødhåd, Surgeon, Tale of Us, The Advent

Preços:

Bilhete diário: 50 €

Passes 4 dias: 95 €

Passes 4 dias Plus: 200 €

www.neopopfestival.com

MonteVerde Festival 19

Ribeira Grande, Açores
8 a 10 de Agosto

Joss Stone, T4X1, Vitalic, Dealema, Frankie Chavez, Mishlawi, Morbid Death, ProfJam, Tiago Nacarato, Fitacola, Sippinpurpp, YUZI e muitos mais!

Preços não disponíveis

www.monteverdefestival.com



Bons Sons Festival 19

Tomar, 8 a 11 de Agosto

Tiago Bettencourt, Júlio Pereira, Luísa Sobral, Helder Moutinho, Budda Power Blues & Maria João, Dino D'Santiago, Pop'Dell Arte, Moullinex, X-Wife, Três Tristes Tigres, Diabo na Cruz, First Breath After Coma + Noiserv, Glockenwise + JP Simões, Sensible Soccers + Tiago Sami Pereira, Joana Espadinha + Benjamim, Sopa de Pedra + Joana Gama, Lodo + Peixe, Stereossauro, Dj Ride, Fogo Fogo, Scúru Fitchádu, Paraguaii, Baleia Baleia Baleia, Tape Junk, Pedro Mafama, Senza, Afonso Cabral, Ricardo Toscano e João Paulo Esteves da Silva, Raquel Ralha & Pedro Renato, Jorge da Rocha, Mano a Mano, Sallim, Galo Cant'Às Duas, Orquestra Filarmónica Gafanhense, Tiago Francisquinho, Gator, The Alligator, Cosmic Mass

Preços: Bilhete diário: 25€

Passe de 4 dias: 50€
www.bonssons.com

OSoldaCaparica19

Almada, 15 a 18 de Agosto

Anselmo Ralph e Amigos, Benjamim, D.A.M.A, Dany Silva, David Carreira, Flak, Kyaku Kyadaff & Rui Orlando, Leo Príncipe, Linda Martini, Matias Damásio, Rich & Mendes, Carlão, Fred I Love Baile Funk, Jafumega, Luís Represas, Luísa Sobral, Mariza, Seu Jorge, Boss AC, Capitão Fausto, Força Suprema, Gabriel o Pensador, Karetus, Ludmilla, Riot, Supa Squad

www.osoldacaparica-festival.pt



Vodafone Paredes de Coura

Paredes de Coura
14 a 17 de Agosto

The National, Julia Jacklin, Parcels, Boogarins, Bed Legs, KOKOKO!, Nuno Lopes, New Order, Car Seat Headrest, Acid Arab, Boy Pablo, Yellow Days, Krystal Klear, Alvways, Cave Story, Khruangbin, Capitão Fausto, Father John Misty, Spiritualized, Deerhunter, Julien Baker, Romare [DJ set], Flohio, Connan Mockasin, Balhazar, First Breath After Coma, Jonathan Wilson, Peaking Lights, Black Midi, Sensible Soccers, Derby Motoreta's Burrito Kachimba, Patti Smith and Her Band, Suede, Kamaal Williams, Mitski, Alice Phoebe Lou, Crumb, Jayda G, Freddie Gibbs & Madlib, Time For T

Preços: Passe geral: 94€

www.paredesdecoura.com

EDPFestivalVilardeMouros

Vilar de Mouros, 22 a 24 de Agosto
22 de Agosto

Manic Street Preachers, Killing Joke, Anna Calvi, The Wedding Present

23 de Agosto

The Offspring, Skunk Anansie, The Sisters of Mercy, Nitzer Ebb, The House of Love, Clan of Xymox

24 de Agosto

Prophets of Rage, Gang of Four, Gogol Bordello, Fischer-Z, Linda Martini

Preços: Bilhetes diários: 35€

Passe de 3 dias + camping: 70€

www.edpvilardemouros.pt



Lisb-ON 2019

Parque Eduardo VII
6 a 8 de Setembro

Alcides, Carl Craig, Donna Leake, Icjut Boys, Marcel Dettmann, Moodymann, O, B DJs, Octave One Live, Pedro Tenreiro & João Tenreiro, Pender Rua Steppers, Caroline Letho, Craig Richards, Dixon b2b Solomun, DMX Krew Live, Helena Guedes, João Maria, Maw, roundhouse kick Live, Telma, Ten City Live Banda, Trol 2000, André Cascais, DJ Vibe Feat. Jamie Príncipe Live, Cavallo Meat Disco, Markus Nicolai Live, Mary B, Roisin Murphy banda ao vivo, The Ghost, Vera, ZIP

Preços: Passe 3 dias: 65€

lisb-on.pt

FestadoAvante

Quinta da Atalaia, Seixal
6 a 8 de Setembro

A Festa do Avante!, uma grande Festa, espaço único de convívio, amizade e solidariedade, durante 3 dias terá um vasto e diversificado programa de espectáculos nos mais de 10 palcos, com destaque para o Palco 25 Abril e o Auditório 1º de Maio. É Teatro, Cinema, Artes Plásticas, este ano de Bienal, Desporto, Ciência, Exposições, Gastronomia. É também Espaço Criança, Festa do Livro e do Disco, Espaço Internacional.

Preços: 26€ (+ de 15 anos)

No dia 7 de Setembro o preço altera para 37,50€

www.festadoavante.pcp.pt



Quintada Malafaia

Esposende

Aos sábados, de Junho a Novembro e no mês de Agosto às terças, quintas e sábados Os Arraiais da Quinta da Malafaia são festa única, de inspiração tradicional da região do Minho, norte de Portugal, são 5 horas em que se sucedem momentos de alegria que só o povo minhoto sabe realizar.

Para o visitante, é uma experiência única, onde pode saborear a comida típica, sem limites, onde pode assistir a uma desfolhada e ver dançar ranchos e viver a música folclórica e popular nortenha, onde se irá divertir com a brejeirice e o humor minhoto, onde irá saborear os petiscos regionais, o caldo verde, a broa, o beber do champar-reão, dançar e cantar.

Preços: Adultos: 19€
Crianças: 9.50 €
[quintadamalafaia.pt](http://www.quintadamalafaia.pt)

Expofacic

Cantanhede

25 de Julho a 4 de Agosto

The Legendary Tigerman, Lookalife, Matias Damasio, Djodje, DeeJay Telio, Antonio Zambijó, Mariza, Nilton, Pedro Abrunhosa, Xutos & Pontapés, Fernando Daniel, Richie Campbell, Wei bed gang, Expensive Soul, Blaya, The Stranglers

Preços: Bilhete diário:
Dia 4 de Agosto: 10€
Restantes dias: 4€
Passe geral: 35€
www.expofacic.pt



Feira de São Mateus

Viseu

8 de Agosto a 15 de Setembro
Carolina Deslandes, Fernando Daniel, Ludmilla, Pedro Abrunhosa, Átoa, Badoxa, Natiruts, David Carreira, Piruka E Jimmy P, Richie Campbell, Gipsy Kings

Preços: Diários: 5 €
Passe: 40 €
www.feirasoaomateus.pt



Semanadomár

Horta, Açores
2 a 11 de Agosto

2 de Agosto
Limão & cha verde

3 de Agosto
Eleição da Rainha

4 de Agosto
Orquestra ligeira da Câmara Municipal da Horta

5 de Agosto
José cid

6 de Agosto
Barbara Bandeira

7 de Agosto
Ludmila

8 de Agosto
Festival de Folklore

9 de Agosto
Ronda da Madrugada

10 de Agosto
Rui Veloso

11 de Agosto
D.A.M.A

Preços não disponíveis
www.semanadomar.net



Romaria Srada Agonia

Viana do Castelo

16 a 20 de Agosto

Excertos do Programa

16 de Agosto

16h: Desfile da Mordomia
21h: Desfile de Grupos de Bombos e Cabeçudos
22h: Concertos Musicais
00h: Fogo-de-artifício

17 de Agosto

21h: Desfile «Vamos para o Festival»
21h30: Concertos Musicais
22h: Festival Folclórico
00h: Fogo-de-artifício

18 de Agosto

16h: Procissão Solene em honra de Nossa Senhora d'Agonia pelas ruas da cidade
21h: Desfile de Grupos de Bombos e Cabeçudos
21h30: Concertos Musicais
00h: Serenata - Rio Lima

19 de Agosto

21h: Desfile «Vamos para o Festival»
21h30: Concertos Musicais
22h: Festival Folclórico
22h: Tapetes Floridos

20 de Agosto

Dia de Nossa Senhora d'Agonia
09h: Tapetes Floridos
14h30: Procissão ao Mar
21h: Desfile de Grupos de Bombos e Cabeçudos
21h30: Concertos Musicais
00h: Fogo-de-artifício
Arraial de Dj's

Programa completo:
vianafestas.com

ENCONTRO JOVENS 2019

10-14 de Agosto, Bragança

BETTER TOGETHER ! PARA UMA EMPREGABILIDADE DOS JOVENS NA EUROPA

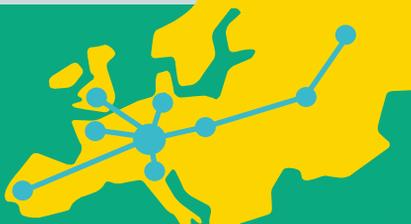
GRATUITOS!



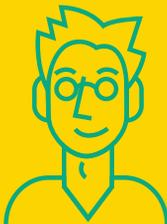
TRANSPORTES INTERNACIONAIS, ALOJAMENTO E PARTICIPAÇÃO



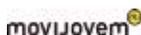
Encontro europeu



Formação para Animadores de Juventude



Info : capmagellan.com ; Tel : +33 1 79 35 11 00 ; E-mail : reseau@capmagellan.org



Afro jazz / soul

Toty Sa`med



09/07/19 - Lisboa

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

Pop

Tiago Nacarato



12/07/19 - Setúbal

www.facebook.com/TiagoNacaratoMusic

Pop

D.A.M.A.



05/07/19 - Chaves

15/08/19 - Caparica

www.facebook.com/DAMAMusicOficial

Jazz

Nubya Garcia



11/07/19 - Lisboa

www.nubyagarcia.com

Pop Rock

Michael Bolton



13/07/19 - Espinho

25/07/19 - Lisboa

[michaelbolton.com](https://www.michaelbolton.com)

Funk

Nego do Borel



13/07/19 - Lisboa

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

Música Popular Brasileira

Gilberto Gil



19/07/19 - Lisboa

www.gilbertogil.com.br

Pop

Lia Paris



19/07/19 - Lisboa

liaparis.fr

Rock

Muse



24/07/19 - Oeiras

www.muse.mu

Música Popular Brasileira

Caetano Veloso e filhos



01/07/19 - Porto

03/07/19 - Figueira da Foz

05/07/19 - Lisboa

10/09/19 - Faro

www.caetanoveloso.com.br

Hip-hop/Rap

Rincon Sapiencia

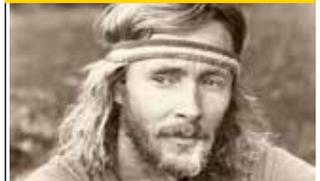


24/07/19 - Lisboa

www.rinconsapiencia.com.br

Samba

Marcos Valle



05/07/19 - Lisboa

www.facebook.com/marcosvalleofficial

Rock

Rod Stewart



©Mayhew/Capital
Pictures/DALLE

01/07/19 - Lisboa

www.rodstewart.com

Blues/ Funk/ Soul

Kool & the gang



02/07/19 - Estoril

www.koolandthegang.com

Rock

Xutos e Pontapés



31/08/19 - Viseu

www.xutos.pt

Samba

Grupo Revelação



26/07/19 - Vilamoura

27/07/19 - Esposende

28/07/19 - Lisboa

www.gruporevelacao.com.br

Trash Metal

Alien Weaponry



07/07/19 - Lisboa

www.alienweaponry.com

Pop

Ludmilla



16/08/19 - Viseu

www.ludmillaoficial.com

Pop

David Carreira



27/08/19 - Viseu

www.davidcarreira.com

Pop

Pedro Abrunhosa



17/08/19 - Viseu

www.abrunhosa.com

Fado

Ana Moura



08/07/19 - Tomar

22/08/19 - Madeira

anamoura.pt

Pop

Diogo Piçarra



03/08/19 - Troia

facebook.com/diogopicarra

Pop/ Kizomba

Badoxa



23/08/19 - Viseu

[www.facebook.com/
Badoxa.Official.Page](https://www.facebook.com/Badoxa.Official.Page)

Latin music

Julio Iglesias



29/06/19 - Lisboa

www.julioiglesias.com

Triunfo Chaves

Bairro do Triunfo
Tel : (+351) 934 419 211
+ info : [facebook.com/pages/Discooteca-Triunfo-Chaves](https://www.facebook.com/pages/Discooteca-Triunfo-Chaves)

BibliotecaBar

Travessa Olival,
Tel : (+351) 276 325 980
+ info : [facebook.com/biblioteca-bar-chaves](https://www.facebook.com/biblioteca-bar-chaves)

OMercado Bragança

Mercado Municipal de Bragança
Tel : (+351) 936 953 207
+ info : www.mercadodisco.com

FortedeSãoJoão Vila do Conde

Avenida Brasil
Tel : (+351) 252 240 600
+ info : [facebook.com/fortesjoao](https://www.facebook.com/fortesjoao)

Pacha Ofir

Lugar das pedrinhas
Tel : (+351) 961 751 101
+ info : www.pacha-portugal.com

Biba' Ofir

Fão
Tel : (+351) 253 983 050
+ info : www.bibofir.com

GareClub Porto

Rua da Madeira, 182
Tel : (+351) 966 450 472
+ info : www.gareporto.com

NoitesLongas Coimbra

Rua Almeida Garrett, 9
Tel : (+351) 965 076 429 ;
+ info : [facebook.com/pages/Noites-Longas](https://www.facebook.com/pages/Noites-Longas)

NoiteBiba



Rua Venância Rodrigues
Tel : (+351) 916 737 611
+ info : [facebook.com/nbclubcoimbra](https://www.facebook.com/nbclubcoimbra)

PalaceKiay Pombal-Meirinhas



Rua do comércio 5
Tel : (+351) 236 948 481
+ info : www.kiay.com

ImpérioRomano Marinha Grande

Rua Central 213, Garcia
2430-017 Marinha Grande
+ info : [fr-fr.facebook.com/DiscotecaImpérioRomano](https://www.facebook.com/DiscotecaImpérioRomano)

FraClub Santarém

Praça de Touros
Tel : (+351) 243 391 873
+ info : [facebook.com/FRA-CLUB](https://www.facebook.com/FRA-CLUB)

LuxFrágil Lisbonne

Av. Infante D. Henrique, Sta. Apolónia
Tel : (+351) 218 820 890
+ info : www.luxfragil.com

Blackjack Quarteira

Casino de Vilamoura
Tel : (+351) 289 389 147
+ info : www.blackjackdisco.com

VilamouraClub France



Il s'agit d'un club de nuit situé à Villeneuve-Saint-Georges. 2 Salles, 2 ambiances. En haut, ambiance latine, dans un espace de plus 1 000 m², des soirées mythiques avec des DJ's résidents et des invités de prestige. La salle du bas est quant à elle plus généraliste. La Vilamoura Club propose également 2 bars, 3 vestiaires, 3 Carrés VIP, 1 Carré ultra VIP et 1 parking privé gardé. Ouvert le vendredi, samedi et les veilles de jours fériés de 23h à 6h
184, rue de Paris - 94190 Villeneuve Saint Georges
Tel : 01 43 89 06 06 ; + info : www.vilamouraclub.com



KARPEDIEM
Pub | Billard | Bowling | Snack

10 CHEMIN DES ESSARTS - 78310 COIGNIERES

DANCETARIA
Musique Portugaise

SAMEDI : 21H - 2H & DIMANCHE : 15H - 2H



VILAMOURA

— CLUB PARIS —

LA REFERENCE DES CLUBS PORTUGAIS



INFOLINE : 06 - 21 - 20 - 03 - 98

WWW.VILAMOURACLUB.COM

184 RUE DE PARIS - 94190 VILLENEUVE ST GEORGES

OUVERT VENDREDI, SAMEDI, ET VEILLE DE JOUR FERIÉ

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

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

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

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 aluguer 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

Praia de Pedrogão



A Praia do Pedrogão é a única praia existente no concelho de Leiria, conta com uma grande extensão de areia dourada e um mar azul que permite ver para além do horizonte.

Leiria

Cresmina



© Reino Baptista

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

Praia de Tróia Mar



É a primeira praia de água salgada da Península de Tróia, com um mar calmo, como de resto todas as que se seguem na dezena de quilómetros para sul. Tem uma bonita curva protegida por dunas.

Tróia

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.

Situada perto da praia do Meco, oferece a possibilidade de descansar e comer nos restaurantes e bares dos arredores.

Alfarim

UNE EAU UNIQUE DANS LE MONDE ENTIER



3ème Concours International
des Eaux Gourmet AVPA-Paris 2019
Médaille d'argent dans la catégorie
eaux gazeuses de caractère.



Commentaire du Jury AVPA (Agence pour la Valorisation des Produits Agricoles): *D'une pétillance agréable, doucement gazeifiée, avec des bulles fines et légères, PEDRAS SALGADAS est une eau équilibrée dans sa structure minérale. Élégante et fine, elle surprend par son caractère rafraîchissant et désaltérant avec un petit goût de citron en arrière bouche. Limpide, elle s'adapte facilement à tous les mets grâce à son goût très consensuel. Très fleurie et printanière, elle associe le sucré et le salé dans un bouquet de notes acidulées et printanières.*

Portinho de Arrábida



Localizada no Parque Natural da Serra da Arrábida, esta praia é adequada para o mergulho em águas cristalinas, especialmente perto da ilhota de Pedra da Anixa que tem uma flora e uma 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 proteje os banhistas em dias de vento.

Sines

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

Três Castelos

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

Praia do Malhão



Integrada no Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina, a Praia do Malhão é tão grande que é sempre possível encontrar espaços desertos.

Odemira

Praia da Rocha



Com um vasto e espaçoso areal que se expande por mais de 1 km, a Praia da Rocha é o local de férias eleito por cada vez mais veraneantes, sendo uma das praias mais conhecidas do país.

Portimão

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 de 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 significa que ela 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 do arquipélago. A praia estende-se por 9 quilómetros, de areia fina e dourada, o que faz a alegria dos banhistas.

Madeira

Região do Norte

- Praia de Barranha
Póvoa de Varzim
- Praia da Madalena
Vila Nova de Gaia

Região do Centro

- Praia de São Jacinto
Aveiro
- Praia de Peneda
Góis
- Praia de Pedrogão
Leiria
- Praia Poço da Cruz
Mira
- Praia do Reconquinho
Penacova
- Praia do Osso da Baleia
Pombal
- Praia de Loriga
Seia

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 Santa Helena
Torres Vedras
- Praia de Ribeira de Ilhas
Mafra
- Praia da Consolação
Peniche
- Praia Lagoa de Albufeira
Sesimbra
- Praia de Sereia
Almada

Alentejo

- Praia de Moinho de Baixo-Meco
Sesimbra
- Praia de Figueirinha
Setúbal
- Praia da Atlântica
Grandôla
- Praia de Galé-Fontainhas
Grandôla
- Praia de Melides
Grandôla
- Praia de Fonte do Cortiço
Santiago do Cacém
- Praia de Vieira-Vale
de Figueiro - Sines
- Praia de Grande de Porto Covo
Sines
- Praia de Furnas - 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 nosite :

bandeiraazul.abae.pt :
"Locais galardoados"



AS MELHORES PRAIAS DE PORTUGAL

Odemira
MUNICÍPIO



Praias Fluviais de Norte a Sul

Praia do Verim



Quando se chega à praia há duas hipóteses: ou se estende a toalha na margem de cá ou passa-se uma ponte de madeira montada em cima de pequenas poldras para o ilhéu no meio do rio. Quase toda a gente o faz. E há lugar para todos, seja à sombra das muitas árvores seja nas extremidades mais despidas do ilhéu. **Póvoa de Lanhoso**

Vale do Rossim



No coração do Parque Natural da Serra da Estrela, junto do maior vale glacial da Europa, por onde correm as águas geladas do Zêzere, vislumbramos a lagoa do Vale do Rossim junto da aldeia de Penhas Douradas, considerada pelo médico Sousa Martins o lugar mais saudável do país graças ao seu ar puro e fresco. **Penhas Douradas**

Praia Fluvial Foz D'Égua



O lençol de água pura, límpida e transparente quando coberto pelo sol origina um conjunto de cores esverdeadas que convidam a banhos e a fotografias. Toda a área envolvente merece longos passeios a pé. Até porque, num raio de cerca de três quilómetros, é possível chegar a locais deslumbrantes, como ao Piódão ou a Chãs d'Égua. **Piódão**

Açude do Gameiro



Banhado pelas águas da ribeira da Raia e rodeado por um frondoso pinhal, o areal do Açude do Gameiro está equipado com parque de campismo, zona de merendas, circuito de arborismo e centro de interpretação ambiental, para além de outros pequenos mimos como um passadiço de madeira ao longo da margem, mesas de pingue-pongue ou até wi-fi gratuito, que garantem um dia bem passado. **Mora**

Alamal



São as águas do Tejo que banham esta praia, entre as aldeias de Cadafaz e Belver, junto à antiga quinta que lhe dá o nome – desde meados dos anos 1990 transformada num centro balnear. Apesar de estarmos no interior do Norte alentejano, o cenário é em tudo idêntico ao de qualquer praia de mar, com toldos e espreguiçadeiras

para alugar ou gaiivotas e caiaques à disposição dos banhistas. Não hesite em mergulhar nessas águas refrescantes para aguentar o calor alentejano! **Gavião**

Pego Fundo



A praia do Pego Fundo é um dos maiores tesouros do Algarve interior. As suas águas calmas e quase rasas, fazem desta praia um local perfeito para as crianças se banharem em segurança. Na área envolvente, num jardim relvado e cheio de sombras agradáveis, há esplanadas, um parque de merendas coberto, uma rede de vólei e até um percurso de manutenção, com diversas propostas de exercício físico para os mais velhos. Este espaço natural e sossegado tem tudo o que precisa para disfrutar um lindo dia estival em família ou entre amigos. **Alcoutim**

Loriga



Na Serra da Estrela, na zona sudeste do Parque Natural, a Praia Fluvial de Loriga oferece um acesso fácil de carro. Situada a 800 metros de altitude, o espaço natural apresenta uma vista deslumbrante. Além das piscinas naturais, um pequeno parque infantil permite aos mais pequenos desfrutar o dia, e mesas de merenda facilitam os almoços. Esta praia fluvial destaca-se pela sua limpeza e pela frescura das suas águas. **Serra da Estrela**

Suggestions musique

Salvador Sobral « Paris Lisboa »
(EVC, 2019)



Este álbum, o segundo do vencedor da Eurovisão, é interpretado em português, inglês, espanhol e francês, um registo que une a canção pop ao jazz. Este disco tem duetos com a irmã, Luísa, mas também com António Zambujo. Vários músicos também participaram na realização do disco tal como Julio Resende, Ricardo Toscano e André Santos.

Ricardo Ribeiro « Respeitosamente »
(Warner Music, 2019)



Um projecto totalmente novo e inédito, diferente daquilo a que o artista nos tem vindo a habitar. Ricardo Ribeiro juntou-se ao pianista João Paulo Esteves da Silva, um nome incontornável do jazz, e ao percussionista norte-americano Jarrod Cagwin, especializado em ritmos orientais. Este disco tem como base a poesia de vários autores, poesia de grande sensibilidade que foi vestida pela musicalidade destes três amigos, de forma invulgar, e onde se pode ouvir a cativante voz de Ricardo Ribeiro.

Capitão Fausto « A Invenção do dia claro » (Sony Music, 2019)



O quarto álbum do Capitão Fausto deixa para trás o indie rock juvenil. A passagem por São Paulo no Brasil para gravações também serviu de inspiração e para dar um toque diferente à sua musicalidade. Este novo disco mostra maturidade, por conseguir desbravar novos caminhos e querer mostrar outras virtudes. Por detrás de uns capitães festivos, há uma faceta mais sentimental.

Xutos e Pontapés, « Duro »
(Sony Music, 2019)



Os Xutos & Pontapés, a celebrarem 40 anos, editam um novo álbum. «Duro» é o primeiro álbum que Kalú, Tim, João Cabeleira e Gui editam sem o guitarrista Zé Pedro, que morreu em 2017, mas o registo inclui gravações feitas ainda por este músico. Apresentado pela banda como «um legado de perseverança e persistência, de luto e de alegria».

Carminho, « Maria »
(Warner Music, 2018)



“Maria” é o título que Carminho escolheu para o seu novo álbum, o quinto da sua carreira. Um álbum que assina a produção e inclui várias canções de sua autoria. Um diálogo constante, sempre sintonizado no respeito por tudo aquilo que Carminho aprendeu, respeitando a verdade das palavras e da linguagem tradicional, mas ao mesmo tempo com um olhar livre e contemporâneo sobre o mundo que a inspira, reinterpretando muito do que aprendeu com o fado desde pequena.

Où acheter Lisbonne

Louie Louie

Escadinhas do Santo Espírito da Pedreira 3 (à Rua Nova do Almada - Metro Baixa Chiado)
Lun-Sam. 11h-19h30. Dim 15h-19h30
+ info : www.louielouie.biz

Flur - Av. Infante D. Henrique,
Cais da Pedra, Santa Apolónia
Lun-Sam. 13h-20h
+ info : www.flur.pt

Porto

TUBITEK Cdv

Praça D. João I, nº31
Lun-Vend. 10h-20h. Sam. 10h-19h30
+ info : [cdgo.com](http://www.cdgo.com)

Porto Calling - Rua da Conceição
80, 4050-214 - Lun-Vend. 10h-19h
+ info : www.portocalling.com

Suggestions de lecture en Français

Les Disloquées, Joëlle Nascimento,
2019 - Editions Pétra



Milène, la quarantaine, a tout pour elle : un mari aimant et dévoué, un superbe appartement, une carrière jalonnée de succès. Une opération bénigne et surtout la rencontre avec un journaliste fraîchement arrivée à Paris pour couvrir un sujet sur l'immigration au féminin, vont toutefois faire voler en éclats, l'apparente sérénité de son existence. En effet, Edite, jeune portuense, venue à la capitale pour faire ses preuves et obtenir son indépendance, réveille, sans le vouloir, un passé douloureusement enfoui.

Hippie, Paulo Coelho, 2019
Editions J'ai lu



Dans ce roman, Paulo Coelho nous fait revivre le rêve de la génération hippie du début des années 1970. Paulo est un jeune écrivain fuyant la dictature militaire brésilienne, il part faire le tour du monde à la recherche de liberté. À Amsterdam, il rencontre Karlan qui n'attendait que lui pour s'envoler vers la nouvelle destination phare du mouvement hippie, le Népal, à bord du fameux « Magic Bus ». Cette traversée de l'Europe sera le début d'une histoire d'amour et d'une quête de vérités intérieures qui les conduiront, eux et leurs compagnons de voyage, à adopter un nouveau regard sur le monde.

en portugais

FAZ-ME FICAR, Afonso Noite-Luar, 2019



Editor: Manuscrito editora
Afonso regressa do Brasil, depois de sete meses de ausência, e reencontra Inês nos braços do seu rival, Henrique. Confrontado com o ciúme, Afonso percebe que aquilo que o move por Inês é muito mais do que ego, é amor. Precisa de a reconquistar, mas não será uma tarefa fácil, pois tem Henrique pelo meio. Como se não bastasse, surge um quarto elemento para completar a sua missão: Verónica.

Où acheter Lisbonne

Livraria Fabula Urbis

Rua de Augusto Rosa, 27 (Alfama)
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)
Lun-Sam. 9h-22h. Dim. 11h-20h
Tel : (+351) 213 476 122
+ info : www.bertrand.pt

Porto

Livraria Lello - Une des plus belles librairies du monde!
Rua das Carmelitas, 144
Lun-Sam. 10h-19h30. Ven. 10h-19h
Tel : (+351) 222 002 037

Livraria Bertrand

Rua da Fábrica 90
Lun-Sam. 10h-20h
Tel : (+351) 22 955 9778
+ info : www.bertrand.pt



Parcours à trous

Le Portugal est réputé à travers le monde pour être un petit paradis pour le golf. Du Nord au Sud nous pouvons admirer sur les greens 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 au 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.golfportugal.com



Parcours des Templiers

L'histoire du Portugal est intimement liée à celle des Templiers, cet ordre religieux qui participait au XII^e et XIII^e aux batailles qui eurent lieu lors des Croisades et de la Reconquête. Ils participèrent également 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'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

L'Alentejo, région sud-centrale du Portugal avec pour capitale Évora, propose une gamme variée de mets très appréciés, comme l'huile d'olive, le pain et surtout le vin, qu'il soit rouge ou blanc. Les blancs de l'Alentejo sont aromatiques et les rouges, sont intenses, riches et à la fois doux et âpres. Les vins de l'Alentejo se répartissent sur 8 zones d'appellation d'origine contrôlée : Portalegre, Borba, Redondo, Reguengos, Vidigueira, Évora, Granja/Amareleja et Moura. Cette année, le vin Monsaraz, produit dans la localité de Reguengos de Monsaraz, capitale européenne du vin en 2015 a retenu toute notre attention. Le Monsaraz Rouge cuvée 2017 propose un arôme complexe de fruits mûres et de chêne, bien équilibré en bouche se marie très bien avec les plats de viande grillées et rôties, ainsi que les terrines et fromages vieilliss. Il est issu d'un mélange de plusieurs cépages dont le Castelão, le Trincadeira et l'Arragonêz. Le Monsaraz Blanc de 2017 issu de cépages typiquement portugais comme le Rabo de Ovelha ou le Antão Vaz, est lisse et complexe en bouche et la finition du goût olfactif permet de retrouver toute la gamme des raisins avec lesquels il est fait. Ce Monsaraz blanc accompagnera vos entrées, vos fruits de mer et plats de poissons ainsi que les viandes blanches. Attention, à consommer avec modération.

Espaço Carmin,
Praça da Liberdade, 1
7200- 329 Reguengos de Monsaraz
Horaires : Lun-Vend : 9h-12h, 14h-17h
Tel : (+351) 266 508 200
Email: info@carmim.eu
+ info : www.carmim.eu
www.winesofportugal.info



© Bruno Cruz



Parcours Historique

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, fondés 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

La Route Vicentine

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 selon le 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

Parcours du Bacalhau

Dans tout 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 Ílhavo 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 Brás 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



Parc Zoologique de Lisbonne

Aménagé sur les 26 hectares du Parc das Laranjeiras, ce parc est à la fois un jardin et un zoo.

Le parc détient plus de 2000 animaux, de 300 espèces différentes allant des oiseaux, aux reptiles en passant par les mammifères et les amphibiens.

Mais le parc attire également pour son téléphérique intérieur, que l'on prend pour pouvoir observer les animaux et les plantes, en hauteur: 20 minutes de découverte panoramique des lieux mais aussi le petit train qui se promène à travers le jardin.

Outre ces installations, le parc propose des spectacles de dauphins et de lions de mer, un espace de jeux pour les enfants, des aires de pique-nique, un restaurant-grill et des activités de sensibilisation à la préservation de l'environnement et à l'impact que les gestes du quotidien ont sur les animaux et leur survie.

Estrada de Benfica, 158
1500 Lisboa

Horaires:
Ouvert du 21 mars
au 21 septembre, de 10h à 20h
La billetterie ferme
1h15 avant la fermeture.

Prix:
Adulte : 22 €
Enfant (3-12 ans) : 14,50 €
Téléphone : (+351) 217 269 349
+ info : www.zoo.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, 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.zoomarine.com
www.zoolagos.com



Dinoparque da Lourinhã

Inauguré en février de 2018, le Parc des Dinosaures a déjà attiré de nombreux visiteurs nationaux et étrangers. Localisé dans la ville de Lourinhã, 60 km au nord de Lisbonne, le parc est apprécié pour son environnement naturel et son esprit ludique. L'espace propose quatre parcours correspondant à certaines des périodes les plus importantes de l'histoire de la Terre: le Paléozoïque, le Triasique, le Jurassique et le Crétacé. Ce musée au air libre est un des plus grands parcs thématiques de dinosaures d'Europe, la zone de divertissement inclut 120 modèles de dinosaures en taille réelle, ainsi qu'un musée et un laboratoire où les visiteurs peuvent observer la préparation de fossiles. C'est spécialement conçu pour être une expérience "éducative" (éducation + divertissement). Lourinhã devient de plus en plus une capitale des dinosaures et donne des noms à deux espèces de dinosaures, qui vivaient dans la zone il y a 150 millions d'années: Lourinhasaurus et Lourinhanosaurus. Ne se aventurez pas dans ces espaces cet été!

**Rua Vale dos Dinosauros, 25
Abelheira, 2530-059 Lourinhã**
Horaires: tous les jours, 10h-19h
(dernière entrée à 17h30)
Pré: 0-3ans:gratuit/4-12ans:9,90€
Jovens e Adultos : 13€
Tel : (+351) 261 243 160
+ info : www.dinoparque.pt

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



LusoAventura-Arborismo

A Luso Aventura dispõe de dois Parques Aventura, localizados no centro e sul do país - Figueira da Foz e Albufeira. O Parque Aventura Figueira da Foz, na Serra da Boa Viagem, oferece um conceito de actividade de arborismo na natureza. 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-vos ultrapassar os vossos limites.

1. Nível Curioso

Altura mínima dos participantes: 1m

Idade mínima: 4 anos - Preço: 10€

2. Nível Aventureiro

Altura mínima : 1,25 m / Preço: 14€

3. Nível Destemido

Altura mínima : 1,40 m / Preço: 17€

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

Serra de Boa Viagem

Rua do Parque Florestal

3080-000 - Figueira da Foz

Horários : 16 de junho a 15

de setembro: todos os dias, 10h-18h

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.

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.visitesesimbra.pt

Subnauta - Praia da Rocha

Rua Eng. José Bívar

Edifício Scorpion - 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 locais 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 ("beachbreaks").

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.

Ericeira Surf Guide

Tel : (+351) 938707248

+ info : ericeirasurfguide.com

7ª Essência Escola de Surf

Tel : (+351) 915 080 555

+ info : 7 essencia.com



iad

Crie a sua agência imobiliária web!

iadportugal.pt



sylvie.vesic@iadportugal.pt

trail

MontepioSintraTrailX'treme

Montepio Sintra Trail X'treme est l'épreuve qui détermine le champion de trail 2019 permettant au vainqueur d'intégrer la Sélection Nationale de Trail. Les Serras de Sintra seront le théâtre de cette épreuve qui déterminera le champion national de trail 2019. C'est un parcours très exigeant, et perfectionné et adapté d'année en année pour les besoins de cet évènement qui inclut des passages sur des propriétés privées d'une beauté inégalable et accessibles exclusivement pour cette épreuve. Le concept X'treme provient de la beauté des sentiers, de leurs composants ainsi que du niveau de difficulté et de capacité physique et psychologique nécessaires pour relever ce défi.

**Sintra - 7 juillet**

+ info : www.prozis.com/pt/pt/evento/ste-montepio-sintra-trail-xtreme

équitation

III^e Jeux Équestres de Ponte de Lima

Il s'agit d'un nouveau format d'évènement équestre, basé sur un concept innovant à la recherche d'une marque de succès en plus. Pendant une semaine, l'enceinte d'Expolima sera le théâtre de plusieurs épreuves englobant des disciplines équestres variées. Hormis les disciplines fédérées, pratiquées par des professionnels du domaine équestre, les amateurs de ce sport auront la possibilité de participer activement à l'évènement par le biais d'un programme parallèle.

Ponte de Lima - Du 7 au 10 août

+ info : www.visitepontedelima.pt

cyclisme

TourduPortugal

A partir du 31 juillet, vous allez pouvoir suivre l'édition 2019 du Tour du Portugal (Volta a Portugal) qui fête cette année ses 92 ans. La première édition eut lieu en 1927, pour un an seulement et reprit en 1931 pour s'installer comme l'un de évènements 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 2018 et pour la deuxième année consécutive, la compétition a été remportée par un espagnol, Raul Alcarón.

En 2019, la compétition va réunir encore plus de spectateurs, et ce pour une durée d'une semaine et demi du 31 juillet jusqu'au 11 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.

Cette année et après 30 ans d'attente, l'arrivée se fera à Porto, ville historique du tour du Portugal. La dernière étape sera une course sur 19km de Vila Nova de Gaia vers Porto, où l'arrivée se fera sur l'une des plus belles avenues, Avenida Dos Aliados.

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

Du 31 juillet au 11 août

+ info : www.volta-portugal.com

futebol

SupertaçaCândidoOliveira

A Supertaça Cândido de Oliveira é um troféu que desde 1979 se disputa todos os anos entre o campeão nacional de futebol e o vencedor da Taça de Portugal. No caso do mesmo clube vencer o Campeonato e a Taça de Portugal disputa-se a Supertaça entre o campeão nacional e o finalista vencido da Taça de Portugal. Organizada pela Federação Portuguesa de Futebol, a prova tem a designação oficial de Supertaça Cândido de Oliveira em homenagem a Cândido de Oliveira, jogador, treinador e jornalista português. A edição inaugural de 1979 foi ganha pelo Boavista após vitória sobre o FC Porto por 2-1. O atual detentor do troféu é o FC Porto, que venceu o CD Aves na edição de 2018 por 3-1, conquistando assim a sua 21.ª Supertaça.

Benfica vs Sporting - Domingo 4 Agosto Estádio Algarve**(São João da Venda - Loulé)**

+infos : www.fpf.pt

course auto

24hdePortimão

Le magnifique circuit de Portimão au sud du Portugal recevra pour la deuxième fois les 5, 6 et 7 juillet 2019, les 24h Endurance Series des GT cars, Touring cars et 24h specials pour une course haletante de 24 heures. Les plus courageux pourront écouter ronronner pendant deux jours les moteurs rageurs des bolides GT des principales écuries d'endurance tels qu'Aston Martin, Mercedes, Renault, etc.

Portimão, Algarve - 5, 6, 7 juillet

+ info : www.autodromodoalgarve.com

**J'ai le pouvoir
d'assurer
ma sécurité.**

Alcool, fatigue, excès de vitesse... Ce qui est essentiel pour nous à la Macif c'est de vous donner les moyens d'éviter les dangers de la route.

Ensemble, adoptons une conduite responsable pour plus de sécurité sur les routes.

Groupe aux valeurs mutualistes, nous réunissons plus de 5 millions de sociétaires-clients pour protéger ce qui est essentiel à chacun : sa vie, ses proches et ses biens.

Pour en savoir plus : macif.fr



Essentiel pour moi

Prevenirosriscos

Antes de se sentar ao volante

- Verifique o sistema de travagem, os níveis de óleo e de água, a direcção, a suspensão, a bateria e os limpa pára-brisas.
- Controle o desgaste e a pressão dos pneus.
- Verifique a focagem dos faróis e limpe-os.
- Verifique que tem triângulo de sinalização, um colete refletor 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.

Que fazer em caso de acidente

Sinalizar

- Acenda as luzes de emergência.
- Vista o colete refletor.
- 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.

Avelocidade

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

<http://www.bison-fute.gouv.fr>
www.securiteroutiere.equipement.gouv.fr
www.autoroutes.fr

Application : SOS Autoroute, Mode Conduite

Radio : Autoroute Info 107.7 - Tel. 3605

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 metereológicas

www.ipma.pt - (+351) 218 447 000

Telefones de emergência :

Número Europeu de Emergência:
 112

Serviço Nacional de Bombeiros:
 (+351) 214 247 100

Distâncias de segurança

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;



• em um túnel...



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



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



- má avaliação da situação e dos riscos
- distúrbio da coordenação e da sincronização dos gestos

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

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

Adroga

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

O telemóvel

Não conduza nem segurando o telemóvel com a mão, nem usando um kit de mão livre nem com um auricular. O uso do telemóvel e os seus componentes ao volante é perigoso porque reduz a atenção do automobilista..

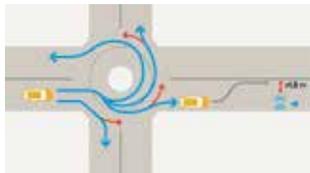
Outras informações do código da estrada em Portugal

Taxa de alcoolemia

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

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

Circulação em Rotundas



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

Documentos

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

Outras alterações:
www.pelaestradafora.com

O cinto de segurança

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

O álcool

O álcool tem consequências imediatas na condução:

- redução do campo de visão
- aumento do tempo
- de reacção
- má estimacção das distâncias



Liberté • Égalité • Fraternité

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

SÉCURITÉ ROUTIÈRE
TOUS RESPONSABLES

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)
- A limite da velocidade dentro das localidades é de 50km/h e fora a velocidade limita-se a 120km/h nas autoestradas.

Os testes de álcool

Os testes de alcoolémia 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 alcoolémia nos veículos não utilizados e que respeitem as condições de validade. Os testes de alcoolémia não são tão inúteis como se pode imaginar. Na dúvida, utilize-os!

Utilização do telemóvel

A utilização de telemóvel durante a condução mesmo com auricular ou sistema alta voz é sancionada com uma coima de 120 a 600€ e um retiro de 3 pontos. Contra-ordenação grave, penalizada com sanção acessória de inibição de conduzir.

Objectos pela janela

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

Triângulo de colete

• É obrigatório colocar o triângulo de pré-sinalização de perigo (a pelo menos 30 metros do veículo, de forma a ser visível a, pelo menos, 100 metros) sempre que o veículo fique imobilizado na faixa de rodagem ou na 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 retroreflector de modelo aprovado. A ausência de colete é sancionada com uma coima de 60 a 300€.

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

transporte de crianças

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.

Campanha Sécurité Été 2019



A Cap Magellan, principal associação de jovens lusodescendentes de França, organiza pelo 17º ano consecutivo uma campanha de segurança Rodoviária intitulada "Sécurité Été - Verão em Portugal" apadrinhada por José Carlos Malato desde 2012 e com dois jovens apadrinhados, os pilotos Mickael Motae e Janyce Cruz. Estaremos presentes nas estradas francesas e portuguesas para sensibilizar o público aos perigos das viagens longas e as precauções a ter. Serão também desenvolvidas acções junto dos jovens em ambientes nocturnos.

+ info: capmagellan.com

Fonte: Código da Estrada

CEPSA

optima



MANTENHA O SEU CARRO
EM FORMA
COM ÓPTIMA

RECUPERE TODA A POTÊNCIA
LOGO NO PRIMEIRO ABASTECIMENTO E
REDUZA O CONSUMO DO SEU MOTOR



Óptima,
paixão pelo cuidado com o seu motor.

combustiveisoptima.com

No seguimento dos terríveis incêndios de 2017, o governo decidiu aplicar novas. O **Decreto-Lei nº10/2018** vem estabelecer critérios de gestão de combustíveis, como as distâncias entre as copas das árvores ou as dimensões das faixas de limpeza de terreno em volta das casas, povoações e nas bernas das estradas. A lei prevê uma multa podendo variar entre 120 e 120.000 euros em caso de incumprimento do prazo definido a 15 de março de 2018 para as limpezas dos terrenos.

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



SE MORA JUNTO A UMA ÁREA FLORESTAL



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

Se for passear à floresta

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

Queimadas e foguetes

Queimadas e foguetes são causas de muitos incêndios florestais.

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



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

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

- O lançamento de foguetes não pode ser feito no interior das florestas, devendo manter-se uma distância 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 Incendios. 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 : 112

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, enxadadas 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** !



A23

-  Pagamento de Portagens
-  Pago de Peajes
-  Toll Payment
-  Paiement des Péages



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. Vous pouvez commander votre carte européenne d'assurance maladie (CEAM) depuis votre compte (rubrique « Mes démarches »). Vous pouvez également la commander depuis l'application ameli pour smartphone et tablette, disponible sur l'App Store et Google Play.

Infos : www.ameli.fr

Bracelet d'identification

Quel meilleur moyen de protéger vos enfants sur la plage que de leur mettre un bracelet d'identification au poignet ? Si la plage ne présente en général pas beaucoup de dangers pour les adultes, il en va autrement pour les tout petits. Afin de rendre plus vite les enfants à leurs parents, sont de plus en plus remis gratuitement, des bracelets de plage destinés aux tout petits l'été. Ces bracelets à fermeture de sécurité (non réutilisable), de couleur fluo, sont en matière plastique anti-toxique et anallergique. Les jeunes enfants connaissent rarement leur identité ou peinent à la formuler sous l'effet de la panique et des pleurs. Un espace est donc prévu sur le bracelet pour écrire le numéro de téléphone des parents.

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.

Numéros d'urgences:

en France : SAMU 15

au Portugal : 112

Linha Saúde 24: (+351) 808 24 24 24

Utiles



 PAGAMENTO 48 horas após a viagem.	 PAGO 48 horas después del viaje.	 PAYMENT 48 hours after the trip.	 PAIEMENT 48 heures après le voyage.
---	--	--	--

www.a23bi.pt



707 243 243*

* only from PT 

+351 304 500 400**

** From outside PT



 **GLOBALVIA**
Portvias
Portagem de Vias

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 Monteseinho
 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 Volta 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

Retiro da Fraguinha
 Coelhoira
 3660-043 São Pedro do Sul - Viseu
 Tel : (+351) 232 790 576
 + info : www.retirofraguinha.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) 233 436 310

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

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

Camping Albufeira
 Estrada de Ferreiras
 8200-555 Albufeira
 Tel : (+351) 289 587 629

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.pt

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

o pack
PORTUGUÊS

**O melhor da televisão portuguesa para
toda a família**

INFORMATION • DIVERTISSEMENT • SPORT • JEUNESSE



DISPONIBLE
CHEZ VOS
OPERATEURS

free

Appelez le 1044⁽¹⁾



Appelez le 3900⁽¹⁾



Appelez le 1064⁽¹⁾

www.lebouquetportugais.com

⁽¹⁾ Pri x d'un appel local

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 Guimarães
Complexo Multifuncional de Couros
Largo do Cidade, 8
4810-430 Guimarães
Tel. (+351) 253 421 380
guimaraes@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

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

PousadasNaturezaAventura

Pousada de Juventude de Abrantes
Av. Engº Adelino Amaro da Costa
2200-195 Abrantes
Tel. : (+351) 241 377 169
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

PousadasPraia

Pousada de Juventude de Lagos
Rua Lançarote de Freitas, 50
8600-605 Lagos
Tel. : (+351) 282 761 970
lagos@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 da Juventude de Tavira
Rua Miguel Bombarda, 36-38
8800-419 Tavira
Tel. : (+351) 281 326 731
tavira@movijovem.pt

PousadasUrbanas

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

Pousada de Juventude do Porto
Rua Paulo da Gama, 551
4169-006 Porto
Tel. : (+351) 213 532 699
porto@movijovem.pt

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

Pousada de Juventude de Braga
Rua de Santa Margarida, 6
4710-306 Braga
Tel. : (+351) 253 208 230
braga@movijovem.pt

Para ver a lista completa, consulte a página www.pousadasjuventude.pt

alojamento da INATEL



A Fundação INATEL, entidade histórica de Economia Social em Portugal, desenvolve atividades de valorização dos tempos livres nas áreas do turismo social, da cultura popular e do desporto amador, com profundas preocupações de humanismo e elevados padrões de qualidade.

A INATEL está presente em todo o país com uma rede de 25 lojas, um parque de jogos, vários pavilhões desportivos, o Teatro da Trindade INATEL, em Lisboa, assim como 17 unidades hoteleiras divididas em várias categorias. Damos aqui também uma sugestão para cada uma das categorias.

Natureza

INATEL Castelo de Vide Jardim Hotel ***
Rua Sequeira Sameiro, 6
7320-138 Castelo de Vide
Tel: (+351) 245 900 200
inatel.cvde@inatel.pt

Montanha

INATEL Piódão Hotel ****
6285-018 Piódão
Tel: (+351) 235 730 100
inatel.piodao@inatel.pt

Praia

INATEL Foz do Arelho Hotel ***
Rua Francisco de Almeida
Grandela nº17
2500-487 Foz do Arelho
Tel: (+351) 262 975 100
inatel.foz@inatel.pt

Saúde e Bem-estar

INATEL Manteigas Hotel ***
Apt 17,
6260-012 Manteigas
Tel: (+351) 275 980 300
inatel.manteigas@inatel.pt

Poderá encontrar a lista completa da rede hoteleira da Fundação, assim como os vários pontos de atendimento presentes pelo país em www.inatel.pt



letrain



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

- les trains haut de gamme « Alfa pendular », sont les liaisons les plus rapides et confortables entre Lisbonne et l'Algarve, et pour le Nord du pays, avec Porto, Braga ou Guimarães faisant un arrêt à Coimbra et Aveiro.
- le service « Intercidades » offre des liaisons sur les axes Lisbonne-Porto-Braga, Lisbonne-Guarda, Lisbonne-Covilhã, Lisbonne-Alentejo et Lisbonne-Algarve.
- le Sud-Express et le train-hôtel Lusitânia assurent la liaison internationale au départ de Lisbonne et de Porto.
- un vaste réseau de trains régionaux, interrégionaux et suburbains assurent une vaste couverture de tout le territoire national.

La plupart des autoroutes sont équipées de péages. Vérifier votre itinéraires ainsi que les prix sur les sites des concessionnaires :

lavoiture

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

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

Estrada Livre é um serviço criado pela EP - Estradas de Portugal, S.A. Pode sugerir ou reclamar sobre situações anómalas detectadas na infra-estrutura rodoviária do Continente, através da Linha Azul - 808 210 000 / 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.budget.com.pt

Europcar - Centro de Reservas

Tel. (+351) 219 407 790

+ info : www.europcar.pt

Guérin - Central de Reservas

Tel. (+351) 210 100 200

+ infos : www.guerin.pt

Hertz - Central de Reservas

Tel. (+351) 808 202 038

+ info : www.hertz.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

Contactstrain

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 € / ano

Versão bancária:

14€ (+ Imposto de selo de 4%) / 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

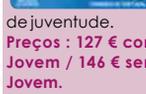
de viagens de comboio / 2

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 portagens electrónicas?

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

O que é o Dispositivo Electrónico?

Existem três tipos de dispositivos electrónicos:

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

Quais as modalidades de pagamento com Dispositivo Electrónico?

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



Onde adquirir o dispositivo?

Posto de venda na fronteira; site Internet www.ctt.pt (pago com cartão de crédito); Aeroportos de Porto e Faro; IKEA Matosinhos; Áreas de serviço: A28, Viana e Madivás - 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 -

Tel : (+351) 707 500 501

www.portugal tolls.com

TODOS OS DIAS MORREM 3.500 PESSOAS EM ACIDENTES RODOVIÁRIOS

3500 PESSOAS VÃO MORRER HOJE NA ESTRADA...

USE O CAPACETE

MARC MÁRQUEZ
TÉCNICO DE MANEIRA DE MOTO GP

APOIE O MANIFESTO DA FIA PELA SEGURANÇA RODOVIÁRIA EM FIA.COM
#3500LIVES

FIA ACTION FOR ROAD SAFETY

3500 PESSOAS VÃO MORRER HOJE NA ESTRADA...

VERIFIQUE OS PNEUS

RAFAEL NADAL
JOGADOR DE TÊNIS, VENCEDOR DE 15 TÍTULOS GRAND SLAM

APOIE O MANIFESTO DA FIA PELA SEGURANÇA RODOVIÁRIA EM FIA.COM
#3500LIVES

FIA ACTION FOR ROAD SAFETY

3500 PESSOAS VÃO MORRER HOJE NA ESTRADA...

FAÇA UMA PAUSA

ANTOINE GRIEZMANN
JOGADOR DE FUTEBOL

APOIE O MANIFESTO DA FIA PELA SEGURANÇA RODOVIÁRIA EM FIA.COM
#3500LIVES

FIA ACTION FOR ROAD SAFETY

3500 PESSOAS VÃO MORRER HOJE NA ESTRADA...

OLHE ANTES DE ATRAVESSAR

FELIPE MASSA
PILOTO FIA DE FORMULA UM

APOIE O MANIFESTO DA FIA PELA SEGURANÇA RODOVIÁRIA EM FIA.COM
#3500LIVES

FIA ACTION FOR ROAD SAFETY

Campanha Fia
#3500Lives



AUTOMÓVEL
CLUB DE PORTUGAL

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'éclater !
- 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.embaixadaportugal.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) 300 501 920

Posto de Turismo de Coimbra
Praça da República
Tel : (+351) 239 857 186

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 2019** 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**



Il y a des moments que l'on n'oublie jamais.

VISITEZ LE ZOO DE LISBONNE



ÉVITEZ LES FILES
D'ATTENTE.
ACHETEZ VOS BILLETS ICI

www.zoo.pt



JARDIM
ZOOLOGICO
Lisboa - Portugal

A descoberta
começa aqui

La découverte
commence ici



ALDEIAS DO
XISTO

www.bookinxisto.com
www.aldeiasdoxisto.pt

PROVERE
Iniciativa de Promoção e Defesa
de Recursos Endógenos

CENTRO 2020

PORTUGAL
2020

UNião Europeia
Fundo Europeu
de Desenvolvimento Regional