

# PORTUGAL 2020

## Guide de l'été

GRATUIT

Roadtrip  
Les plus belles régions



4

À beira mar  
Les plus belles plages



30

Culture  
Les meilleurs musées

42



avec l'appui de :



SÉCURITÉ ROUTIÈRE  
VIVRE, ENSEMBLE.



Millennium  
BCP

[www.capmagellan.com](http://www.capmagellan.com)

 Cap-Magellan

 @capmagellan

 DSE Cap Magellan

 cap\_magellan

[VacancesPortugalCovid.com](http://VacancesPortugalCovid.com)

 VacancesPortugalCovid

 @VacancesPtCovid

 VacancesPortugalCovid


[hoteis.inatel.pt](http://hoteis.inatel.pt)

VENEZ CONNAÎTRE PORTUGAL  
ET RESTER EN SÉCURITÉ  
DANS 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 Graciosa Hotel\*\*\*\*

INATEL Santa Maria da Feira

Pour plus information: [inatel.pt](http://inatel.pt) | [fb/inatel.portugal](https://www.facebook.com/inatel.portugal) | +351 210 027 000



31



40



14



38



35

En vacances! Et en confiance ;-)

Que ces journées et ces nuits vous soient belles et généreuses. Pleines de cette énergie que la liberté insuffle et que le repos alimente. À la mesure de ces rêves qui nous réchauffent l'année durant, en pensant aux nouvelles aventures. Qu'elles soient familiales et amicales, sur le sol d'une terre ancestrale ou à l'abri de nouveaux lieux, en terre, mer et dans ce ciel si généreux.

Oui, de tout cela un peu, avec l'attention nécessaire qu'il faut aux longs trajets comme aux petites distances, le soir, après la fête. En sécurité, et maintenant, entraînés que nous sommes, dans le respect des gestes barrières, non pas dans une distanciation sociale mais juste un peu physique. Respecter nos aînés et ceux qui peuvent être plus faibles dans la lutte contre ce coronavirus, invité surprise de l'année 2020. Respecter un principe de sécurité pour des journées à passer au bord de l'eau, autour d'une table, les yeux dans les étoiles, les coeurs enlacés, plutôt que dans un hôpital.

Le Portugal a besoin de notre présence et nous avons besoin de cette étape régulière dans nos vies. Ensemble donc pour un même moment de vie et de bonheur.

Assim seja! Boas férias ;)



Hermano Sanches Ruivo

[www.vacancesportugalcovid.com](http://www.vacancesportugalcovid.com)

Ce guide est aussi distribué dans le cadre de la campagne "Sécur' été 2020"

# Sommaire Índice

- 04 Roadtrip** Les plus belles régions
- 26 Roadtrip** Portugal pelos passadiços
- 28 Rústico** Nos Villages
- 30 À beira mar** Les plus belles plages
- 34 Verde** Dans la nature
- 36 Com os miúdos** En famille
- 38 Radical** Sportivement
- 40 Com história** Patrimoine culturel
- 42 Com cultura** Top Musées
- 44 Com cultura** À voir, lire et écouter
- 46 Com música**
- 48 Prevenção** Conseils sanitaires
- 50 Prevenção** Santé
- 52 Prevenção** Sécurité routière
- 55 Prevenção** Sécurité à la plage
- 56 Prevenção** Prévenir les incendies
- 58 Então jovens!** Se loger
- 60 Então jovens!** Les transports
- 61 Então jovens!** Cartão Jovem
- 62 Léxico** Vocabulaire et infos utiles

## Partenaires Premium



Essentiel pour moi



[juventude.gov.pt](http://juventude.gov.pt)



car rental



88.3°

Cap Magellan (Association de Loi de 1901) • 7, avenue de la Porte de Vanves 75014 Paris • Tél. : +33 1 79 35 11 00 • [www.capmagellan.com](http://www.capmagellan.com) • [capmag@capmagellan.org](mailto:capmag@capmagellan.org) • Responsable de la publication: Anna Martins • Responsable de la rédaction : Guillaume Pousa •

Rédaction : Andréa Correia, Luciana Gouveia, Maria Pimpim, Luís Rocha, Cap Magellan • Mise en Page : Diane Ansault • Imprimeur : Ondagrafe - Portugal



*La ville de Viana do Castelo est située au Nord-ouest du Portugal, sur la côte, à l'embouchure du fleuve « Lima ».*

## Que visiter ?

### Musée do traje

C'est un bâtiment austère qui abrite ce musée consacré à l'ethnographie de Viana - et en particulier au costume traditionnel (traje). La collection est répartie sur 3 étages. Le 4<sup>e</sup> étage est consacré aux expositions temporaires.

Praca da República,  
Centro histórico,  
4900-520 Viana do Castelo  
Tel: (+351) 258 809 306

## Où faire du shopping ?

### Estação Viana do Castelo

Très grand centre commercial avec un large choix de boutiques !

Rua dos Congragados 1,  
4710-427 Braga  
Tel: (+351) 253 250 360

## Où sortir ?

### INSOMNIA Club Terrace

Bel endroit au bord de mer. C'est

LA discothèque de la ville, foncez !

Alameda 5 de Outubro,  
4900-515 Viana do Castelo

## Où manger ?

### O Marquês

Cuisine simple, traditionnelle et à un prix imbattable ! Le menu est à 6 euros, de quoi se régaler à petit prix !

R. do Marques 12,  
4900-319 Viana do Castelo  
Tel: (+351) 258 828 069

## Casa de Pasto Maria de Perre

Adresse incontournable de la ville ! Plats traditionnels, copieux dans un bel espace et avec un très bon accueil, que demander de plus ?

Praceta Padre Diamantino Martins 20,  
4700-438 Braga  
Tel: (+351) 258 822 410

## Où dormir ?

### Axis Viana Business & SPA Hotel

Très bel hôtel avec vue sur les alentours, piscine et spa, le tout à un prix abordable !

Av. Cap. Gaspar de Castro 866,  
4900-462-Viana do Castelo  
Tel: (+351) 258 802 000

## Hôtel FeelViana

Hôtel à couper le souffle. Situé au bord de l'eau, il est l'endroit parfait pour vous dépayser. Tout sera au rendez-vous pour combler vos attentes.

R. Bras de Abreu Soares 222,  
Praia do Cabedelo,  
4935-159 Viana do Castelo  
Tel: (+351) 258 330 330

## Moment histoire !

Une légende raconte qu'un marin travaillant sur la rivière de Lima, était éperdument amoureux d'une jeune femme, Ana. Celui-ci passait ses journées à demander aux autres marins s'ils avaient vu sa douce « Viu a Ana ? » et ils lui répondraient que oui, ils l'avaient vu « Sim, Vi a Ana ». Une des variantes raconte que cette Ana était en fait la princesse de la ville, et que le marin disait « Vi a Ana do Castelo ». Ce qui donna le nom « Viana do Castelo ».

# Gerês

*Dans le parc national, la Vila do Gerês, est un village incontournable de la visite de cette Région du Nord du Portugal.*

## Que visiter ?

### Parque nacional de Peneda-Gerês

Seul parc national du pays, il a la particularité d'avoir des eaux thermales destinées au bien-être de soi. Dans le parc, vous pourrez aussi apercevoir des animaux sauvages et profiter de magnifiques cascades naturelles.

Parc national da Peneda-Gerês,  
4980 Ponte de Barca

**Petite astuce :** Après votre visite du parc, rejoignez le miradouro de Pedra Bela pour profiter du coucher de soleil et de sa vue imprenable !

## Où manger ?

### Vai... Vai Gerês

Lieu parfait pour boire un verre ou manger. Les plats sont variés et à un prix raisonnable, de quoi satisfaire vos papilles !

Rua Augusto Sérgio Almeida Maia 1,  
4845-067 Gerês  
Tel: (+351) 253 728 828

## Où dormir ?

### Hotel Carvalho Araújo

Au cœur du parc national, un hôtel idéal pour se dépayser...  
Rua Arnaçô 6, 4845-063 Gerês  
Tel: (+351) 253 391 185



# Galafura

*Située dans les hauteurs de la région de Trás-os-Montes, Galafura offre une vue imprenable sur le Douro. Depuis peu, les communes de Galafura et de Covelinhas se sont unies pour mettre en commun leurs forces et leurs richesses.*

## Que visiter ?

### Miradouro de São Leonardo

Site incontournable de la région qui mérite pleinement d'être visité et offrant une vue remarquable. De plus, des tables de pique-nique y sont mises à disposition pour profiter du magnifique paysage.

Estrada São Leonardo, 5050-044 Galafura

## Où manger ?

### Restaurant São Leonardo

Prix raisonnables, plats copieux et pour couronner le tout, un panorama incroyable sur le paysage.

Estrada São Leonardo, 5050-044 Galafura  
Tel: (+351) 254 920 839

## Où dormir ?

### Quinta da Travessa

Située dans la commune de Covelinhas, cette auberge propose confort et repos avec en prime, une vue insaisissable sur le Douro.

Covelinhos s/n, 5050-012 Covelinhas  
Tel: (+351) 926 901 385

En raison de la situation sanitaire actuelle associée à la Covid-19, certaines informations sont sujettes à confirmation avec chaque structure référencée.





# Braga

*La ville de Braga est connue pour son patrimoine et ses événements religieux. Les incontournables sont donc le sanctuaire de Bom Jesus do Monte ou la cathédrale médiévale de Braga et son musée.*

## Moment histoire !

Au sommet du Bom Jesus, il y a une statue de São Longuinho, soldat témoin de la crucifixion de Jésus-Christ, datant de 1819. Cette statue équestre, en pierre de granit sur un piédestal, faite par le sculpteur Pedro José Luis, est unique au Portugal et très rare dans le monde. Pour cette raison, une légende raconte que tourner autour de celle-ci augmenterait vos chances de vous marier. Mais ce n'est pas la seule ! Sur la façade de l'église de Santa Cruz, trois coqs ont été sculptés. Mais, seuls deux sont visibles. Le troisième est un véritable puzzle « einsteinien ». Celui qui le trouvera augmentera donc ses chances de concrétiser son union.



## Que visiter ?

### Sanctuaire Bom Jesus do Monte

Bel édifice plein d'histoire. Vous devrez, pour y accéder, monter les 583 marches ! Vous pourrez de plus, admirer une splendide vue sur la ville.

**Estrada de São Pedro,**

**4715-165 Braga**

**Prix:** Faire le chemin en funiculaire coûte 1,20 € aller simple et 2 € aller-retour.

Tel: (+351) 253 676 636

## Où faire du shopping ?

### Braga Parque

Très grand magasin avec un large choix de boutiques !

**Rua dos Congragados 1,**

**4710-427 Braga**

Tel: (+351) 253 250 360

## Où sortir ?

### Juno

Endroit parfait pour passer une agréable soirée avec de bonnes musiques et variétés!

**R. do Anjo 49,**

**4700-305 Braga**

## Où manger ?

### Retrokitchen

Incontournable adresse, c'est un petit restaurant avec une déco atypique, super chaleureux, à petit prix et gustativement incroyable !

**R. do Anjo 96, 4700-867 Braga**

Tel: (+351) 253 267 023

## O Jacó

Excellent restaurant, aux repas traditionnels. De plus, il est proche du centre historique.

**Praceta Padre Diamantino Martins 20,**

**4700-438 Braga**

Tel: (+351) 253 619 962

## Où dormir ?

### InOut Lounge and Sleep

Très belle auberge de jeunesse et très confortable. Elle répondra à vos attentes !

**Rua das Cambas 32, 4715-414 Braga**

Tel: (+351) 914 816 372

## Burgus Tribute & Design Hotel

Situé dans la vieille ville, vous y trouverez le calme absolu. C'est un très bel hotel, récemment rénové et modern.

**Largo de Santa Cruz, 4700-426 Braga**

Tel: (+351) 253 680 000

# BEM-VINDOS A CASA

JUNTOS SOMOS PORTUGAL

O Millennium está consigo  
no regresso a casa.



[www.millenniumbcp.pt](http://www.millenniumbcp.pt)

Millennium  
bcp

AQUI CONSIGO

# Chaves

A belíssima Chaves é uma cidade milenar e a sua história começou quando os romanos descobriram as águas termais com propriedades terapêuticas. A cidade cresceu em redor das suas termas e da sua belíssima ponte romana de Trajano.

## O que visitar?

### A Ponte Romana de Trajano

É um dos maiores ícones turísticos de Chaves e o monumento romano mais emblemático da cidade. Ganha uma beleza incrível ao final da tarde, quando as águas, os edifícios da margem esquerda do Tâmega e a própria ponte ficam pintadas com as cores quentes do pôr-do-sol.

Rua Caneiro 47, 5400-501 Chaves

## Onde comer?

### Restaurante - Pensão Flávia

Mais parece uma casa de amigos pela simpatia, atenção, simplicidade e boa disposição!

Travessa Cândido dos Reis 12, 5400-154 Chaves

Tel: (+351) 961 693 890

## Onde dormir?

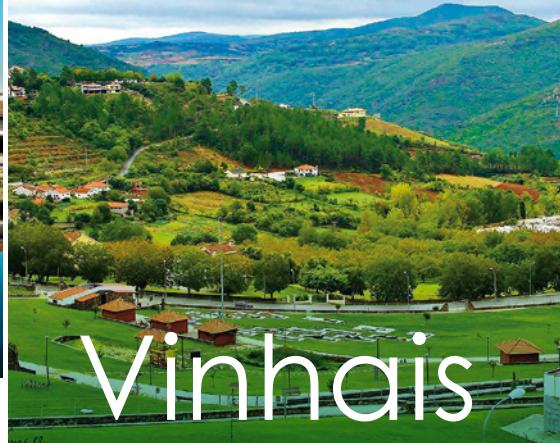
### Hotel Casino Chaves

Moderno, fora da cidade mas facilmente acessível, e com o casino aberto em brinde.

Lugar do Extremo,  
5400-001 Chaves  
Tel: (+351) 276 309 600



Tendo em conta a situação associada à Covid-19, algumas informações ficam sujeitas a confirmação junto de cada estrutura referida.



# Vinhais

Vinhais é uma bonita vila, sede de concelho, localizada no extremo norte de Portugal, em Trás-os-Montes, numa zona plana na margem esquerda do ribeiro das Trutas, rodeada de outeiros e com a bonita Serra da Coroa a envolvê-la.

## O que visitar?

### Centro interpretativo do Porco e do Fumeiro

Após realizar uma exaustiva investigação e inventariação dos assuntos mais relevantes para compreender a importância do porco e do fumeiro, ao longo dos tempos e na atualidade, foram criadas e instaladas ferramentas diversas, atrativas e funcionais, de fácil manuseamento, que permitem uma abordagem simples, moderna, fácil e interativa.

Largo do Arrabalde, 5320-317 Vinhais

Tel: (+351) 273 771 340

## Onde comer?

### Vasco da Gama

Simpatia. Bom serviço. Comida no seu estado mais puro. Uma mesa cheia, das carnes aos enchidos. Tudo excelente!

Rua da Calçada 24, 5320-322 Vinhais

Tel: (+351) 937 314 251

## Onde dormir?

### Parque Biológico de Vinhais

Com uma piscina biológica ao ar livre, o Parque Biológico de Vinhais está localizado em Vinhais, dentro do Parque Natural de Montesinho e pode lá dormir.

Alto da Ciradeira, 5320-326 Vinhais

Tel: (+351) 273 771 040



# Porto

**Ville côtière située au nord-ouest du Portugal. Porto est aujourd'hui l'une des destinations les plus prisées d'Europe. Elle est réputée pour son architecture mais également pour sa production de vin de Porto.**

## Que visiter?

### La librairie Lello

Considérée comme l'une des plus belles librairies d'Europe, vous pourrez y trouver des livres de la littérature portugaise mais aussi étrangère. Connue des amateurs d'art, elle attire aussi un grand nombre de touristes pour son architecture. A tel point que l'entrée est payante mais le prix du billet est déductible en cas d'achat d'un livre.

**Le savais-tu?** Son double escalier aurait servi de modèle à J.K. Rowling, qui a vécu 2 ans à Porto, pour l'écriture de son roman Harry Potter.

Rua das Carmelitas 144,  
4050-161 Porto  
Prix: 4€ le billet  
Tel: (+351) 222 002 037

### Passeio das Virtudes

Il est l'un des lieux les plus fréquentés de Porto en fin de journée. Il offre une vue imprenable sur le Douro, c'est LA photo incontournable à prendre quand on visite cette ville.

## Où faire du shopping ?

### Norte shopping

Centre commercial situé au nord de la ville, il a été classé comme l'un des centres commerciaux les plus modernes d'Europe.

Rua Sara Afonso,  
4460-841, Senhora da Hora

## Où sortir ?

### Rua da Galeria de Paris

La rua da Galeria de Paris est l'épicentre de la vie nocturne de Porto. Il vous suffira d'y déambuler et de vous laisser guider pour aller boire un verre, écouter de la musique ou même danser !

## Café au lait

C'est le lieu incontournable de la rue, l'un des premiers établissements de nuit à s'y être installé. Il s'agit d'un club réputé pour écouter de bons Dj's aux styles variés.

## Où déguster ?

### Sandeman

Sandeman est l'une des caves les plus importantes de Porto. Sa visite en vaut réellement le détour.

Largo Miguel Bombarda 47,

4400-222, Vila Nova de Gaia

Prix: 13€ - 40€

Tel: (+351) 223 740 533

## Taberna Real do Fado

Restaurant élégant et chaleureux proposant une cuisine traditionnelle portugaise, le tout accompagné de Fado.

Rua do Doutor Barbosa de Castro 58,

4050-090 Porto

Tel: (+351) 927 755 914

## Où dormir?

### Selina Porto

Simplicité et efficacité, cet hôtel 2 étoiles est là pour répondre à vos attentes, le tout à un petit prix !

Rua Das Oliveiras 61,

4050-449 Porto

Tel: (+351) 220 135 302

## Yeatman Hotel

Le Yeatman est considéré comme l'un des meilleurs hôtels de la ville. Situé dans la zone historique de la ville, il se trouve sur une colline offrant une vue imprenable sur Porto et la rivière du Douro, le tout dans un environnement très calme. Vous pouvez aussi juste y prendre un verre!

Rua do Choupelo,  
4400-088 Vila Nova de Gaia  
Tel: (+351) 220 133 100

## Moment histoire !

Porto est la ville qui a donné son nom au Portugal. Anciennement nommé Cale, il s'agissait d'un petit hameau celte situé à l'embouchure du Douro auquel les Romains ont ajouté un port, d'où le nom "Portus Cale" ce qui a donné l'origine au toponyme Portugal.

## Arouca

**La ville d'Arouca est connue principalement pour son monastère fondé en 716 qui a été reconstruit à la suite d'un incendie au XVIII<sup>e</sup> siècle.**

### Que visiter ?

#### Passadiços do Paiva

Passerelles en bois situées sur la rive gauche de la rivière de Paiva, elles offrent une promenade inoubliable, longue de 8km au milieu, d'un paysage d'une beauté époustouflante. Réservation en ligne obligatoire.

Passadiços do Paiva, 4540 Arouca

### Où manger ?

#### Tasquinha da Quinta

Restaurant traditionnel mettant en avant des produits locaux, tout simplement une adresse à ne pas manquer !

Rua Primeiro de Maio 3, 4540-121 Arouca

Tel: (+351) 256 944 080

### Où dormir ?

#### Hôtel Rural da Freita

Hôtel situé dans les hauteurs de la ville, il offre une vue imprenable sur la vallée.

Serra da Freita - Mizarela,  
Albergoria da Serra,  
4540-013 Arouca  
Tel: (+351) 256 130 993



## Marialva

**Marialva est l'un des villages historiques du Portugal. D'après la légende, le roi D.Afonso II aurait fait don de la ville en 1217 à une amoureuse, D. Maria Alva, qui serait à l'origine du nom du village.**

### Que visiter ?

#### Le château médiéval

Promontoire essentiel sur la ligne de défense avec une vue qui porte au loin, il a la particularité de conserver un village à l'intérieur de ses murs. Il n'est plus habité aujourd'hui mais ses églises servent toujours.

### Où manger ?

#### O Nicho

Un vrai cocon de bonheur. Petite boutique de produits artisanaux faits main dont la terrasse arrière est aménagée. Située près de l'entrée du château, c'est le parfait endroit pour reprendre des forces ! Le tout avec une vue imprenable sur les horizons.

### Où dormir ?

#### Casas do Côro

Référence en matière de logement au Portugal, il s'agit d'une maison d'hôtes 4 étoiles avec restaurant luxueux, spa et piscine extérieure, le tout dans un cadre des plus relaxants avec vue sur le château.

Largo do Côro, 6430-081, Marialva

Tel: (+351) 917 552 020

En raison de la situation sanitaire actuelle associée à la Covid-19, certaines informations sont sujettes à confirmation avec chaque structure référencée.





# Investir au **PORTUGAL**

## la Banque BCP vous accompagne

La Banque BCP, partenaire de vos projets en France et au Portugal

Réalisez votre investissement immobilier dans les meilleures conditions

- ◆ Financement jusqu'à 100 %<sup>(1)</sup>, en France, à taux fixe.
- ◆ Garantie d'une société de caution permettant de ne pas hypothéquer votre bien<sup>(2)</sup>.
- ◆ Une expertise patrimoniale, fiscale et juridique.
- ◆ Des conseils d'experts dans l'immobilier, pouvant aller jusqu'à l'évaluation de votre future acquisition.

### Qui sommes-nous ?

La Banque BCP est une banque affiliale du Groupe BPCE, deuxième groupe français. Son capital est détenu à 79,8% par la Caisse d'Epargne, 19,8% par Millennium BCP première banque privée du Portugal et à 0,4% par ses salariés.

500 collaborateurs accompagnent les projets de leurs clients et mettent à leur disposition leur expertise, notamment dans le domaine de l'immobilier.

Banque BCP, la référence en France permettant de sécuriser votre projet au Portugal.

Contactez-nous : [investirauportugal@banquebcp.fr](mailto:investirauportugal@banquebcp.fr)

Document à caractère publicitaire et sans valeur contractuelle.

(1) Sous réserve d'acceptation de votre dossier de crédit immobilier par la Banque BCP. L'emprunteur dispose d'un délai de réflexion de dix jours avant d'accepter l'offre de crédit.

(2) Sous réserve de l'acceptation du dossier par CEGC (Compagnie Européenne de Garanties et Cautions) - Société anonyme au capital de 160 995 996 € - Entreprise régie par le Code des assurances - 382 506 079 RCS Nanterre - 16 rue Hoche - Tour Kupka B - TSA 39999 - 92999 Paris la Défense Cedex - Tél. : +331 58 19 85 85

BANQUE BCP, SAS à Directoire et Conseil de Surveillance, au capital de 155 054 747 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](http://www.orias.fr). Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution (ACPR) - 4 Place de Budapest - CS 92459 - 75436 PARIS CEDEX 09 - site web ACPR : [acpr.banque-france.fr](http://acpr.banque-france.fr). Carte professionnelle de Transactions sur immeubles et fonds de commerce N° CPI 7501 2017 000 021 774.



Banque BCP

# VISEU

*Située dans la région Beira Alta, elle est l'une des plus grandes villes de la région centre. Viseu offre une vue imprenable sur son propre paysage, entre côte et montagne.*

## Que visiter?

### Musée Grão de Vasco

Le musée est situé dans l'édifice du Paço dos Trés Escalões, à côté de la Sé Cathédrale de Viseu avec son incroyable collection issue des remarquables séries de peintures provenant de la cathédrale, des églises et des dépôts d'autres musées de la région. Musée conçu par le peintre portugais du XVI<sup>e</sup> siècle Vasco Fernandes, connu sous le nom Grão Vasco.

**Paço dos Trés Escalões, Adro da Sé,**

**3500-195 Viseu**

**Prix: Billet normal 4€**

**Tel: (+351) 232 422 049**

## Où faire du shopping ?

### Forum Viseu

Le forum Viseu est un centre commercial en plein air. De quoi profiter du beau temps et des boutiques proposées !

**Rua Dom José da Cruz Moreira Pinto 32,**

**3510 - 078 Viseu**

**Tel: (+351) 232 439 600**

## Où sortir ?

### Feira de São Mateus

Chaque année, la ville de Viseu organise la Feira de São Mateus, une énorme foire avec

attractions, stands et une représentation par jour d'artistes du moment !

## Où manger ?

### Vintage Bistrô Viseu

Comme disent les Portugais, ce restaurant rentre dans le « bom e barato ». Il a été élu comme meilleur restaurant à petit prix de la ville !

**Rua Miguel Bombarda 76, 3510-088 Viseu**

**Tel: (+351) 232 414 323**

### Lenda Viriato

Le restaurant tient son nom du chef portugais Viriato qui, au II<sup>e</sup> siècle avant JC, s'est battu lors de la conquête de la ville. Vous y serez plongé dans un style antique où vous seront proposés des plats traditionnels de la région.

**Rua de Santo Aleixo 16,**

**6215-698 Unhais da Serra**

**Tel: (+351) 275 971 252**

## Où dormir ?

### Pousada de juventude

Simplicité et efficacité ! Les auberges de jeunesse sont là pour répondre à vos attentes.

**Rua Cônsul Aristides Sousa Mendes,**

**3500-022 Viseu**

**Tel: (+351) 232 413 001**

## Montebelo Congress Hotel

Le Montebelo est une référence de la région centre. A 5 min du centre de Viseu, l'hôtel vous offre le meilleur, le tout dans un cadre des plus idylliques avec vue panoramique sur la région.

**Urbanização Quinta do Bosque,**

**3510-020 Viseu**

**Tel: (+351) 232 420 000**

## Moment histoire !

A partir de 154 av. J.-C., une guerre opposa les Lusitaniens aux Romains. En 151 av. J.-C., après trois ans de massacre, Viriate (Viriato en portugais), l'un des chefs lusitaniens et l'un des derniers survivants, réussit à rassembler un groupe d'hommes armés. Il prendra progressivement la tête de différentes troupes lusitanianes et commença une lutte sans merci contre les troupes romaines. Ce coup d'état lui permit de prendre la direction générale des opérations militaires. Durant les deux années qui suivirent, les défaites romaines se succédant, il prit alors le contrôle du territoire avec ses troupes.

En raison de la situation sanitaire actuelle associée à la Covid-19, certaines informations sont sujettes à confirmation avec chaque structure référencée.



# Pampilhosa da serra

*Lieu qui garde certains des vrais luxes du XXI<sup>e</sup> siècle : l'air pur, des eaux cristallines ou encore un ciel limpide qui permet de voir les étoiles et les galaxies.*

## Que visiter ?

### Museu Municipal

Ancienne mairie et prison, le bâtiment constitue une partie importante du patrimoine. La collection du musée est essentiellement de nature ethnographique et rassemble une vaste collection.

**Praça Barão de Louredo, 3320-080 Pampilhosa da Serra**

## Où manger ?

### Caruma

Nourriture excellente et accueil des plus chaleureux, l'adresse à ne pas manquer, si vous êtes de passage dans la zone !

**Rua Rangel de Lima 50, 3320-229 Pampilhosa da Serra**

Tel: (+351) 967 241 114

## Où dormir ?

### Villa Pampilhosa

Situé dans les hauteurs de la ville, il offre une vue imprenable sur ses environs. Idéal pour les amoureux de la nature.

**Rua Arlindo de Almeida Esteves Lote 8E,**

**3320-232 Pampilhosa da Serra**

Tel: (+351) 235 590 010

# Oleiros

*La petite ville d'Oleiros est située dans la région appelée zone de la forêt et près du barrage de Cabril. Elle offre d'excellentes conditions pour être en contact avec la nature.*

## Que visiter ?

### Miradouro do Cabeço Mosqueiro

Située à 660 mètres d'altitude, il offre une vue imprenable sur la ville d'Oleiros et ses alentours.

Le parfait endroit pour profiter du coucher de soleil !

Au passage, vous pourrez aussi admirer les cascades de Fraga da Água d'Alta situées dans la ville d'Orvalho !

**Miradouro do Mosqueiro,  
6185-453 Orvalho**



## Où manger ?

### O Prontinho

Restaurant typique, parfait pour déguster des spécialités régionales faites maison !

**Adresse: Rua do Ramalhal,  
6160-409 Oleiros  
Tel: (+351) 272 682 338**

## Où dormir ?

### Hôtel Santa Margarida

Hôtel moderne 4 étoiles avec 2 piscines extérieures, une salle de gym et un spa ! Le tout dans un cadre d'une beauté à couper le souffle.

**Torna, 6160-498 Oleiros  
Tel: (+351) 272 680 010**

# Leiria

*"Leiria tem um rio que corre para cima,  
uma torre que não tem Sé, uma Sé que não  
tem torre e uma Rua Direita que o não é."  
(Rima Popular)*

## Moment histoire !

Cette légende remonte au roi Dom Afonso Henriques. Le roi avait l'habitude de marcher dans de nombreuses batailles et son point stratégique était le château de Leiria. Tous les envahisseurs le convoitaient car il était très bien situé. Un jour, le roi se trouva face aux Castillans. Ce fut le début d'une grande bataille. Le roi avait peu d'hommes. Il voulut alors encercler la zone qu'il voulait défendre. Lorsque les guerriers ont vu les Castillans arriver, ils furent découragés par le nombre disproportionné de soldats. Les autres étaient en très grand nombre et eux, étaient très peu nombreux. Ils perdirent petit à petit, le courage de se battre quand tout à coup, un corbeau apparu. Le corbeau se posa sur le sommet où se trouvaient les soldats du roi Dom Afonso Henriques. Il commença à battre des ailes et à chantonner. Les soldats pensèrent que c'était un présage, mais un bon présage, pour leur donner du courage et gagner la bataille.

Etils l'ont fait, ils ont défendu le château, ils se sont battus. Ils ont gagné la bataille et ils en sont sortis victorieux. Pour cette raison, sur le drapeau de la ville de Leiria, les symboles contiennent deux corbeaux noirs en hommage à cette victoire de la ville de Leiria.



## Que visiter ?

### Museu da imagem em movimento

Sa collection comprend des collections d'objets qui montrent l'évolution de la cinématographie. De quoi voyager dans le temps !

Largo da República,  
2414-006 Leiria  
Tel: (+351) 244 839 500

### Praia do Pedrogão

Magnifique et grande plage, assez calme mais à proximité de tout ! Un splendide point de vue à ne pas rater. Cette année, pour la première fois, cette plage aura deux « Bandeiras azuis » !

## Où faire du shopping ?

### LeiriaShopping

Ce centre commercial au milieu de la ville vous propose de nombreuses marques différentes.

Rua do Alto Vieiro,  
2400-441 Leiria

## Où sortir ?

### Cocos Beach Club

Bar situé en bord de plage, de quoi profiter du coucher de soleil autour d'un verre ! Il offre une vue imprenable sur le lagon.

Avenida do Mar Foz do Arelho,  
2500-860 Foz do Arelho

## Où manger ?

### Mosteiro do Leitão

Adresse incontournable ! Décoration très moderne avec un côté chic, cuisine succulente... Que demander de plus ?

IC2, Casal da Amieira 33,  
2440-477 Batalha  
Tel: (+351) 244 767 853

## Où dormir ?

### Palace Hotel Monte Real

Magnifique hôtel de luxe offrant un confort exceptionnel.

Rua de Leiria,  
2425-039 Monte Real  
Tel: (+351) 244 618 900

En raison de la situation sanitaire actuelle associée à la Covid-19, certaines informations sont sujettes à confirmation avec chaque structure référencée.





# egressar à Praia do Pedrógão com Segurança

**ÉPOCA BALNEAR**  
**20 JUNHO A 15 SETEMBRO**



Câmara Municipal de Leiria  
[www.cm-leiria.pt](http://www.cm-leiria.pt)

VISITE  
**LEIRIA**.pt

# São Martinho do Porto

A vila, fundada pelos monges do Mosteiro de Alcobaça no século XIII, teve um grande desenvolvimento ao longo do século XX, tornando-se um centro de veraneio muito procurado e apreciado.

## O que visitar?

### Dunas de Salir do Porto

Com mais de 50 metros de altura, as dunas de Salir do Porto são as mais altas de Portugal! E também uma das maiores da Europa! As dunas cercam a baía e podem serem percorridas pelas passadeiras até a praia fluvial.

## Onde comer?

### Boca Do Mar

Uma ótima vista para a baía, preços razoáveis e uma boa variedade de pratos.

Avenida Marginal 26,  
2460-096 São Martinho do Porto  
Tel: (+351) 262 990 749

## Onde dormir?

### Hotel Concha

Um hotel de três estrelas, que oferece o melhor conforto possível e que proporciona atividades aos seus hóspedes.

Largo Vitorino Frois 21 - 23, 2460-684  
São Martinho do Porto  
Tel: (+351) 262 098 348

Tendo em conta a situação associada à Covid-19, algumas informações ficam sujeitas a confirmação junto de cada estrutura referida.



# Peniche

Peniche e o mar são indissociáveis. É um dos maiores portos de pesca tradicional de Portugal e um grande centro atlântico de atividades marítimo-turísticas. Beleza de uma cidade que faz parte desde 1982 do Património Mundial, Cultural e Natural da Unesco.

## O que visitar?

### Arquipélago das Berlengas

A Marina de Peniche é local de partida. Existem barcos de vários operadores marítimo-turísticos que estão disponíveis para fazer a viagem até à ilha. Muitos deles proporcionam também atividades de animação turística. A visita ao Forte de São João Baptista é incontornável. O Forte funciona actualmente como casa-abrigo (gerida pela Associação dos Amigos das Berlengas), brindando os hóspedes com uma oportunidade única de repouso, tendo por companhia o silêncio, apenas quebrado pelo bater das ondas e o cantar das pardelas ao final da tarde.

## Onde comer?

### Tasca do Joel

Comentado por ser um restaurante de paragem obrigatória, com uma comida de apresentação maravilhosa, cheia de sabor e qualidade aliada ao melhor atendimento.

Rua de Lapedusso 73, 2520-370 Peniche  
Tel: (+351) 939 711 007

## Onde dormir?

### PenichePraia - Bungalows, Campers & Spa

Localizado a beira-mar, proporciona-lhe uma experiência mais perto da natureza, mas com todo o luxo e acolhimento possível.

Estrada Marginal Norte, 2520 - 605 Peniche  
Tel: (+351) 262 783 460



# Santarém

*O alto de um planalto, Santarém é um miradouro sobre a região fértil da lezíria, o vale do rio Tejo conhecido pela agricultura, pela criação de gado e pela arte tauromáquica. A cidade integrou as terras da Ordem de Cristo.*

## O que visitar?

### Jardim das Portas do Sol

Considerada a sala de visitas da cidade de Santarém, o Jardim das Portas do Sol situado na antiga Alcáçova de Santarém, sofreu obras de requalificação e de valorização recentemente. Para além de uma vista fantástica sobre o rio Tejo, neste local pode visitar o Núcleo Museológico e Centro de Interpretação Urbi Scallabis.

Largo do Alcáçova 1, Santarém

## Onde comer?

### Taberna Ó Balcão

A Taberna Ó Balcão propõe a partilha à volta da mesa: os sabores, as memórias e a tradição do que é ser português. Na taberna como em casa de amigos!

Rua Pedro Santarém 23, 2000 223 Santarém

Tel: (+351) 243 055 883

## Onde dormir?

### Villa XIII

Com vistas para a piscina, a Villa XIII em Santarém disponibiliza acomodações, bicicletas gratuitas, uma piscina exterior sazonal, um bar, um jardim e comodidades para churrascos.

Rua da Fonte,  
2005-099 Santarém  
Tel: (+351) 937 311 285



# Portalegre

*Portalegre é uma cidade atraente, dotada dum antigo bairro tipicamente caiado e alguns troços da muralha que permanecem da fortificação do século XIII. Grande parte da cidade é envolvida pelo Parque Natural da Serra de São Mamede - um parque cheio de arvoredo e de lugares encantadores.*

## O que visitar?

### Museu de Tapeçaria de Portalegre Guy Fino

Já ouviu falar das tapeçarias de Portalegre? Quem quiser conhecer melhor esta secular tradição alentejana deve visitar o Museu de Tapeçaria de Portalegre Guy Fino, instalado num antigo solar. Ali encontrará obras magníficas de alguns dos mais reputados artistas nacionais e estrangeiros, incluindo Almada Negreiros, Júlio Pomar ou António Cargaleiro.

Rua da Figueira 9, 7300-231 Portalegre

## Onde comer?

### Migas

Menu do dia, que inclui sopa, prato de carne ou peixe, sobremesa, bebida e café. Tudo pela simpática quantia de 8€!

Av. da liberdade 65, 7300-126 Portalegre

Tel: (+351) 918 865 603

## Onde dormir?

### Hotel José Régio

Situado em Portalegre, a 200 metros da Câmara Municipal de Portalegre, o Hotel José Régio disponibiliza acomodações com um restaurante, estacionamento privado gratuito, um centro de fitness e um bar.

Largo António José Lourinho Nº 1-5,  
7300-088 Portalegre  
Tel: (+351) 245 009 190

# Lisboa

**É a capital do país e é considerada como cidade global devido à sua importância em aspectos financeiros, comerciais, mediáticos, artísticos, educacionais e turísticos.**

## O que visitar?

### Torre de Belém

Considerada como Património Mundial da Unesco, é um dos mais emblemáticos monumentos de Portugal.

Construída em homenagem ao Santo Patrono de Lisboa, S. Vicente, a Torre de Belém fazia parte de um sistema de defesa tripartida entre o baluarte de Cascais e a fortaleza de São Sebastião da Caparica, na margem oposta do rio.

Torre de Belém, 1400-206 Lisboa

Tel: (+351) 213 620 034

Bilhete: 6€

## Onde sair?

A capital também é conhecida pela sua vida noturna. Desde o Cais do Sodré até ao Bairro Alto tens bares e discotecas onde podes divertir-te e também conhecer outro aspecto da cidade!

Tendo em conta a situação associada à Covid-19, algumas informações ficam sujeitas a confirmação junto de cada estrutura referida.



## Onde dormir?

### Selina Secret Garden

O hostel apresenta uma variedade de acomodações, todos com o maior conforto possível. Com uma cozinha disponível para todos os hóspedes usufruirem.

Com um ambiente mais jovem, tens tudo para uma ótima estadia.

A localização?

Ótima!! Mesmo no centro da cidade!

Beco Carrasco 1, 1200-096 Lisboa

Tel: (+351) 211 576 169



## Tesouro da Baixa by Shiadu

Com um ambiente juvenil, toda a elegância possível e mesmo no coração da cidade, este hotel proporciona uma esplêndida estadia.

Rua Dom Duarte 3, 1100-198 Lisboa

Tel: (+351) 914 176 969

## Momento histórico!

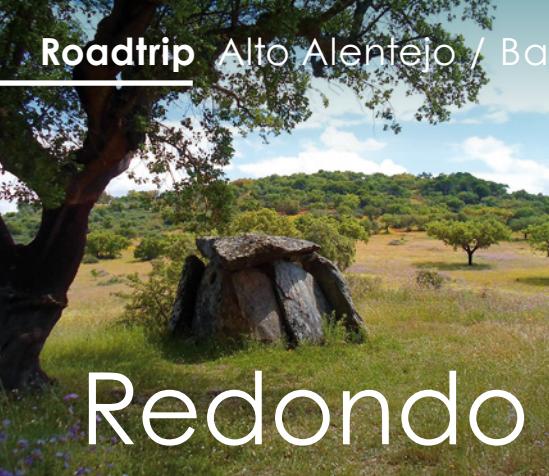
O terramoto de 1755 foi um grande marco na história da capital. O sismo ocorreu no dia 1 de novembro desse ano e resultou na destruição quase completa da cidade, especialmente na zona da Baixa, e atingiu ainda outras zonas do país, como grande parte do litoral do Algarve e Setúbal. Ao sismo, sucederam-se múltiplos incêndios e um marmoto, que se acredita ter atingido os 20 metros de altura, tento certamente causado mais de 10 mil mortos. Os cientistas acreditam que este acontecimento deu origem aos primeiros estudos científicos e à sismologia moderna.





Ouvert  
et plein  
de vie!

Nous vous attendons au Zoo.



# Redondo

*É uma vila pertencente à região do Alto Alentejo.*

## O que visitar?

### Eremitas da Serra D'Ossa

Uma rota com percurso pedestre no qual a vila de Redondo está incluída. Esta caminhada alia a tradição e património resultante da vivência eremítica da serra desde o período medieval, com a beleza natural da encosta Sul da Serra d'Ossa.

## Onde comer?

### A Torre

Este restaurante ergueu-se daquilo que em tempos foi uma antiga casa senhorial, sendo os seus pratos caracterizados como uma plenitude de sabores. Situado no coração da vila, este estabelecimento tem marcas e vestígios de tempos antigos.

Praça D. Dinis 24, 7170-054 Redondo

Tel: (+351) 969 237 815

## Onde dormir?

### Cantinho do bem-estar

No centro da vila, encontra-se uma moradia com a sua arquitetura invulgar pronta para lhe proporcionar uma estadia acolhedora e revigorante.

Travessa dos Valérios 1,

7170-042 Redondo

Tel: (+351) 967 595 132



# Comporta

*A Comporta é cercada por campos de arroz, do oceano, de dunas e florestas de pinheiros. É um lugar único, onde se pode conectar com a natureza, e onde é possível desfrutar do momento presente. Mas a Comporta é também uma paisagem atemporal por detrás de uma praia sem fim. Simplicidade!*

## O que visitar?

### Cavalos na Areia

Que tal um passeio de cavalo na praia?! É das experiências obrigatórias em Comporta. Não precisa de saber montar, só precisa de ter vontade de experimentar!!

Sabe quem não pôde perder a experiência?! A Madonna!

## Onde comer?

### Dona Bia

Situado mesmo à beira da estrada entre a Comporta e o Carvalhal, é um restaurante que tem uma cozinha de mão cheia.

Estrada Nacional 261, 7580-681 Comporta

Tel: (+351) 265 497 557

## Onde dormir?

### Aldeamento Turístico Casas da Comporta

Este aldeamento turístico de 4 estrelas dentro do Parque Natural do Estuário do Sado na Comporta disponibiliza apartamentos totalmente equipados com uma varanda ou terraço. Disponibiliza também uma piscina partilhada.

Estrada Nacional 253, 7580-909 Comporta

Tel: (+351) 265 497 211

# Beja

*Situada na região do Baixo Alentejo, esta é das cidades mais deslumbrantes do país, que dentro e fora das suas muralhas, conta um pouco a história de Portugal.*

## O que visitar?

### Museu regional de Beja Museu Rainha D. Leonor

Localiza-se nas dependências do antigo Convento da Conceição e possui um vasto acervo patrimonial : coleções de pintura, arqueologia, azulejaria, escultura, ourivesaria, cerâmica utilitária, numismática, metrologia e ferragens.

Largo da Conceição, 7800-131 Beja

Tel: (+351) 284 323 351

Bilhete: 2 € - Os bilhetes também dão acesso ao seu Núcleo Visigótico.

## Onde sair?

### Festival B

O festival decorre no centro histórico da cidade e acontece anualmente no final do mês de junho.

Ao som de fado e ao sabor de uns petiscos, pode desfrutar de momentos muito agradáveis.

## Onde comer?

### A Merenda, Snack Bar & Restaurante

Com grandes elogios ao atendimento e às sobremesas deliciosas, este restaurante serve

desde pratos do dia, a refeições mais leves e rápidas, tendo também opções para vegetarianos!

Largo D. Nuno Alvares Pereira 13 B,  
7800-018 Beja  
Tel: (+351) 284 089 950

## Restaurante A Horta

As pessoas que lá comem dizem que este é o sítio, na região, indicado para comer comida tradicional alentejana e que o preço em relação à qualidade é muito bom!

Rua das Novas Tecnologias  
Parque Industrial, Beja  
Tel: (+351) 284 327 830

## Onde dormir?

### Pousada de juventude de beja

Lado prático, simples e acolhedor, é o que melhor a caracteriza. A um preço económico.

Rua Professor Janeiro Acabado,  
7800-506 Beja  
Tel: (+351) 284 325 239



## Hotel Melius

Além do conforto e da modernização, oferece também atividades aos seus hóspedes. Este hotel é conhecido pela sua Hospitalidade Alentejana!

Avenida Fialho Almeida, 7800-395 Beja  
Tel: (+351) 284 313 080

## Momento histórico!

A freira portuguesa Sóror Mariana Alcoforado (1640 - 1723), natural de Beja, é a oficial autora da obra "Cartas de Uma Freira Portuguesa". A freira Sóror escrevia cartas de amor dirigidas ao Marquês de Chamilly, um oficial francês que serviu Portugal, sendo a data que se tem da chegada do oficial ao país é 1665. Diz-se que as cartas eram passadas através das janelas do convento.

Tendo em conta a situação associada à Covid-19, algumas informações ficam sujeitas a confirmação junto de cada estrutura referida.





## Vila Nova de Milfontes

*Vila situada na margem norte do Rio Mira, rodeada de belezas naturais, é considerada por muitos como a Princesa do Alentejo.*

### O que visitar?

#### Cascata da Pedra Alta

É uma das maiores cascatas de Portugal. Quem a visita, diz que é um desafio conseguir chegar até ela, mas que o destino e o percurso fazem valer a experiência.

Coordenadas: 37°45'12.3"N 8°43'02.3"W

### Onde comer?

#### A Choupana

Trata-se de uma cabana de madeira, montada em cima da areia, com vista para o mar e uma grelha sempre acesa. E ainda proporciona um espetacular pôr-do-sol do litoral alentejano.

**Prainha do Farol,**  
7645-030 Vila Nova de Milfontes  
Tel: (+351) 283 996 643

### Onde dormir?

#### Selina Milfontes

Dispõe de um restaurante, de um bar, de um salão partilhado e uma cozinha partilhada. O alojamento providencia entretenimento noturno e encontra-se junto à praia.

**Rua dos Carris 9,**  
7645-242 Vila Nova de Milfontes  
Tel: (+351) 927 514 681



## Tavira

*Pequena cidade na costa algarvia, que se estende ao longo do rio Gilão.*

### O que visitar?

#### Parque Mata Da Conceição

Espaço natural onde existe uma pequena manada de gamos que poderá ter a oportunidade de observar. Dispõe de um parque de merendas, um parque infantil, um observatório de aves aquáticas e quatro percursos pedestres. Local indicado para estar em contacto com a natureza!

### Onde comer?

#### Brisa do Rio

Desde do ambiente familiar, ao serviço atencioso e profissional, e à comida saborosa, este restaurante proporciona-lhe uma ótima refeição.

Se o tempo o permitir, usufrua do terraço no 1º andar.

**Rua João Vaz Corte Real 38, 8800-351 Tavira**  
Tel: (+351) 915 434 452

### Onde dormir?

#### Authentic Tavira Hotel

Com todo o conforto, um salão partilhado, um terraço e vistas para a cidade, para uma esplêndida estadia.

**Rua José Joaquim Jara 82, 8800-353 Tavira**  
Tel: (+351) 967 568 010

Tendo em conta a situação associada à Covid-19, algumas informações ficam sujeitas a confirmação junto de cada estrutura referida.



# Faro



*Uma cidade muito conhecida da região do Algarve. Desde a sua cidade velha, até à sua cidade nova, às suas praias atraem imensos turistas que vêm à procura de umas boas férias de verão sob o sol algarvio!*

## O que visitar?

### Museu Municipal de Faro

O museu apresenta cinco exposições de longa duração que refletem as origens e a história de Faro, desde a época Romana à contemporaneidade, numa perspectiva regional.

Largo D. Afonso III 14,  
8000-167 Faro  
Tel: (+351) 289 870 827

## Onde sair?

### Concentração Motard de Faro

Uma das concentrações de motas mais conhecidas do país e da Europa.

Durante 3 dias do mês de julho, no recinto do evento decorrem concertos, bike shows, o concurso Miss T-shirt Molhada, pode encontrar também a feira biker, stands tatuagem e muito mais!!

Coordenadas do recinto:

Estrada Municipal 527-1, Faro

Bilhete: 45€ (para os dias do evento)

Mais informações :

[www.motoclubefaro.pt](http://www.motoclubefaro.pt)

## Onde comer?

### Restaurante tradicional Tasca Do Ricky

Com um ambiente acolhedor e familiar, prepare-se para saborear um dos mariscos mais elogiados de Faro.

Rua do Forno 21,  
8000-299 Faro  
Tel: (+351) 919 111 057

### Pigs and Cows

Tem gastronomia nacional e internacional pronta para o levar numa viagem gustativa.

Rua Batista Lopes,  
8000-225 Faro  
Tel: (+351) 966 096 850

## Onde dormir?

### Faro Beach Life Hostel

Próximo da praia, encontra-se este hostel de acomodações partilhadas, um terraço para uns banhos de sol e uma churrasqueira à sua disposição!

Avenida Poente 42, 8005-520 Faro  
Tel: (+351) 937 609 775

### Hotel Faro & Beach Club

Um hotel moderno, com vistas para a cidade velha e um rooftop com piscina, tudo isto para lhe proporcionar uma estadia relaxante e com classe! ;)

Praça Dom Francisco Gomes 2,  
8000-168 Faro  
Tel: (+351) 289 830 830

## Momento histórico

Na sequência da independência de Portugal, depois da tomada da cidade por D. Afonso III, em 1249, os Portugueses designaram a cidade por Santa Maria de Faaron ou Santa Maria de Faaram.

Nos séculos seguintes, Faro tornou-se uma cidade próspera devido à sua posição geográfica, ao seu porto seguro e à exploração e comércio de sal e de produtos agrícolas do interior algarvio, e às trocas comerciais que foram implementadas com os descobrimentos portugueses.

# Ponta Delgada

Ville Portugaise située sur l'île de São Miguel, dans l'archipel des Açores. C'est l'une des capitales administratives et le centre économique le plus important de la Région autonome des Açores.

## Que visiter?

### Gruta de Carvão

Considérée comme monument régional, la "Grotte du Charbon" est un endroit unique. Elle possède le plus grand tunnel de lave de l'île. Vous pourrez aussi y trouver des stalactites, des stalagmites et des vestiges de flux de lave.

Rua do Paim, 9500-230 Ponta Delgada

Tel : (+351) 961 397 080

Prix: 5€

### Jardim António Borges

Petit jardin aux airs de forêt exotique d'une beauté époustouflante. Une véritable perle botanique!

Rua de São Joaquim 22, 9500-161 Ponta Delgada

## Où manger ?

### Batatinha's - Snack & Pizza

Situé dans le centre historique de la ville, c'est l'adresse parfaite pour se rassasier après vos visites ! Fast food fait maison et de qualité, que demander de plus ?

Rua Doutor Aristides da Mota 50, 9500-222 Ponta Delgada

Tel: (+351) 296 287 202

En raison de la situation sanitaire actuelle associée à la Covid-19, certaines informations sont sujettes à confirmation avec chaque structure référencée.

## A Tasca

Ancienne prison transformée en restaurant, il propose des plats copieux et typiques de la région !

Rua do Aljube 16,  
9500-018 Ponta Delgada  
Tel: (+351) 296 288 880



## Où dormir ?

### Urban Azores

Tout du luxe mais à petit prix, il est de plus, situé dans le quartier préféré des voyageurs !

Rua Coronel Silva Leal 37,  
9500-175 Ponta Delgada  
Tel: (+351) 296 288 095

## Moment histoire !

La ville de Ponta Delgada est née il y a plus de cinq siècles, sous le règne de D. João III, après que la première ville de l'île, Vila Franca do Campo, ait été dévastée par le tremblement de terre de 1522. Elle est ensuite devenue la plus grande commune de l'archipel. Aujourd'hui, elle surprend par la préservation de son histoire, sa culture et ses traditions.

# Funchal

## Que visiter ?

### Musée de l'électricité Casa da luz

Installé dans l'ancienne Centrale thermique, sa collection est composée de modèles rares de machines et d'appareils de plus d'un demi-siècle. Il est séparé en trois espaces. Le premier montre les différents types d'éclairage de la ville et leur mobilier urbain respectif. Le second présente l'histoire de l'évolution de l'électrification et le troisième, présente avec un sens didactique l'exposition « sources d'énergie » dédiée à la science.

Rua da Casa da luz 2, 9050-029 Funchal

Prix: Billet normal : 2€

Tel: (+351) 291 211 480

### Madeira Botanical Garden

Magnifique jardin sur les hauteurs de Funchal, il offre une vue panoramique sur la ville. Il a de plus une splendide collection de plantes tropicales!

Caminha do Meio Bom Sucesso,

9050-512 Funchal

Prix: Billet normal : 3€

Tel: (+351) 291 771 310

## Où faire du shopping ?

### La vie

Centre commercial sur 3 étages, il propose différentes marques et restaurant, de quoi répondre à vos envies !

Rua Doutor Brito Câmara 9,  
9000-039 Funchal  
Tel: (+351) 291 215 420

## Où sortir ?

### Revolucion Rock Bar

Petit bar chaleureux avec musique et cocktails, il est situé dans la rue des restaurants.

Rua de Santa Maria 144 A,  
9060-137 Funchal  
Tel: (+351) 291 221 187

## Où manger ?

### Esplanada Avenida O Vermelhinho

Très bel endroit pour boire un verre en fin de journée en face du port !

Avenida Do Mar 1, 9000-900 Funchal  
Tel: +351 291 225 326

### Casa da Penha

A ne pas rater ! Ce restaurant est excellent aussi bien par son accueil chaleureux que par sa cuisine. Plats locaux et succulents, une vrai perle rare !

Beco da Ataíde 1, 9000-604 Funchal  
Tel: (+351) 291 227 674

## Où dormir ?

### Phil's Haven Hostel

Situé dans une zone éloignée du centre, le lieu est plutôt calme. Simplicité et efficacité, c'est le lieu parfait !

Rua do Lazareto 148, 9060-021, Funchal  
Tel: (+351) 291 238 327

*Capitale de l'archipel de Madère, elle est connue pour son port, ses jardins et ses caves à vin.*

## Savoy Palace

Le Savoy Palace est un hôtel 5 étoiles. Il offre un véritable spectacle visuel. Sa décoration luxueuse est à la fois moderne et traditionnelle, le tout dans un lieu très spacieux. De plus, vous pourrez admirer la vue incroyable sur la mer, et cela même des chambres ! Ne ratez pas le bar situé au 16<sup>e</sup> étage qui, lui aussi, vous offrira une vue à couper le souffle.

Avenida do Infante 25,  
9004-542 Funchal  
Tel: (+351) 291 213 000

## Moment histoire !

Fondé en 1425, Funchal obtint son statut municipal le 21 août 1508 par un édit royal de Dom Manuel Ier. La ville a fêté en 2008 ses 500 années d'existence. Les 3 et 12 décembre 1916, le port est bombardé par la marine de guerre allemande. L'attaque visait des navires de guerres portugais, français et anglais, mais la ville même fut également touchée, et les dégâts furent assez importants.

# Portugal pelos passadiços

## Passadiços de Sistelo Arcos de Valdevez



São considerados um dos mais belos paraísos de Portugal. O percurso começa na Aldeia de Sistelo até às margens do Rio Vez. São 2 km de passadiço de madeira envolvidos pelo verde minhoto numa harmonia perfeita com a natureza.

## Passadiços de Paiva Arouca



Os Passadiços do Paiva têm cerca de 8,7km e também integra troços em degraus e algumas parcelas em terra firme. Com uma praia a meio de percurso e restauração, poderá fazer uma pausa refrescante pelo caminho. A novidade a caminho para 2020: a abertura da maior ponte suspensa que vai integrar as redes pedonais existente onde se inserem os Passadiços do Paiva. Com o nome de Arouca 516, terá um vão de 516 metros e uma altura de 175 metros, com uma largura do tabuleiro de 1,20 metros.

## Passadiços de Vila do Conde Vila do Conde



Este percurso faz-se sempre acompanhado pelo cheiro a mar e pelo som das ondas. Os passadiços percorrem a costa de Vila do Conde, a partir da margem esquerda do rio Ave, e estendem-se até Matosinhos.

## Passadiços de Fiães Santa Maria da Feira



São 4km de extensão que unem as freguesias de Fiães e Corga do Lobão e fazem parte do Parque das Ribeiras do Rio Uima.

## Passadiços de Aveiro Aveiro



Este percurso de 7,5km liga o Cais de São Roque até ao Rio Vouga. A Ria é sem dúvida uma

das maiores atrações de Aveiro. Também é um sítio privilegiado para observar aves.

## Passadiços da Cresmina - Guincho



Construído em 2011, estes passadiços permitem apreciar a beleza das Dunas da Cresmina. Poderá observar espécies vegetais únicas e raras na natureza. Enquadra o areal do Guincho no percurso do Vale da Foz, sempre com a serra de Sintra e o Cabo da Roca.

## Passadiços da Foz do Arelho Caldas da Rainha



Este passadiço tem a localização perfeita para contemplar o oceano Atlântico. O percurso começa no miradouro da Foz do Arelho e segue em direção às Quebradas das Pedras da Aberta. Também poderá ver o arquipélago das Berlengas.

## Passadiço do Carvoeiro Lagoa



Com apenas 570 metros, Do Algar Seco ao Forte de Nossa Senhora da Encarnação, vale a pena admirar este monumento natural de fazer abrir a boca de espanto e ficar simplesmente a mirar a costa, que daqui se avista em modo 180 graus. Iluminado durante a noite.

JUNTE-SE A UM  
GRUPO DE  
EMPRESÁRIOS  
INDEPENDENTES

#MudarDeVida



# VENHA CRIAR A SUA EMPRESA



mais de **250\***  
EMPRESÁRIOS



**320\***  
LOJAS

Para mais informações:  
[mudardevida.mousquetaires.com](http://mudardevida.mousquetaires.com)  
[mosqueteiros.com](http://mosqueteiros.com)  
[udmrecrutamento@mosqueteiros.com](mailto:udmrecrutamento@mosqueteiros.com)

**Intermarché**

Poder fazer tudo Mais barato

**BRICO MARCHÉ**

Poder fazer tudo Mais barato

**Roady**  
CENTRO AUTO



\* Intermarché, Bricomarché e Roady | Em Portugal

# Aldeias históricas

## Belmonte



Le village de Belmonte tient son nom de cette large vue sur la Serra da Estrela. L'histoire de Belmonte est généralement associée à l'histoire des Cabrais et des Juifs.

## Castelo Novo



Situé au cœur de la Serra da Gardunha, le village de Castelo Novo offre un paysage naturel incroyable. Son architecture unique, ses fontaines, ses maisons, ses places tout est là pour vous en mettre plein la vue.

## Idanha-a-Velha



Située dans une ancienne ville romaine, il garde des traces de différentes périodes qui montrent une grande permanence civilisationnelle.

## Monsanto



Village conquis par D. Afonso Henrique, premier Roi du Portugal, Monsanto fut un important centre régional de commerce. Situé sur une colline, il offre une vue imprenable sur ses horizons. Son château, ses ruelles et ses maisons en pierre encastrées dans de gigantesques rochers en granit, vous feront voyager dans le temps !

## Piódão



Petit village isolé, Piódão est un village historique en harmonie avec la nature avec ses maisons en pierres de schiste et ses ruelles étroites qui cachent à chaque coin, une histoire.

## Trancoso



Le village de Trancoso est une terre frontière, un théâtre de plusieurs combats, de batailles marquantes pour la formation et l'indépendance du royaume. Un mur a été construit autour du village afin de le protéger, ce qui donne au centre historique une image unique.

Plus d'informations : [aldeiahistoricasdeportugal.com](http://aldeiahistoricasdeportugal.com)

# Aldeias do xisto

**Le Portugal compte 27 villages de schistes répartis dans la région centrale du pays. Ils ont pour objectif de préserver le paysage culturel et naturel du patrimoine architectural. Les Aldeias do Xisto sont réparties dans 4 zones différentes : Serra da Lousã, Serra do Açor, Zêzere et Tejo-Ocreza.**



## 1 Aigra Nova

Aigra Nova est l'un des villages de schistes les mieux conservés de la municipalité de Góis. Il est aussi l'un des plus grands villages de schiste de la zone de Serra da Lousã. Son patrimoine naturel est intact.

## 2 Sobral de São Miguel

L'origine de ce village remonte à l'époque romaine et a toujours été associée à la route du sel. Ses habitants gardent les traditions très présentes, ce village étant un véritable musée vivant. Il est situé au pied de la Serra do Açor.

## 3 Janeiro de Baixo

Sur le bord du Zêzere, il est entouré de paysages à couper le souffle. La rivière est visible du haut du village, près de l'église. Le miradouro offre une vue imprenable.

Mais informations : ADXTOUR - Casa Grande - 6230 Barroca, Fundão  
Tél : (+351) 275 647 700 / [info@aldeiasdoxisto.pt](mailto:info@aldeiasdoxisto.pt) / [aldeiasdoxisto.pt](http://aldeiasdoxisto.pt)

## 4 Água Formosa

Il est l'un des plus anciens villages de la municipalité de Vila de Rei créé par le roi Dom Dinis. L'Ordre des Templiers et l'Ordre du Christ ont contribué à la colonisation, à la défense et au développement de ces terres.

## 5 Casal de São Simão

Le village est situé dans une rue aujourd'hui restaurée où chaque maison suit la trace et les matériaux traditionnels. Il dispose aussi d'une fontaine, d'une chapelle et d'un chemin menant à la plage fluviale.

## 6 Martim Branco

Martim Branco est comme l'odeur du pain fraîchement cuit dans un four à bois : familier, traditionnel et absolument irrésistible. Les fours communautaires sont en effet les éléments les plus intéressants de ce village. Récemment restauré, ces fours sont, avec les fontaines du village, des lieux de rencontre et de réunion.

# Portugal à beira mar

## Praia de Moledo

Moledo



La plage de Moledo est souvent présentée comme la meilleure plage du nord du pays, de par la beauté de son étendue mais aussi de par ses qualités thérapeutiques dû à l'iode. Vous pourrez aussi y pratiquer de nombreuses activités aquatiques comme le windsurf ou le bodyboard. Tout cela avec vue sur le fort de Insua !

## Praia da Apúlia

Espinho



Située dans la zone protégée du littoral de Espinho, la plage de Apúlia enchante par sa beauté naturelle. Au sommet des dunes, vous pourrez apercevoir des moulins qui, au siècle dernier, servaient à moudre le maïs.

## Praia de Aguda

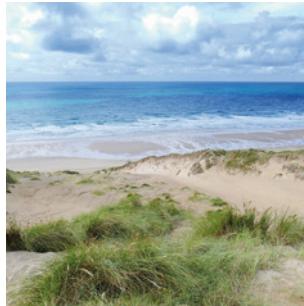
Vila Nova de Gaia



La plage de Aguda s'étend sur plusieurs kilomètres et offre une vue imprenable sur des eaux claires, propices à la pêche et au surf.

## Praia de São Jacinto

Aveiro



En pleine réserve naturelle des dunes de São Jacinto, il vous faudra traverser la rivière d'Aveiro à bateau pour y accéder.

## Praia do Pedrógão

Leiria



Constituée de deux plages: la Praia do Pedrógão «classique» ou Praia Norte, et la «Praia Nova» ou Praia Sul plus sauvage et moins fréquentée. Les deux disposent pour la 1<sup>e</sup> fois de la Bandeira Azul.

## Praia de Nazaré

Nazaré



La plage de Nazaré est l'une des plus connues du pays. Réputée pour ses compétitions de surfs, elle offre des vagues d'une dizaine de mètres ce qui lui a valu en 2019 le prix de la plus grande vague jamais surfée.

## Praia dos Galapos

Setúbal



Sable doré et eaux claires, des activités de plongée sous-marine vous y sont proposées. Le paradis sur terre pour certains ! N'hésitez pas à profiter de la plage de Figueirinha, elle aussi située à Setúbal.

## Praia de Troia

Grândola



Calm et apaisante, la plage de Troia propose un paysage des plus impressionnantes aux eaux et sable clairs.

## Praia da Azenha do Mar

Azenha do mar



La plage de Azenha do Mar est située dans le village du même nom. Bien plus isolée, vous pourrez y découvrir une crique pour un moment de détente.

## Praia de Odeceixe

Odeceixe



Située à l'embouchure d'une rivière, la plage de Odeceixe offre un paysage paradisiaque : eaux claires, sable fin et formations rocheuses, de quoi ravir petits et grands.

## Praia de Amado

Espinho



Située dans le sud-ouest du Portugal, elle considérée comme l'une des meilleures plages portugaises pour le surf. La Plage de Amado est recherchée par les pratiquants de toute l'Europe, et elle est très souvent la scène d'épreuves de compétitions internationales.

## Praia da Marinha

Lagos



La plage de Marinha a été élue comme l'une des plus belles plages du monde. Ses falaises d'une hauteur inouï offrent une vue incroyable. Non loin de là, la Grotte de Benagil : il vous faudra prendre un bateau pour accéder à cette merveille naturelle.



## Praia da Rocha

Portimão



Elle est l'une des plages les plus touristiques de l'Algarve. Activités de jour et de nuit, tout y est !

## Praia da Falésia

Albufeira



La plage de Falésia est située au pied des falaises rougeâtres, ce qui a donné naissance à son nom. Petite plage mais étendue sur plusieurs kilomètres, elle offre une vue imprenable sur son paysage.

### **Petit astuce :**

Allez-y en fin de journée afin de profiter du coucher de soleil et de ses reflets sur ces magnifiques falaises rouges.

# Portugal à beira rio

## Albufera do Azibo

Macedo de Cavaleiro



Longue plage de sable, pelouse polyvalente, terrains de jeux mais aussi structures gonflables, c'est un véritable cocoon de bonheur. En 2012, elle a été la seule zone élue l'une des 7 merveilles parmi les plages du Portugal !

## Congida

Freixo de Espada de Cinta



Un véritable paradis ! Insérée dans le parc naturel du Douro, cette plage fluviale offre une vue imprenable sur les vignes qui l'entourent. Ne ratez pas l'occasion de vous dépayser.

## Praia de Alverangal

Albufera de Castelo Bode



Parfait endroit pour un moment de détente !

Etant située près du barrage de Castelo de Bode, sur les côtes de la rivière Zézere, elle manque de supervision. Il y a donc très peu de gens qui y vont !

Paysage magnifique, eau chaude et avec très peu de mouvement, de quoi en profiter pleinement !

## Praia de Constância

Constância



Située dans un petit village au bord du Tage, cette plage fluviale est un endroit très recherché !

Vues imprenables, activités nautiques, espace pique-nique et même parc, bar et restaurants vous y sont proposés !

## Praia Fluvial de Mourão

Evora



Elle est la plus grande plage du district d'Evora. C'est une plage facile d'accès. Elle offre une étendue de sable incroyable et une vue magnifique. Vous y trouverez aussi des espaces pique-nique et bars.

## Praia do Carvoeiro

Lagoa



Considérée comme l'une des plus belles plages fluviales du Portugal, elle a été récompensée à de nombreuses reprises. Loin de la ville, c'est un endroit paisible au plein cœur de la nature. Vous y trouverez aussi un bar avec un grand point de vue sur le paysage.

# Bandeira Azul

## Região do Norte

**Castelo de Neiva** - Viana do Castelo  
**Paimo** - Povo de Varzim  
**Vila Chã** - Vila do Conde

## Região do Centro

**Quinta do Barco** - Sever do Vouga  
**Bico** - Murtosa  
**Tocha** - Cantanhede  
**Bostelim** - Vila de Rei  
**Agroal** - Ourém

Mais informações no site: [Bandeiraazul.abae.pt](http://Bandeiraazul.abae.pt)

## Região do Tejo

**Praia do Mar** - Caldas da Rainha  
**Foz de Arelho** - Lagoa  
**Porto novo** - Torres Vedras  
**Rainha (Caparica)** - Almada  
**Troia-Mar** - Grândola

## Alentejo

**Praia fluvial de Monsaraz** - Reguengos de Monsaraz  
**Malhão Sul** - Odemira  
**Zambujeira do Mar** - Odemira  
**Albufeira da Tapada Grande** - Mértola  
**Carvalhal** - Odemira

## Algarve

**Monte Clérigo** - Aljezur  
**Tonel** - Vila do Bispo  
**Camilo** - Lagos  
**Terra Estreita** - Tavira  
**Praia Verde** - Castro Marim



# 7 Pisos // de Lojas

MODA . RESTAURAÇÃO . DESPORTO . BEM-ESTAR E ESTÉTICA  
ENTRETENIMENTO . HIPERMERCADO . CULTURA . ELETRÔNICA

+351 232 483 900 · geral@palaciogelo.pt



GRUPO  
VISABEIRA

# Parcs naturels

**Le Portugal possède un très grand nombre de parcs naturels et d'une diversité à couper le souffle ! Chacun d'entre eux possède des particularités propres qui en font leur authenticité.**

## Parc national de Peneda

Gerês



Parc par excellence du Nord-ouest du pays, retournez en page 5 pour plus d'informations.

## Parc naturel do Douro

Mogadouro



Il se compose d'un impressionnant canyon formé il y a 100 millions d'années. Il offre une vue imprenable sur la rivière du

Douro. Le parc s'étend sur plus de 106 000 hectares et offre une faune et une flore riche et variée.

## Parc naturel de la Côte-Nord

Neiva



Il s'étend sur 440 hectares et sur 18km de l'estuaire du fleuve Cavado de Espoende.

Il est l'une des principales zones de baignade du pays. Il se compose de plages désertes aux eaux cristallines et de dunes de sable blanc parsemés de végétation.

## Parc naturel Serra da Estrela

Seia



Il est le plus grand site protégé du Portugal. Situé sur un massif central montagneux, son paysage est marqué par des rochers. Ils sont réputés pour leurs formes insolites dites « cabeça da Velha » (« Tête de vieille »), « cântaros » (« gros, maigre et ras »).

Etant situé en haute altitude, le parc est connu comme le « cristal de neige » car en période de neige, il est possible d'y pratiquer des sports d'hiver.

## Parc naturel de l'Alvão

Mondim de Basto



Il est né à la suite d'accidents géologiques. Il regroupe de nombreuses cascades et une grande diversité d'écosystèmes naturels. Il est un véritable patrimoine naturel préservé.

Il possède même une cascade de 250 mètres de hauteur formée par la traversé du fleuve Olo.

## Parc naturel d'Alto Tejo

Castelo Branco



Le Tejo est le plus grand fleuve qui traverse le pays. Il prend source en Espagne et parcourt un long trajet de 50km jusqu'à l'embouchure de Lisbonne en passant par le parc naturel d'Alto Tejo. Il est situé entre de profondes vallées et de versants abrupts et vous offrira une vue imprenable sur le Tejo.

## Parc Naturel de La serra de S. Mamede

Portalegre



©David Germano

Dans le Parc Naturel de la Serra de S. Mamede, la nature s'exprime d'une manière particulièrement exubérante.

D'une grande richesse géologique, la Serra attire d'emblée l'attention du voyageur par ses imposants quartzites qui connotent le paysage par d'étranges sculptures.

## Parc naturel de Sintra

Cascais



Il était autrefois désigné comme l'endroit « où la terre finit et la mer commence », le Cap de la Roca est un endroit phare de ce parc. Il possède des falaises verticales s'élevant à plus de 100 mètres de hauteur de l'océan !

## Parc naturel do Guadiana

Mértola



Il se trouve dans la vallée du fleuve Guadiana. Au nord du parc, vous pourrez apercevoir la chute d'eau du Pulo do Lobo (« saut du Loup »). Son nom vient de la position des rochers situés entre les deux rivages.

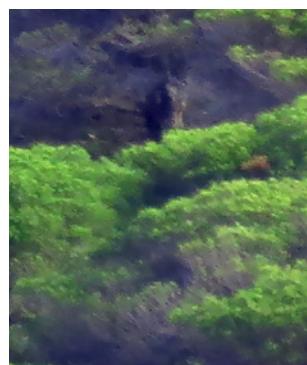
## Parc naturel Ria Formosa

Olhão



C'est un véritable labyrinthe ! Il possède des canaux, des îles, des marécages et des blancs de sable. Il s'étend sur 60km entre les plages de Garrão et Manta Rota. Le symbole du parc est un oiseau rare, la poule sultane. Pour l'admirer, il vous faudra visiter le centre d'éducation environnementale de Marim. Vous pourrez aussi, visiter le parc au sein d'une barque traditionnelle.

En raison de la situation sanitaire actuelle associée à la Covid-19, certaines informations sont sujettes à confirmation avec chaque structure référencée.



# Portugal com os miúdos...

## Parc biologique

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.

Alto da Ciradela, 5320-326 Vinhais  
Prix : 18-65 ans : 2,50€ / Séniors : 1,50€ /  
7-17 ans : 1,50€ / Jusqu'à 6 ans : Gratuit  
Tel : (+351) 273 771 040

## Portugal dos Pequenitos - Coimbra



Parc ludique qui a pour but de faire découvrir les différents pays luso-phones et les différents styles architecturaux des régions du Portugal !

Preço : Crianças dos 3 aos 13 : 6,50€ /  
Jovens e Adultos : 10,50€  
Jardim do Portugal dos Pequenitos,  
3040-202 Coimbra  
Tel : (+351) 239 801 170

## Caballos de Marvão

Portalegre



L'endroit propose des balades à cheval, de quoi réjouir les petits comme les grands ! De plus, il est situé dans le village de Marvão, vous pourrez donc profiter du magnifique paysage qui vous entoure.

Abegões, caixa 14, Santo António das Areias, 7330-202 Portalegre  
Tel : (+351) 964 594 202

## Kidzania - Lisbonne



Le parc Kidzania de Lisbonne est la première ville interactive dédiée aux enfants (3 à 15 ans) qui a ouvert en Europe. Il offre des jeux de rôles réalistes dans lesquels les enfants peuvent laisser libre cours à leur imagination et à leurs envies. Des activités à la fois ludiques et éducatives où l'enfant peut « jouer aux adultes », vivre en société, et exercer une profession parmi une soixantaine de choix.

Centro Comercial Dolcevita, Avenida Cruzeiro Seixas 7, 2650-504 Amadora  
Tel : (+351) 211 545 530

## Jardim Zoológico

Lisbonne



Aménagé sur les 26 hectares du parc des Laranjeiras, ce parc est à la fois un jardin et un zoo. Il possède plus de 200 espèces d'animaux dont de nombreuses espèces exotiques. Vous aurez aussi la possibilité de visiter le musée des Enfants qui propose des jeux pédagogiques aux 4-13ans. De plus, il y a un téléphérique et un petit train qui se promènent à travers le jardin !

Praca Marechal Humberto Delgado,  
1549-004 Lisbonne  
Tel : (+351) 217 232 900

## Aquashow

Quarteira



Le parc Aquashow est le plus grand Parc Aquatique et Thématique du Portugal. Vous y trouverez une grande diversité de toboggans pour tout âge mais aussi la plus grande piscine à vagues du pays.

EN 396, Semino,  
8125-303 Quarteira  
Tel : (+351) 289 315 129

En raison de la situation sanitaire actuelle associée à la Covid-19, certaines informations sont sujettes à confirmation avec chaque structure référencée.





CÂMARA MUNICIPAL  
DE VINHAIS



Venha descobrir a natureza de uma terra

# Vinhais

capital do fumeiro



# Portugal Radical

## Cyclotourisme



Le Portugal offre des conditions naturelles merveilleuses pour le cyclotourisme. Il offre des centaines de pistes cyclables à travers le pays, que ce soit pour le cyclotourisme ou le VTT. À une extrémité de la route nationale 2 se trouve la ville de Chaves, au nord, près de la frontière espagnole. À l'autre extrémité se trouve la ville de Faro en Algarve, au bord de l'océan Atlantique. Un itinéraire qui traverse 35 villes et qui est parfait pour découvrir la culture et le paysage de ce pays dans toute son authenticité.

Plus d'infos : [www.portuguesetrails.com](http://www.portuguesetrails.com)

## Golf



Difficile de trouver une meilleure destination pour des vacances de golf. Élu par les World Golf Awards meilleure destination de golf en Europe et meilleure destination de golf au monde. Le pays possède plus de 90 parcours répartis dans tout le pays et reconnus par les professionnels les plus expérimentés, qui proposent des tracés variés et de grands défis en termes de jeu.

Plus d'infos : [www.visitportugal.com/fr/experiencias/golfe](http://www.visitportugal.com/fr/experiencias/golfe)

*Le Portugal, pays avec 300 jours de soleil par an et où la plage est dominante dans les activités de l'été, propose également de pratiquer des activités sportives dans des cadres époustouflants.*

## Navigation



Avec des eaux calmes pour une navigation paisible ou agitées pour garantir plus d'adrénaline, l'océan a différentes humeurs, auxquelles s'adaptent facilement ceux qui le connaissent bien. Certaines zones sont considérées comme étant parmi les meilleurs lieux de régates du monde. Dans les profondeurs, les plongeurs peuvent découvrir un monde de biodiversité, avec des poissons de toutes les couleurs et même des trésors séculaires.

Plus d'infos : [visitportugal.com/fr/experiencias/turismo-nautico](http://visitportugal.com/fr/experiencias/turismo-nautico)

## Sports nautiques



Le Portugal est une terre promise pour les sports nautiques. On y retrouve, par exemple, le wakeboard et le ski nautique sont largement pratiqués dans la baie de Praia da Luz avec ses eaux calmes et tranquilles pour un maximum de plaisir. Et enfin, la discipline de la planche à voile est célébrée au sein de sites tels que Praia do Guincho à Sintra, Sagres au Algarve ou encore Praia da Rocha. Aussi, les fans de rafting tout comme les amateurs pourront vivre une expérience inoubliable sur la rivière Tâmega de Porto.

Plus d'infos : [urlz.fr/cWHz](http://urlz.fr/cWHz)

Télépéage t

FRANCE. ESPAGNE  
PORTUGAL



Bons  
voyages !

1 AN  
FRAIS DE GESTION  
OFFERTS  
AVEC LE CODE  
2006CAPMAG  
jusqu'au 31 août 2020

Code promo à utiliser sur le site  
[www.area-enligne.com/area/Commande/topEurop/](http://www.area-enligne.com/area/Commande/topEurop/)

 AREA

# Um pouco de história

## Le saviez-vous ?

Au Portugal, 16 sites sont classés patrimoine culturel ! En voici quelques-uns !



2



6



1



3



5

### 1 Le Sanctuaire Bom Jesus do monte Braga - Braga

Le sanctuaire de Bom Jesus est situé à Braga, ville des archevêques et berceau de la chrétienté de l'ouest ibérique. Il s'élève au sommet d'un escalier monumental offrant un véritable spectacle visuel. C'est l'une des plus surprenantes réalisations de style baroque.

### 2 Pont Luís, Monastère da Serra do Pilar et centre historique Porto

Porto offre de par son tissu urbain et ses nombreux édifices historiques, un témoignage remarquable du développement d'une ville européenne qui, au cours du millénaire, s'est tournée vers la mer pour enrichir ses liaisons culturelles et commerciales.

### 3 La région viticole du Haut-Douro

Le Haut-Douro produit du vin depuis environ 2 000 ans et sa principale production, le vin de Porto, est célèbre dans le monde entier depuis le XVIII<sup>e</sup> siècle. Cette longue tradition a façonné un paysage culturel d'une beauté exceptionnelle.

### 4 Sites rupestres préhistoriques Vallée de Côa et de Siega Verde

Ils se trouvent dans les berges escarpées des rivières Côa et Águeda, deux affluents du Douro. Des centaines de parois ont été gravées de milliers de figures animales par l'Homme durant plusieurs millénaires représentant l'ensemble d'art Paléolithique en plein air le plus remarquable de la Péninsule Ibérique.

## **5 L'Université de Coimbra**

Coimbra

Située sur une colline dominant la ville, elle s'est développée et a évolué sur plus de sept siècles. Elle est aujourd'hui, l'une des plus anciennes universités d'Europe et même du monde ! Elle possède de nombreux édifices tels que la Cathédrale Santa Cruz datant du XII<sup>e</sup> siècle, le palais royal d'Alcáçova, qui abrite l'université depuis 1537, ou encore le jardin botanique du XVIII<sup>e</sup> siècle. Elle est devenue une référence pour les autres établissements lusophones où elle a exercé une influence majeure dans la diffusion du savoir et de la littérature.

## **6 Le monastère d'Alcobaça**

Alcobaça

L'abbaye de Santa Maria d'Alcobaça fut fondée au XII<sup>e</sup> siècle par le roi Alphonse Ier. Par l'ampleur de ses dimensions, la clarté du parti architectural, la beauté du matériau et le soin apporté à l'exécution, elle est un chef-d'œuvre de l'art gothique cistercien.

## **7 Édifice royal de Mafra**

Mafra

Ancienne résidence royale construite sous le règne de Jean V, il a été classé monument national en 1910. Cet imposant édifice rectangulaire abrite les palais du roi et de la reine, la chapelle royale, qui a la forme d'une basilique baroque romaine, un monastère franciscain et une bibliothèque renfermant encore 36 000 volumes. Il possède aussi le jardin du Cerco, au tracé géométrique, et le parc de chasse royale Tapada. Il est l'un des édifices les plus remarquables entrepris par le roi Jean V qui illustre la puissance et l'étendue de l'empire portugais.



4



8



7

## **8 Le monastère dos Jerónimos et la Tour de Belém - Lisbonne**

Le monastère dos Jerónimos appartient à l'ordre de Saint-Jérôme, témoignage monumental de la richesse des découvertes portugaises à travers le monde. Il est un exemple du style manuélin, tout comme la tour de Belém, qui construite au XVI<sup>e</sup> siècle, servait à protéger l'entrée du Tage contre les envahisseurs étrangers. Elle était à l'origine entourée d'eau, le tremblement de terre de 1755 a presque entièrement dévastée la ville de Lisbonne à l'exception des monuments. C'est pourquoi elle s'est retrouvée près du rivage.

## **9 Le centre historique d'Évora**

Évora

Cette ville-musée qui remonte à l'époque romaine a atteint son âge d'or au XV<sup>e</sup> siècle lorsqu'elle est devenue la résidence des rois de Portugal. Son caractère unique vient de ses maisons blanchies à la chaux et décorées d'azulejos et de balcons de fer forgé qui datent des XVI<sup>e</sup> et XVII<sup>e</sup> siècles. Ses monuments ont une influence décisive sur l'architecture portugaise au Brésil. Et deux d'entre eux sont situés aux Açores !

## **10 Le centre ville Angra do Heroísmo**

Située dans l'une des îles de l'archipel des Açores, elle fut un port d'escale obligatoire depuis le XV<sup>e</sup> siècle jusqu'à l'apparition des bateaux à vapeur au XIX<sup>e</sup> siècle. Ses imposantes fortifications de San Sebastian et San Juan Baptista, bâties il y a quelque 400 ans, sont un exemple unique d'architecture militaire.



9



10

# O nosso top Museus

## Lamego Museum Lamego



Chapelles baroques, azulejos, tapisseries flamandes ou peintures du célèbre peintre Vasco Fernandes, ce musée vous présentera aussi l'une des plus belles collections de pièces de l'art portugais du XVII<sup>e</sup> siècle.

Largo Camões, 5100-211 Lamego  
Tarif entrée : 3€ / [museudelamego.pt](http://museudelamego.pt)

## Museu de Olaria Barcelos



Le musée de Olaria est un musée de poterie. Il vous présentera une collection unique de poteries de presque tous les styles régionaux du Portugal. La majorité de ses pièces sont portugaises mais il propose aussi d'autres pièces de pays tels que l'Angola, le Brésil, le Chili, l'Espagne et le Cap-Vert.

Rua Cónego Joaquim Gaiolas,  
4750-306 Barcelos  
Tarif entrée : gratuit / [museuolaria.pt](http://museuolaria.pt)

## Fondation Serralves Porto



Immense parc se trouvant au cœur de la ville. Différents styles y sont exposés tels que des espaces boisés ou des sculptures dans un jardin français. Vous y trouverez le musée d'Arts contemporains et la maison Serralves. Il est le principal centre culturel du Nord du Portugal !

Rua Dom João de Castro 210, 4150-417 Porto  
Tarif entrée : 10€  
[serralves.pt](http://serralves.pt)

## Museu do Côa Vila Nova de Foz Côa



Il est le plus important site d'art rupestre du Paléolithique supérieur de toute l'Europe !

Rua do Museu,  
5150-620 Vila Nova de Foz Côa  
Tarif entrée : 5€  
[arte-coa.pt](http://arte-coa.pt)

## Museu Nacional de Machado de Castro - Coimbra



Ancien palais, autrefois centre administratif, politique et religieux de l'époque romaine.

C'est un lieu chargé d'histoire et d'une multitude d'objets d'art uniques tel que des tableaux, sculptures, costumes, porcelaines et azulejos.

Largo Doutor José Rodrigues,  
3000-248 Coimbra  
Tarif entrée : 6€ - 7,5€  
[museumachadocastro.gov.pt](http://museumachadocastro.gov.pt)

## Museu do vidro Marinha Grande



Il présente une magnifique collection d'objets en cristaux, des azulejos mais une multitude d'outils au cœur d'une maison bourgeoise et traditionnelle portugaise du XVIII<sup>e</sup> siècle.

Praca Guilherme Stephens,  
2430-522 Marinha Grande  
Tarif entrée : 0,75€ - 2€  
[cm-mgrande.pt](http://cm-mgrande.pt)

En raison de la situation sanitaire actuelle associée à la Covid-19, certaines informations sont sujettes à confirmation avec chaque structure référencée.



## Buddha Eden Garden Bombarral



Partons à la découverte du Buddha Eden, le plus grand jardin oriental d'Europe situé dans un cadre unique de 35 hectares, dans l'immense domaine viticole Quinta dos Loridos.

Ce jardin est un véritable havre de paix où l'on s'y sent bien.

Quinta dos Loridos,  
2540-420 Bombarral  
Tarif entrée : 5€  
[bacalhoa.pt/enoturismo/](http://bacalhoa.pt/enoturismo/)  
[bacalhoa-buddha-eden](http://bacalhoa-buddha-eden)

## Dino parque Lourinhã



Il vous fera remonter 400 millions d'années en arrière, au temps des dinosaures ! Vous pourrez observer plus de 120 espèces en taille réelle à travers 4 âges différents, correspondant aux différentes phases du Phanérozoïque.

Rua Vale dos Dinossauros 25,  
2530-059 Lourinhã  
Tarif entrée : 12,5€  
[dinoparque.pt](http://dinoparque.pt)

## Museu do Ar Pêro Pinheiro



Musée aéronautique, il présente de nombreuses pièces importantes sur l'évolution aéronautique. Un voyage fascinant et enrichissant sur plus de 100 ans d'histoire.

Granja do Marquês, 2715-021 Pêro Pinheiro  
Tarif entrée : 1€ - 3€  
[museudoar.pt](http://museudoar.pt)

## Museu Berardo Lisbonne



Vous y trouverez une impressionnante exposition d'art exposant certains des plus grands peintres de l'histoire mais aussi des toiles de Picasso, Warhol, Le Buffet ou encore Dali ! Ce musée n'offre pas moins de 862 œuvres représentant plus de 70 courants artistiques.

Rua do Império, 1449-003 Lisboa  
Tarif entrée: 5€, gratuit le samedi  
[museuberardo.pt](http://museuberardo.pt)

## Observatório do Lago - Alqueva



Il comprend un petit musée et une plateforme d'observation

qui vous permettra d'observer l'espace avec une qualité exceptionnelle !

Coirela da Coutada 1127,  
7200-175 Alqueva  
Tarif entrée : 14€/  
[olagaoalqueva.pt](http://olagaoalqueva.pt)

## Museu de Portimão Portimão



Musée dédié à la mer, il se trouve dans une ancienne usine de conserve réaménagée. Surprenant par sa forme et ses couleurs mais l'intérieur fait place à un musée moderne.

Rua Dom Carlos - Zona Ribeirinha,  
8500-607 Portimão  
Tarif entrée : 3€  
[museudeportimao.pt](http://museudeportimao.pt)

## Museu Municipal Dr. José Formosinho Lagos



Situé dans un magnifique édifice dans la vieille ville de Lagos, ce musée possède une vaste collection multidisciplinaire dans laquelle se distinguent de nombreuses œuvres archéologiques, ethnographiques et artistiques.

Rua General Alberto da Silveira 1,  
8600-594 Lagos  
Tarif entrée : 3€  
[museusdoalgarve.wordpress.com](http://museusdoalgarve.wordpress.com)

## Para ouvir

### Calema “Yellow” (Senhores Do Ar)



Aduplo lanço o seu novo álbum em fevereiro deste ano e pelo que dizem, os fãs podem esperar muita cor, ritmo, boa energia, bastante luz e sol. Fradique disse “Este álbum vai mudar o humor das pessoas. Vai chamar a atenção. Podem esperar por nós. Podem esperar os Calema”.

### Fernando Daniel “Presente” (Universal Music)



Sem dúvida dos álbuns mais aguardados da música portuguesa em 2020. Depois do sucesso estrondoso do seu disco de estreia, “Salto” (2018 - Disco de Ouro). Neste álbum encontra-se os mais conhecidos temas do cantor como a “Melodia do Adeus”, “Tal Como Seus” e a famosa colaboração com a banda brasileira Melim, “Se Eu”.

### Anselmo Raph “Momentos” (Bom Som Lda)



No seu novo álbum, lançado em abril deste ano, o cantor diz que podemos encontrar nos

seus temas uma mistura de sentimentos de amor, arrependimento e mágoa de uma pessoa que depois de ver terminada a relação que tinha, tentou esquecer a parceira tendo outros relacionamentos, mas sem sucesso.

Este álbum também traz o regresso das baladas de R&B que caracterizam o cantor.

.....

## Para ler

### O Doente Molière, Ruben Fonseca, 2020 (Sextante Editora)



Molière, o grande autor universal de comédias satíricas, é o escritor-personagem de Rubem Fonseca. Molière morreu em 1673, algumas horas depois de representar uma de suas peças mais conhecidas - O doente imaginário. O seu narrador, um marquês anônimo, amigo de longa data do comediante, é a única testemunha da revelação feita por Molière momentos antes de morrer. Em vez de tentar salvá-lo, o marquês buscará um padre para administrar a extrema-unção. Depois, tentará descobrir o assassino.

No seu novo álbum, lançado em abril deste ano, o cantor diz que podemos encontrar nos

### O Visconde das Carmelitas Carmesins, Beatriz Meireles, 2020 (Idioteque)



Neste novo romance da autora coexistem os amores e os desamores, a riqueza e a pobreza, a legitimidade e a ilegitimidade prazenteira das relações físicas e emocionais entre homem e mulher daquela época, a efémera alegria como as mais profundas e lassa tristeza que, de forma intemporal e não geográfica, sempre habitou afinal o «mais que humano em nós».

### Balada para Sophie, Filipe Melo e Juan Cavia, 2020 (Tinta China)



Os dois autores voltam a unir esforços para construir este livro que promete ser uma das melhores novelas gráficas do ano. Centrada na rivalidade entre dois pianistas, Balada para Sophie é uma história simultaneamente épica e intimista.

## Para ver

### Filme “Bem Bom”, Patrícia Sequeira, 2020



Um filme de realização portuguesa que conta a história do icónico quarteto português, popular na década de 1980. As Doce, a banda que representou Portugal no Festival da Eurovisão 1982, e que foram responsáveis pelos hits que marcaram aquela época, “Amanhã de Manhã” e “É Demais”.

### Filme “Amadeu”, Vicente Alves do Ó, 2020



A estreia está marcada para o dia 12 de novembro de 2020, e vai contar a história de um dos mais reconhecidos pintores portugueses. As filmagens vão acontecer entre Lisboa, Sintra, Óbidos e as Caldas da Rainha, também vai ser recriada a histórica exposição no Jardim Passos Manuel, no Porto, de 1916 e as vivências em Paris, França, onde o pintor passou grande parte da vida.

# FIDELIDADE

ASSUREUR DEPUIS 1808



## A FIDELIDADE CONTINUOU.

Porque a vida  
não parou.\*

[fidelidade.fr](http://fidelidade.fr)

\*Fidelidade a continué à avancer  
car la vie ne s'est jamais arrêtée.

**Fidelidade - Companhia de Seguros, S.A.**, Siège : Largo do Calhariz, 30 1249-001 Lisboa - Portugal - NIPC e Matrícula 500 918 880, CRC Lisboa - Capital Social 457.380.000 € - [www.fidelidade.pt](http://www.fidelidade.pt) • **Succursale de France** : 102 Terrasse Boieldieu - Tour W - 24<sup>ème</sup> étage - CS 50134 - 92085 Paris La Défense Cedex, immatriculée auprès du Registre du Commerce et des Sociétés de Nanterre 413 175 191. Crédits photo : iStock by Getty Images™ • Document non contractuel. Publicité.

# Festivais e festas

Duvido à Covid 19, vários festivais de música e festas populares foram canceladas até dia 30 de setembro de 2020. Mas algumas foram mantidas de forma digital ou com a imposição das regras sanitárias em vigor. Os festivais de verão foram adiados para 2021.

## Festas Populares

- **Festa de Nossa senhora da Agonia, Viana do Castelo** - transmitida via rádio, televisão e digital no dia 20 de agosto de 2020
- **Quinta da Malafaias, Esposende** - mantido de acordo com as regras sanitárias em vigor
- **Feira de São Mateus, Viseu** - adiado para 2021
- **Expofacic, Cantanhede** - adiado para 2021
- **Festa do Avante, Amora** - mantida de 4 a 6 de setembro 2020

## Discotecas e clubes

A maioria das discotecas encontra-se encerradas. Alguns bares têm no entanto aberto progressivamente. Deixamos aqui a lista dos habituais parceiros da campanha de segurança rodoviária Sécur'été.

### Vilamoura Club - France



Club de nuit situé à Villeneuve-Saint-Georges, il possède 2 salles avec 2 ambiances différentes. La salle du haut offre une ambiance latine avec DJ et invités de prestige sur plus de 1000m2. Celle 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. Fermé actuellement en raison de la crise sanitaire liée au Covid-19.

184 rue de Paris, 94190 Villeneuve-Saint-Georges  
Tel.: 01 43 89 06 06 / [www.vilamouraclub.com](http://www.vilamouraclub.com)

### Triunfo, Chaves

Bairro do Triunfo, Vilar de Nantes,  
5400-556 Chaves  
Tel.: (+351) 934 419 211  
[fr-fr.facebook.com/triunfochaves](http://fr-fr.facebook.com/triunfochaves)

En raison de la situation sanitaire actuelle associée à la Covid-19, certaines informations sont sujettes à confirmation avec chaque structure référencée.



### Pacha, Esposende

Lugar das pedrinhas, 4741-908 Esposende  
Tel.: (+351) 253 989 100  
[fr-fr.facebook.com/pachaportugal](http://fr-fr.facebook.com/pachaportugal)

### Rugby Lounge Club, Coimbra

Rua Castro Matoso 17, 3000-104 Coimbra  
Tel.: (+351) 913 582 907  
[www.facebook.com/RugbyLoungeClub](http://www.facebook.com/RugbyLoungeClub)

### Biba Ofir, Fão

Travessa das Rodas 15, 4740-331 Fão  
Tel.: (+351) 917 898 102  
[www.facebook.com/pages/Biba-Ofir](http://www.facebook.com/pages/Biba-Ofir)

### Palace Kiay, Pombal

Rua do comércio 5, 3105-235 Pombal  
Tel.: (+351) 236 948 481  
[fr-fr.facebook.com/PalaceKiay](http://fr-fr.facebook.com/PalaceKiay)

### Império Romano, Marinha Grande

Rua central 55, 2430-017 Marinha grande  
Tel.: (+351) 916 321 617  
[facebook.com/DiscotecalImpérioRomano](http://facebook.com/DiscotecalImpérioRomano)

### Bohémia Café bar, Albufeira

Avenida Infante Dom Henrique 11,  
8200-294 Albufeira  
Tel.: (+351) 962 028 464  
[www.facebook.com/Boemiacafebar](http://www.facebook.com/Boemiacafebar)



# VILAMOURA

— CLUB PARIS —

LA REFERENCE DES CLUBS PORTUGAIS



INFOLINE: 06 - 21 - 20 - 03 - 98

[WWW.VILAMOURACLUB.COM](http://WWW.VILAMOURACLUB.COM)

184 RUE DE PARIS - 94190 VILLENEUVE ST GEORGES

# Prévention Sanitaire

O que deve saber  
em território português

Este ano, as nossas viagens serão um pouco diferentes. A pandemia trouxe mudanças, mas também novos hábitos de saúde. Portugal tem sido exemplar nesta matéria, por isso vamos levar connosco estas novas práticas para preservar a beleza deste pequeno país. Sem o esforço de todos, a crise sanitária corre o risco de perdurar.

**A associação Cap Magellan recorda-vos gestos simples mas terrivelmente eficazes nesta luta colectiva:**

- Lave frequentemente as mãos. Use sabão e água, ou uma solução hidroalcoólica.
- Fique longe de uma pessoa que tosse ou espirre.
- Evite tocar nos seus olhos, no nariz ou na boca.
- Em caso de tosse ou espirro, cubra a boca e o nariz com o cotovelo ou com um lenço.
- Fique em casa se não se sentir bem.
- Consulte um médico se tiver febre, tossir e tiver dificuldades em respirar. Notifique previamente o serviço em causa por telefone.
- Siga as indicações das autoridades sanitárias locais.

**Os turistas** em Portugal gostam de passar tempo em estâncias balneares e desfrutar da beleza do litoral. No entanto, existem algumas precauções a ter em conta:

A época balnear abriu dia 6 de junho e a 27 de junho no norte do país. Porém, esta prática deve ser feita com as devidas precauções, explícitas no Manual criado pelo Governo português em conformidade com a Direção Geral da Saúde para responder à necessidade de frequentar as praias em segurança, no contexto da pandemia da Covid-19.

**Para facilitar o seu Verão,  
faça o download da aplicação Info Praia**

A aplicação Info Praia permite aceder a todas as informações sobre as praias em Portugal nomeadamente : a ocupação das mesmas através do sistema de cores, a qualidade da água, vigilância, entre outros.

## Locais abertos sob condições a respeitar:

- Bares e restaurantes (cumprindo regras de distanciamento social)
- Serviços públicos: balcões desconcentrados de atendimento ao público (por marcação prévia)
- Lojas de cidadão
- Lojas com área superior a 400 m<sup>2</sup> ou inseridas em centros comerciais
- Livrarias e comércio automóvel, independentemente da área
- Cabeleireiros, barbeiros, manicures, pedicures e similares (por marcação prévia)
- Bibliotecas e arquivos
- Jardins zoológicos, oceanários, fluviais e afins
- Prática de desportos individuais ao ar livre (sem utilização de balneários nem piscinas)
- Pesca lúdica
- Cinemas, teatros, salas de espetáculos, auditórios (com lugares marcados, lotação reduzida e distanciamento físico)
- Equipamentos culturais (museus, monumentos e palácios, galerias de arte, salas de exposições e similares)

## O que continua fechado / proibido\*

- Discotecas e bares
- Festivais de música, manifestações culturais
- Termas, piscinas (cobertas e ao ar livre), ginásios, spas, massagens
- Centros de congressos e salas de conferências
- Casinos e bingos
- Praças de touros
- Provas desportivas em recintos fechados e/ou com público
- Eventos / ajuntamentos com mais de 10 pessoas, exceto:
  1. **Funerais:** com a participação de familiares
  2. **Cerimónias religiosas:** desde 31/05, seguindo orientações da DGS
- \*Sujeito a atualizações devido a directivas governamentais e da DGS

# Alguns conselhos

antes de partir para Portugal (sempre sujeitos a actualizações governamentais ligadas à evolução do contexto sanitário):

## **Para uma viagem de carro mais serena, continue a seguir as seguintes instruções:**

- Planeie alguns acessórios essenciais para a sua proteção durante a sua viagem, tais como máscaras (descartáveis e/ou reutilizáveis), gel hidroalcoólico e algumas luvas. Algumas empresas propõem pacotes que permitem simultaneamente a manutenção e o respeito dos gestos barreiras (com máscaras e toalhetes hidroalcoólicos) mas também com um etilotest para o rastreio preventivo antes de utilizarem o volante.
- Antes da partida, aproveite para desinfetar o volante e outras superfícies do veículo (maçanetas, painel de instrumentos, etc...), especialmente quando não se trata do seu veículo. O parceiro da campanha Sécur'été **International Car** propõe o

## Acesso à zona balnear

### Vão ser assinalados:

- O estado de ocupação das praias, de forma a evitar a existência de grandes aglomerados de pessoas, da seguinte forma:

**Verde: ocupação baixa**  
uma utilização até 1/3

**Amarelo: ocupação baixa**  
uma utilização entre um 1/3 e 2/3

**Vermelho: ocupação plena**

- Nota: A forma de divulgação desta informação poderá variar consoante as diferentes regiões.
- Apenas um sentido de circulação nos acessos à praia, salvo impossibilidade física.
- Zona de entrada e outra de saída com indicação visível a partir da zona de estacionamento, quando exista
- Divisão longitudinal no piso, de forma a permitir a circulação em sentido único e à direita
- Deverão ainda ser disponibilizadas soluções desinfetantes e sabão líquido na praia. Caso não seja possível, recomenda-se a desinfeção das mãos antes de os utentes se dirigirem à praia.



aluguer de automóveis totalmente desinfectados a fim de assegurar o conforto e a saúde dos seus clientes em Portugal.

- Durante uma viagem geralmente longa, aja com cuidado nas estações de serviço. Os grandes fluxos de população podem levar com eles germes e vírus. Ao abastecer em combustível, pegue em luvas para a bomba e atire-as directamente ao lixo no final do reabastecimento. Luvas são vectores de bactérias quando estão em contacto com superfícies a que as mãos humanas têm acesso, tenha cuidado !
- As áreas de repouso servem igualmente de locais de restauração ou de supermercados onde se encontram muitos viajantes. Por favor, use sempre uma máscara e tente respeitar ao máximo as medidas de distância de 1 metro entre cada indivíduo.
- Em caso de acidente ou avaria do seu veículo, para além das medidas preventivas indicadas na nossa secção de "Segurança Rodoviária", não se esqueça de usar uma máscara e luvas!

## **Divertimento em esplanadas autorizado, mas com regras**

Apesar da proibição da realização de festas, a Direção Geral de Saúde « não vê risco acrescido em haver festas nas esplanadas dos restaurantes », desde que se cumpram as regras de distanciamento.

### Contactos telefónicos úteis :

- Linha SNS para triagem de sintomas e esclarecimento de dúvidas sobre COVID-19. **Tel: +351 808 24 24 24**
- Linha Segurança Social para esclarecimentos sobre assistência à família, subsídio de doença e quarentena. **Tel: +351 300 502 502**
- Linha do Ministério dos Negócios Estrangeiros aos portugueses em viagem. **Tel: +351 217 929 755**

### Contactos digitais úteis :

- Plataforma da DGS para esclarecimentos sobre a COVID-19. **Web: covid19.min-saude.pt**
- Canal SNS 24 para esclarecimento de dúvidas. Não utilizar para diagnóstico médico. **Web: atendimento@SNS24.gov.pt**
- Canal do Ministério dos Negócios Estrangeiros de emergência aos portugueses em viagem. **Web : covid19@mne.pt**
- Mais informações: **VacancesPortugalCovid.com**

O Site **VacancesPortugalCovid.com**, lançado pela Cap Magellan, propõe uma actualização quotidiana de toda a informação sobre a Covid-19 para quem queira ir a Portugal durante as férias de verão.

## Sida - MST - IST

Le sida est dû à un virus, le virus VIH [virus de l'immunodéficience humaine]. Ce virus se transmet lors de rapports sexuels, par le sang et par le lait maternel. Au cours d'une relation sexuelle, il faut utiliser un préservatif de bonne qualité, non périmé. Cette recommandation est valable pour le sida comme pour les autres infections ou maladies sexuellement transmissibles (IST et MST). La bonne qualité d'un préservatif se reconnaît à la marque CE sur l'emballage, norme européenne obligatoire. Certaines maladies sexuellement transmissibles peuvent être évitées grâce à des vaccins. L'hépatite B bénéficie d'un vaccin efficace. Les principaux papillomavirus à l'origine du cancer du col de l'utérus peuvent également être combattus grâce à de nouveaux vaccins.

## 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 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 litre par jour !

## Carte européenne

La carte européenne d'assurance maladie (CEAM) facilite la prise en charge de soins médicaux en Europe. Elle atteste des droits de son titulaire à l'assurance maladie française. Lors de vacances ou d'un court séjour en Europe, il est conseillé de se la procurer. Pour l'obtenir, il vous faudra effectuer votre demande sur le site [assure.ameli.fr](http://assure.ameli.fr) au moins 20 jours avant le départ.

## Attention au coup de chaud !

Sous le soleil, il est vite arrivé d'avoir un coup de chaleur. Il s'agit de refroidir immédiatement 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. Les coups de soleil sont fréquents lors d'une exposition prolongée au soleil et mal préparée.

### *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.

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

Il n'y a pas que la peau qui peut être victime du soleil, les yeux aussi ! Portez si cela est nécessaire et aussi souvent que possible des lunettes de soleil adaptées, ce même si l'on supporte l'éblouissement. 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.



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 d'assurances aux valeurs mutualistes, nous réunissons plus de 5,4 millions de sociétaires et clients pour protéger ce qui est essentiel à chacun - sa vie, ses proches, ses biens.

**Plus d'infos sur [www.macif.fr](http://www.macif.fr)**



**Essentiel pour moi**

Gérant plus de 18 millions de contrats (en assurances de dommages, santé/prévoyance, banque et assurance vie), le Groupe a réalisé un chiffre d'affaires de près de 6,2 milliards d'euros en 2018.

**MACIF - MUTUELLE ASSURANCE DES COMMERCANTS ET INDUSTRIELS DE FRANCE ET DES CADRES ET SALARIÉS DE L'INDUSTRIE ET DU COMMERCE.** Société d'assurance mutuelle à cotisations variables. Entreprise régie par le Code des assurances. Siège social : 2 et 4 rue de Pied-de-Fond 79000 Niort.

# Prevenção Rodoviária

## Prevenir OS riscos

### Antes de se sentar ao volante

- Verifique o sistema de travagem, os níveis de óleo e de água, a direção, a suspensão, a bateria e os limpadores para-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 suplementares.

### 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 reação do condutor. Um em cada três acidentes é causado pela sonolência!

Saiba reconhecer os sinais: bocejos, pálpebras pesadas, vista cansada, cricância no pescoço e ombros, dificuldade em concentrar-se na condução... Aos primeiros sinais, e mesmo que não lhe faltem 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 parte de estômago vazio. Tome uma refeição leve e não ingira álcool, prefira uma bebida estimulante (café, chá).
- Pare pelo menos de 2em 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 direção.
- Quando o tráfego é intenso, evite as mudanças de faixa.

## A velocidade

### Antes de se sentar ao volante

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

## 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.

## Infos Utiles France

### Conditions de circulation

[www.bison-fute.gouv.fr](http://www.bison-fute.gouv.fr)

[www.securiteroutiere.equipement.gouv.fr](http://www.securiteroutiere.equipement.gouv.fr)

[www.autoroutes.fr](http://www.autoroutes.fr)

Application : SOS Autoroute, Mode Conduite

Radio : Autoroute Info 107.7 - Tel. 3605

Prévisions météorologiques [www.meteofrance.com](http://www.meteofrance.com) - Tel. 3250

## Infos Utiles Espagne

Direction générale du trafic : [www.dgt.es](http://www.dgt.es) / Tel: 011

## 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.anr.pt](http://www.anr.pt)

Serviço Nacional de Trânsito : (+351) 212 879 521

Previsões meteorológicas : [www.ipma.pt](http://www.ipma.pt) - (+351) 218 447 000

Telefones de emergência :

Número Europeu de Emergência : 112

Autoridade Nacional de Proteção Civil : (+351) 214 247 100

# O 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 autoestrada, 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 exato do acidente, o número de vítimas, número e tipo de veículos envolvidos.

## Socorrer

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

# A droga

Não há drogas “leves” ao volante.

Nenhuma substância psicoativa (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 contraordenação, passando de 0,5 g/l para 0,2 g/l para os condutores em regime probatório (com carta há menos de 3 anos), condutores de veículos de socorro ou serviço urgente, de transporte coletivo de crianças, de táxis, de veículos pesados de mercadorias ou passageiros e de veículos de transporte de mercadorias perigosas.

## Circulação em Rotundas

Passa a ser expressamente proibida a circulação pela via mais à direita da rotunda, salvo se se pretender sair da rotunda na saída imediatamente a seguir. Excepcionalmente, os veículos de tração 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 respetivo cartão de contribuinte fiscal para apresentação às autoridades.

### Outras alterações:

[www.pelaestradafora.com](http://www.pelaestradafora.com)

**SÉCURITÉ ROUTIÈRE  
VIVRE, ENSEMBLE.**

# O álcool

O álcool tem consequências imediatas na condução:

- redução do campo de visão
- aumento do tempo
- de reação
- má estimação das distâncias
- má avaliação da situação e dos riscos
- distúrbio da coordenação e da sincronização dos gestos

A melhor atitude é evitar de beber se deve conduzir, ou não conduzir se bebeu. Em França, Espanha e Portugal, o limite legal de álcool no sangue é de 0,5 g/l. (o que corresponde a 2 copos num bar; em casa a dose de álcool varia consoante o tamanho do copo!).

## Transporte de crianças



- As crianças com menos de 12 anos de idade e menos de 150 cm de altura devem ser transportadas sempre no banco de trás e são obrigadas a utilizar sistemas de retenção adequados ao seu tamanho e peso - cadeirinhas.
- É permitido o transporte de crianças com menos de 3 anos no banco da frente desde que se utilize sistema de retenção virado para a retaguarda e o airbag do lado do passageiro se encontre desativado.
- Nos automóveis que não estejam equipados com cintos de segurança é proibido o transporte de crianças com menos de 3 anos.
- A infração 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 inimputáveis sem cinto de segurança é considerado contraordenação grave.

## Velocidade em Portugal

- A velocidade mínima nas autoestradas passou de 40 para 50 km/h.
- Sanções em caso de excesso de velocidade: (ver quadro)
- Alímite 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 sancionado com uma coima de 120 a 600€ e um retiro de 3 pontos. Contraordenação grave, penalizada com sanção acessória de inibição de conduzir.

## Objetos pela janela

O lançamento de qualquer objeto 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 respetivos cinzeiros dos carros.

## Triângulo e colete

- É obrigatório colocar o triângulo de pré-sinalização de perigo (a pelo menos 30 metros do veículo, de forma a ser visível, 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 (exceto os de 2 ou 3 rodas, os motocultivadores e os quadriciclos sem caixa) têm de estar equipados com um colete retrorrefletor 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 retrorrefletor. A não colocação do colete é sancionada com coima de 120 a 600€.

## Campanha Sécur'Été 2020



**SÉCUR'ÉTÉ 2020**  
VERÃO EM PORTUGAL



A Cap Magellan, principal associação de jovens lusodescendentes de França, organiza pelo 18º ano consecutivo uma campanha de segurança Rodoviária intitulada "Sécur'Été - Verão em Portugal" apadrinhada por José Carlos Malato desde 2012 e com dois jovens afilhados, os pilotos Mickael Mota 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 ações junto dos jovens permitidas no actual contexto sanitário ligado à Covid-19. + info: [capmagellan.com](http://capmagellan.com)

# Prevenção nas praias

## Sécuriser la baignade de vos enfants

*Outre les coups de soleil, le bord de mer présente des dangers qu'il convient de connaître.*

La peau des bébés est toute douce et très fine, c'est pourquoi elle laisse plus facilement passer les UV que l'épiderme d'un adulte. Alors, avant l'âge de 2 ans, votre bambin doit rester bien à l'abri du soleil. Chez l'enfant, un simple coup de soleil peut entraîner une déshydratation : un grand verre d'eau et un brumisateur peuvent le soulager. S'il se plaint de douleur, vous pouvez lui administrer un antalgique. **Attention :** le parasol procure de l'ombre, mais ne protège pas des UV.

### Surveiller la couleur du drapeau

- Le drapeau rouge signifie « interdiction de se baigner »
- Le drapeau jaune orangé signifie « baignade dangereuse mais surveillée »
- Le drapeau vert signifie « baignade surveillée et absence de danger particulier »

### Bracelet d'identification

300 000 bracelets d'identification, destinés aux enfants de moins de 5 ans, sont mis à disposition dans les postes de secours des plages. Ils sont réutilisables et l'encre ne s'efface pas dans l'eau.

### Les gestes qui sauvent

Aider une personne inconsciente ou sur le point de s'étouffer, protéger des victimes d'un accident de la route en attendant les secours : ces gestes simples peuvent sauver des vies. Alors, informez-vous et prenez des cours de secourisme.

### Plages et COVID-19

Cette année l'accès aux plages est contrôlé pour cause de la Covid 19 et certaines règles sont à respecter.

Toute les informations sont disponibles sur le de site [apambiente.pt](http://apambiente.pt) ou sur l'application mobile [InfoPraia](#)

### Numéros d'urgence

En France : Samu 15 / Au Portugal : 112  
Linha saúde : (+351) 808 24 24 24



Le site qui donne toutes les informations pour passer les meilleures vacances au Portugal, malgré le Covid-19

Pour passer les meilleures vacances au Portugal, malgré le Covid-19 !

se déplacer santé hébergement avion détente Espagne voiture sport France Portugal cultură plage gestes barrières

À la une

LE MONDE : Coronavirus dans le monde : les frontières rouvrent entre la France et l'Espagne

OSBEURON : Portugal conteste restrictions de voyage pour visiteurs des UE et amende pour non-respect des règles

JORNAL DO PÓDIO : Economie de frontière est "déserte" e guarda reabreter

TURISMO DE PORTUGAL : La meilleure destination au monde

Retrouvez tous les articles "À la une".

Rendez-vous dès maintenant sur [VacancesPortugalCovid.com](#)

Facebook : [facebook.com/VacancesPortugalCovid](#)

Twitter : [twitter.com/VacancesPtCovid](#)

Instagram : [instagram.com/VacancesPortugalCovid](#)

Une initiative  
  
#AGITATEUR LUSOPHONE DEPUIS 1991

# Prevenção aos incêndios

## 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:*
1. Remova as folhas secas;
  2. Ponha um círculo de pedras em redor do fogo;
  3. Molhe bem o local à volta;
  4. Mantenha por perto um recipiente com água;
  5. Vigie-a atentamente;
  6. Apague-a muito bem com água e terra;
  7. Nunca faça fogueiras em dia de muito vento;
  8. Não abandone na floresta nenhum lixo, incluindo garrafas de vidro.



## SE MORA JUNTO A UMA ÁREA FLORESTAL

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

## Queimadas e foguetes

Queimadas e foguetes são causas de muitos incêndios florestais.

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



- *Não faça queimadas nas proximidades das florestas, especialmente em dias secos com muito vento.*
- *Diga aos seus vizinhos quando a vai fazer.*
- *Durante a queimada tenha sempre à mão enxadas, pás, mangueiras e outras ferramentas.*
- *Também a queimada do lixo é causa de incêndios. Não a faça no interior das florestas, nem numa distância inferior a 100 metros do seus limites.*
- *Para o lançamento de foguetes, ou outro fogo de artifício, é necessária autorização prévia da GNR ou PSP.*
- *O lançamento de foguetes não pode ser feito no interior das florestas, devendo manter-se uma distância de segurança de 500 metros.*



## Aumente a sua atenção. Tenha sempre à mão

- *Algo com que possa extinguir um foco de incêndio (extintor, mangueira, enxadas, pás).*
- *Rádio e lanterna a pilhas, pilhas de reserva, material de primeiros socorros e sapatos fortes e isolantes do calor.*



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



Proíba a fumar  
nos incêndios.  
Cumpra as regras  
de segurança.

**Alerta Incêndio : 117****Se estiver próximo  
do incêndio**

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

**Se o incêndio estiver  
perto da sua casa**

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



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

**Obedeça rapidamente,  
mas com calma.****Se ficar cercado por um  
incêndio. O que fazer**

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

# Alojamento

## Pousadas de juventude Movijovem

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.

### Como efetuar a reserva:

Em qualquer Pousada de Juventude;

- no site [pousadasjuventude.pt](http://pousadasjuventude.pt);
- por telefone +351 707 20 30 30 (Linha da Juventude - apenas válida em Portugal);
- Por e-mail para [reservas@movijovem.pt](mailto:reservas@movijovem.pt).

Existem descontos para portadores de cartão Jovem : [pousadasjuventude.pt/pt](http://pousadasjuventude.pt/pt)



## Fundação 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 espalhadas em todo o país.  
[hoteis.inatel.pt](http://hoteis.inatel.pt)



## Campismo e Hósteis



Em Portugal, existe igualmente uma rede importante de parques de campismo do norte ao sul do país. Frequentemente usada durante os festivais, é também uma solução económica que permite descobrir mais paisagens.

Acampar também é uma solução para estar mais perto da natureza.

[fcportugal.com](http://fcportugal.com)

Há também uma grande variedade de hotéis e hostels espalhados por todo o país, com preços muito variados, dependendo da categoria. Ideal para visitar uma cidade, uma região ao longo de vários dias.  
[www.hihostels.com](http://www.hihostels.com)

## Clean & Safe

Tendo em conta a preocupação generalizada na retoma da atividade económica e social, o Turismo de Portugal criou um selo "Clean and Safe" para distinguir as atividades turísticas que assegurem o cumprimento de requisitos de higiene e limpeza para prevenção e controlo do vírus COVID-19 e de outras eventuais infecções.



Promove-se assim Portugal como destino seguro do ponto de vista de cuidados com a propagação do Vírus, reforçando a confiança a quem visita o país.

# TROP D'ACCIDENTS COMMENCENT PAR UN BÂILLEMENT BÂILLEMENT

BÂILLEMENTS ?  
PAUPIÈRES LOURDES ?  
LA SOMNOLENCE VOUS GUETTE !

ARRÊTEZ-VOUS IMPÉRATIVEMENT  
DE CONDUIRE ET  
FAITES UN SOMME DE 20 MINUTES.

[www.securite-routiere.gouv.fr](http://www.securite-routiere.gouv.fr)

SÉCURITÉ ROUTIÈRE  
VIVRE, ENSEMBLE.

## Le train



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

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

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

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

## La voiture

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

[www.brisa.pt](http://www.brisa.pt)

[www.aeatlantico.pt](http://www.aeatlantico.pt)

[www.norscut.com](http://www.norscut.com)

[www.scutvias.pt](http://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.estradadesportugal.pt](http://www.estradadesportugal.pt)

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

## Location voiture

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

### Adresses utiles:

#### Avis - Central de Reservas

Tel : (+351) 800 201 002  
Depuis la France : (0) 821 230 760  
[www.avis.com.pt](http://www.avis.com.pt)

#### Budget - Central de Reservas

Tel : (+351) 808 252 627  
+ info : [www.budget.com.pt](http://www.budget.com.pt)

#### Europcar - Centro de Reservas

Tel : (+351) 219 407 790  
+ info : [www.europcar.pt](http://www.europcar.pt)

#### Guerin - Central de Reservas

Tel : (+351) 210 100 200  
+ infos : [www.guerin.pt](http://www.guerin.pt)

#### Hertz - Central de Reservas

Tel : (+351) 808 202 038  
+ info : [www.hertz.pt](http://www.hertz.pt)

### International Car

Tel: (+351) 300 500 406  
+ info: [www.internationalcar.pt](http://www.internationalcar.pt)

## Contacts avion

Aeroportos de Portugal : [www.ana.pt](http://www.ana.pt)

### Tap Portugal

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

## Contacts train

CP - Comboios de Portugal

Tel : (+351) 707 210 220  
+ info : [www.cp.pt](http://www.cp.pt)

## Autocar et bus

Rede Nacional de Expresso, Lda

Tel : (+351) 707 223 344  
+ info : [www.rede-expressos.pt](http://www.rede-expressos.pt)

## Cartões com desconto

### 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.

### Locais de venda :

Pousadas de Juventude ou Estações de venda da CP

Tel : (+351) 707 23 32 33

+ info : [reservas@pousadasjuventude.pt](mailto:reservas@pousadasjuventude.pt)



# Cartão Jovem



**Se tens entre 12 e 29 anos (inclusive) então esta informação é para ti!**

O Cartão Jovem é uma iniciativa nacional e de âmbito europeu que existe desde 1986 e que te dá vantagens em várias áreas do teu dia-a-dia. Podes ter descontos, reduções, isenções ou serviços exclusivos, prestados pro empresas privadas ou públicas, autarquias, associações, entre outros.

Tendo em conta a situação associada à Covid-19, algumas informações ficam sujeitas a confirmação junto de cada estrutura referida.



Nas primeiras vantagens do Cartão Jovem contam-se os descontos em cinema, festivais de música, viagens, pousadas da juventude, eventos desportivos, museus, monumentos, estabelecimentos comerciais, entre outros.

Custa apenas 10,00€ e tem a validade de um ano.

**Informa-te no site [www.cartaojovem.pt](http://www.cartaojovem.pt) e descobre os números outros cartões aqueles podes aderir!**



## Avariou?

**Para os sócios que não podem parar, a assistência que repara ou paga continua.**

Para que a maior parte dos sócios esteja em casa, há uma outra parte que não pode ficar em casa. E para esses que trabalham na saúde, nas forças armadas e de segurança, na comunicação, na produção, distribuição e comércio de bens e serviços essenciais, para todos os que não podem parar a Assistência em Viagem ACP está lá.

Mais informações em  
[acp.pt/assistencia-em-viagem](http://acp.pt/assistencia-em-viagem)

ACP, sempre comigo.  
**808 22 22 22**

Bonjour Magui !  
Bom dia Magui !

Où étais-tu ?  
Onde estavas ?

J'ai été visiter le château  
de Marialva / Fui visitar  
o castelo de Marialva

Oui, c'était très enrichissant!  
Sim, foi muito enriquecedor!

Je les ai achetés au poste  
de tourisme. / Comprei-os no  
posto de turismo.

Oui, ça a ouvert à 10h et les  
visites se terminaient à 18h.  
Claro, abriu às 10 horas e as  
visitas acabavam às 18 horas.

Oh mais attends je vais tout te  
raconter ! Et j'y ai même pris  
des photos ! / Então anda  
que eu contou-te ! E também tirei  
algunas fotos !

Salut Capi !  
Olá Capi !

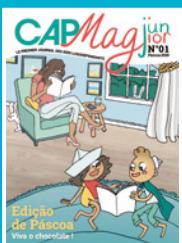
Où étais-tu ?  
Onde estavas ?

Trop cool ! Tu as aimé ?  
Fixe ! Gostaste ?

Où as-tu acheté les billets ?  
Onde compraste os bilhetes ?

Ah d'accord, mais tu as  
dû y aller à l'ouverture alors ?  
Está bem mas foste lá na  
abertura ?

J'aimerais tellement y aller...  
Gostaria tanto de ir lá...



Découvrez le CAPMag Junior  
et suivez Capi & Magui,  
les explorateurs  
de la lusophonie !

## Contacts utiles

**Ambassade du Portugal**  
3, rue de Noisyel - 75116 Paris  
Tél. : +33 1 47 35 29  
[www.paris.embaixadaportugal.mne.pt](http://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](http://www.ambafrance-pt.org)

**AICEP Portugal Global**  
3, rue de Noisyel - 75116 Paris  
Tel : +33 1 45 05 44 10  
[www.portugalglobal.pt](http://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 2020 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 site Internet : [www.capmagellan.com](http://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. : +33 179 35 11 00 ou par e-mail : [info@capmagellan.org](mailto:info@capmagellan.org) Retrouvez les infos quotidiennes et offres d'emploi sur le site interactif de Cap Magellan : [capmagellan.com](http://capmagellan.com)



le bouquet  
**PORTUGAIS**

**LES GRANDES CHAÎNES PORTUGAISES  
POUR TOUTE LA FAMILLE !**



**tvifícão**



DISPONIBLE CHEZ VOTRE OPERATEUR

**free**



**bouygues**  
TELECOM

[lebouquetportugais.com](http://lebouquetportugais.com)



VÁ DE FÉRIAS COM OS  
NOSSOS CARROS

VIAGE NA  
NOSSA  
'BOLHA  
SEGURA'



+351 300 500 406

Lisboa - Porto - Faro - Funchal

internationalcar.pt  
parceira da Sécur'été

