PORTUGAL 2021

Guide de l'été

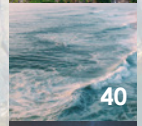
GRATUIT

www.capmagellan.com

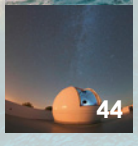
Roadtrip
Découvrez les **régions** du **Portugal**



Portugal à beira mar



Culture
Découvrez les **meilleurs musées**



NOVA ONDA

Les **hauts**-lieux **d'un** été **chaud**

avec l'appui de :

CAP MAGELLAN #ABITATEUR LISBONNE DEPUIS 1991!

Vacances Portugal Covid face book

TEMPESTADE 21 CAP MAGELLAN

SÉCURITÉ ROUTIÈRE VIVRE, ENSEMBLE.

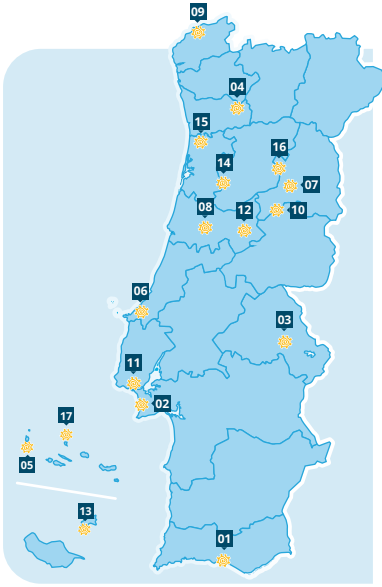
MACIF Essentiel pour moi

Poça Simão Dias São Jorge nos Açores Photo : ©VisitAzores

capmagellan.com Cap-Magellan @capmagellan DSE Cap Magellan VacancesPortugalCovid cap_magellan

INATEL
FUNDAÇÃO

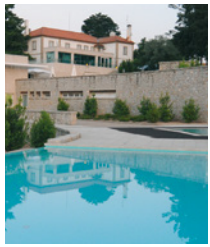
Establishment complying with Health Measures · Portugal ·
Clean & Safe
TURISMO DE PORTUGAL

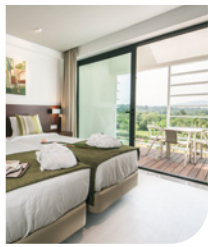












RÉSERVEZ VOTRE SÉJOUR EN TOUTE SÉCURITÉ DANS LES UNITES HÔTELIÈRES **INATEL**

FAITES VOTRE RESERVATION ONLINE OU CONTACTEZ NOS UNITES HÔTELIÈRES

01 INATEL Albufeira Hôtel***
+351 289 599 300/1
inatel.albufeira@inatel.pt

02 INATEL Caparica
+351 211 155 490
inatel.caparica@inatel.pt

03 INATEL Castelo de Vide Hôtel Jardim * & São Paulo ****
+351 245 900 200
inatel.cvide@inatel.pt

04 INATEL Entre-os-Rios
+351 255 616 059
inatel.erios@inatel.pt

05 INATEL Flores Hôtel ***
+351 292 590 420
inatel.flores@inatel.pt

06 INATEL Foz do Arelho Hôtel ***
+351 262 975 100
inatel.foz@inatel.pt

07 INATEL Linhares da Beira Hôtel Rural ***
+351 271 776 081
inatel.linhares@inatel.pt

08 INATEL Luso
+351 231 930 358
inatel.luso@inatel.pt

09 INATEL Cerveira Hôtel ***
+351 251 002 080
inatel.cerveira@inatel.pt

10 INATEL Manteigas Hôtel * & Casa da Roda AL**
+351 275 980 300
inatel.manteigas@inatel.pt

11 INATEL Oeiras
+351 210 029 800
inatel.oeiras@inatel.pt

12 INATEL Piódão Hôtel ***
+351 235 730 100/1
inatel.piodao@inatel.pt

13 INATEL Porto Santo Hôtel ***
+351 291 980 300
inatel.psanto@inatel.pt

14 INATEL Palace S. Pedro do Sul Hôtel ***
+351 232 720 200/1
inatel.spsul@inatel.pt

15 INATEL Santa Maria da Feira
+351 256 372 048/9
inatel.smfeira@inatel.pt

16 INATEL Vila Ruiva Hôtel ***
+351 271 776 015
inatel.vilaruiva@inatel.pt

17 INATEL Graciosa Hôtel***
+351 295 730 500
inatel.graciosa@inatel.pt











Sommaire
Índice



Felicidade!
Nous voilà, enfin, convaincus de voir la lumière au bout du tunnel et, tout naturellement, à vouloir reprendre nos habitudes, sevré(e)s que nous sommes, par des mois de limitations multiples, inhabituelles et souvent éprouvantes. Les vacances d'été ont cette particularité de concentrer toutes nos envies avec une vision différente des heures qui passent, comme si nous étions simplement plus patients. Alors tant mieux si certaines règles s'assouplissent, pourvu que l'on ne les oublie pas complètement, pour pouvoir profiter sans bouder notre plaisir.

Déambuler, se prélasser, plonger, grimper, voler, courir, nager, chanter et rire, s'émouvoir, contempler, dormir, rêver, sans oublier de déguster et savourer, voilà le vrai programme! En sécurité toutefois. Sur la route, sur les plages, en forêt ou en montagne et même pendant ces nuits folles d'amour et de musique et de sensations et d'images qui resteront pour une vie entière.

Le Portugal est cet écrin qui accueille plusieurs bijoux à la fois. Entre les Açores à (re)découvrir, immersion sur des îles magiques, et ce bout de continent si divers, couché entre mer et terres de plaines ou de montagnes, nous avons beaucoup de chance.
Sejamos felizes !

Hermano Sanches Ruivo

Ce guide est aussi distribué dans le cadre de la campagne "Sécur'été 2021"

04 **Roadtrip** Les plus belles régions
26 **Roadtrip** En marchant
28 **Rústico** Nos Villages
30 **Radical** Sport au Portugal
32 **Roadtrip** On fait le tour du Portugal
34 **Verde** Dans la nature
36 **Com os miúdos** En famille
38 **À beira** Les plus belles plages
42 **Com história** Patrimoine culturel
44 **Com cultura** Top Musées
46 **Com cultura** À voir, lire et écouter
46 **Com música** Fêtes et festivals
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

Sécur'Été

Sponsors

Soutiens

Cap Magellan (Association de loi de 1901) • 7, avenue de la Porte de Vanves 75014 Paris • Tél. : +33 1 79 35 11 00 • www.capmagellan.com • capmag@capmagellan.org • Responsable de la publication: Anna Martins • Responsable de la rédaction : Cap Magellan • Rédaction : Alexandra Rosa, Luciana Gouveia, Mariana Coelho, Cap Magellan • Mise en Page : Diane Ansault • Imprimeur : Ondagrafe - Portugal


© Luis Feliciano

Viana do Castelo

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 du 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 4e étage est consacré aux expositions temporaires.

Praça 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

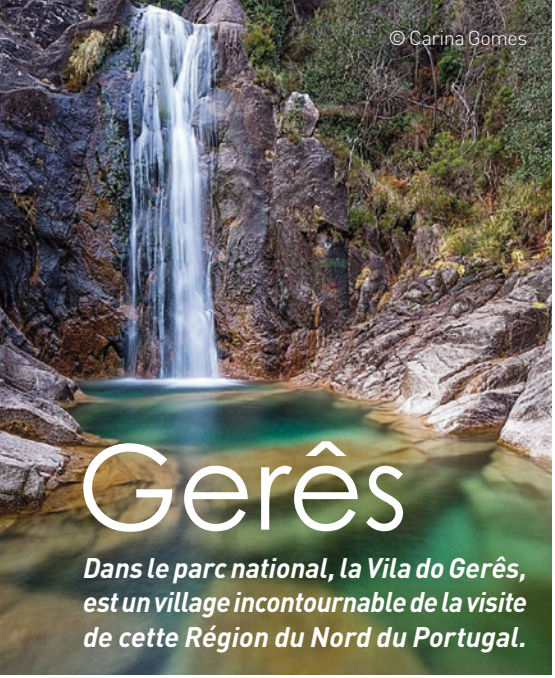
Hôtel à couper le souffle. Situé au bord de l'eau, l'endroit parfait pour vous dépayser.

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 répondaient 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 ».

ARTISTE DE LA RÉGION
Antonio Variações,
Originaire de Amares


© Carina Gomes

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 national de Peneda do Gerês

Des montagnes, des forêts de chênes, des lacs, des cascades, des rivières, des plages fluviales aux nombreuses activités et des thermes, voici le cadre idyllique du seul parc national du pays reconnu par l'UNESCO. Vous pourrez profiter de magnifiques cascades naturelles aux eaux cristallines et apercevoir des animaux sauvages.

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 coeur du parc national, un hôtel idéal pour se dépayser...

Rua Arnaçó 6, 4845-063 Gerês
Tel: (+351) 253 391 185


©Filipe Fortes

Guimarães

Connu sous le nom de « Berço da Nação », Guimarães est fascinante à visiter. Avec son château et son quartier médiéval, elle a été classée au patrimoine mondial de l'UNESCO en 2001. Quelle fierté pour D. Afonso Henriques et tous les Vimaranenses !

Que **visiter** ?

Montanha da Penha

Levez les yeux et admirez la Montanha da Penha. À seulement 6,5 kms et à 586 mètres d'altitude (que vous pouvez gravir par téléphérique), un des plus beaux points de vue s'offre à vous. De grands rochers forment des grottes, des passages étroits, bons pour ceux qui aiment l'aventure et découvrir des lieux insolites formés par la nature. Prenez un verre sur un rochern, admirez le coucher de soleil et profitez des lumières de la ville.

Où **manger** ?

7 Maravilhas

Reprenez des forces au 7 Maravilhas qui propose une diversité de repas authentiques et savoureux. Trinquez avec une bonne sangria maison et profitez de l'atmosphère charmante.

Avenida Farramundanes, 926 - Fermentões
Tél. : (+ 351) 253 519 123

Où **dormir** ?

Encosta do Paraiso

Se fondant dans la nature, ce complexe d'appartements individuels aux lignes épurées est un véritable havre de paix

Rua de Agrelos, nº 521
4835-301 São Jorge de Selho
Tél. : (+ 351) 253 535 468 ; (+ 351) 962 185 508

Tague **@CAPMAGELLAN** sur insta et partage ta meilleure photo de voyage **#CAPMAGELLAN #étéCAPMAGELLAN**



© Turismo en Portugal

Bragança



ARTISTE DE LA VILLE
MK Nocivo

Ville chef-lieu du district et de la municipalité, située à l'extrême nord du Portugal, près de la frontière avec l'Espagne, elle a conservé des traditions pendant de nombreux siècles. Chaque rue de la ville nous raconte une histoire !

Moment histoire !

C'est à Trás-Os-Montes que l'on parle la deuxième langue officielle du Portugal ! C'est le philologue José Leite de Vasconcelos qui, en 1882, révéla au Portugal et au monde qu'il y avait *« une autre façon de parler »* dans le lointain Planalto Mirandês, dans le district de Bragança. Il s'agit du *« dialecte mirandais »*. Tenue à l'écart à cause des contraintes géographiques pendant des centaines d'années, la langue était transmise oralement. Elle puise ses racines dans le latin populaire et dans l'asturo-léonais. Le *« dialecte mirandais »*, en dépit de son isolement, a traversé les temps jusqu'à être reconnu par l'Assemblée de la République, en 1999, comme deuxième langue officielle du Portugal.



Que **visiter** ?

Rua dos museus

Bragança possède, dans une seule rue, la plus grande concentration de musées de l'intérieur du Portugal, destinés à un tous les publics. Vous pourrez visiter cinq musées à moins de 500 mètres : Museu do Abade de Baçal ; Memorial e Centro de Documentação Bragança Sefardita ; Centro de Fotografia Georges Dussaud ; Centro de Interpretação da Cultura Sefardita do Nordeste Transmontano ; e o Centro de Arte Contemporânea Graça Morais.

Rua Abílio Beça, 5300-252 Bragança

Où faire du **shopping** ?

Bragança Shopping

Très grand magasin avec un large choix de boutiques et de services !

Bragança Shopping, Av. Sá Carneiro, nº 2
5300-021 Bragança / Tél. : (+351) 273 323 261

Où **sortir** ?

Lagoa Azul Bar

Le meilleur endroit pour passer une belle soirée avec de la bonne musique !

Shopping Center Loreto,
Av. Abade de Baçal, 5300-068 Bragança,
Tél. : (+351) 273 333 738

Où **manger** ?

Restaurante Bela Época

Une des meilleures évaluations jamais vues sur tous les réseaux sociaux ! L'un des endroits incontournables de la ville.

Estrada Nacional 218 3 53a,
5300-552 Bragança
Tél. : (+351) 917 072 015

Tasca do Zé Tuga

Excellent restaurant aux plats traditionnels, à prendre sur place ou à emporter.

Rua da Igreja, N 66, 5300-855 Bragança
Tél. : (+351) 273 381 358

Où **dormir** ?

O Abel, Hotel rural

À moins de 7 kms du château de Bragança, cet hôtel rural est parfait pour venir seul, en couple ou en famille !

N218, R. do Sabor 1,
5300-553 Bragança
Tél. : (+351) 273 382 555

Candeias do Souto

Très traditionnelle, cette auberge te permettra de vivre une expérience culturelle avec tout le confort dont tu as besoin.

R. da Capela 15, 5300-673 Meixedo,
Tél. : (+351) 273 331 259

Lycamobile

EU / EEE ROAMING



O Nosso Melhor Plano

NACIONAL M

20GB

1000 MIN/SMS Nacionais

Código de Ativação:
***139*51003#**

15€
/30 dias

Sem contratos

Mantenha o seu número

Chamadas nacionais e internacionais de baixo custo

Consulte os nossos tarifários em
lycamobile.pt



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 Candido 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.



Lamego

Située à près de 12 Kms des berges du Douro, Lamego connut, au XVIII^e siècle, une période de grande prospérité lorsque l'on produisait ici un « vinho fino », qui fut à l'origine du renommé vin de Porto. Ville très ancienne, puisque les Visigoths au VII^e siècle avaient élevé Lamecum au rang de siège de l'évêché.

Que **visiter** ?

Santuário Nossa Senhora dos Remédios

Au bout de l'avenue centrale de la ville et au sommet d'une colline, on trouve un imposant escalier baroque de 686 marches qui donne au pied d'un sanctuaire rocaille, érigé à la moitié du XVIII^e siècle en vénération à Notre-Dame des Remèdes, qui ne fut achevé qu'en 1905.

Parque Nossa Senhora dos Remédios, 5100-025 Lamego

Où **manger** ?

Douro Excellence

Dégustez un plat typique du Douro, sur une magnifique terrasse du centre-ville !

Rua Macário de Castro Largo da Vitória, 5100-149 Lamego
Tél. : (+351) 969 686 787

Où **dormir** ?

Casa da Azenha

Avec une piscine exceptionnelle et une vue sur le Douro, la Casa da Azenha s'avère être un excellent choix pour ceux qui veulent profiter de la vie.

CM 1069, 5100-421 Lamego / Tél. : (+351) 254 666 205



© Ivan Nesterov / Alamy

Porto

MUSIQUE DE LA RÉGION
Margens do Douro, de Mundo Segundo

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 !

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

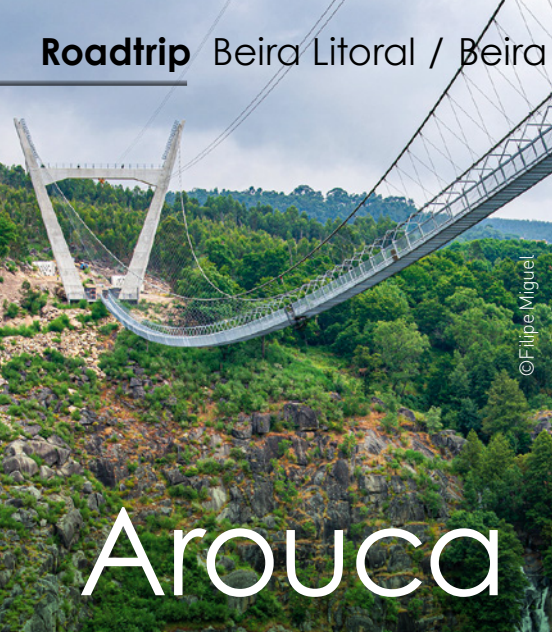
Le Yeatman est considéré comme l'un des meilleurs hôtels de la ville. Situé dans la zone historique de la ville, il se trouve sur une colline offrant une vue imprenable sur Porto et la rivière du Douro, le tout dans un environnement très calme. Vous pouvez aussi juste y prendre un verre!

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

Tague @CAPMAGELLAN sur insta et partage ta meilleure photo de voyage
#CAPMAGELLAN #étéCAPMAGELLAN

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, dans le district d'Aveiro, est connue principalement pour son monastère fondé en 716 et qui a été reconstruit à la suite d'un incendie au XVIII^e siècle.

Que **visiter** ?

Pont Suspendu

Le plus grand pont suspendu au monde vient d'ouvrir au public, le 30 avril dernier, et c'est bien au Portugal ! Un ouvrage en métal de 516 mètres de long, qui culmine à plus de 175 m, établissant ainsi un nouveau record.

Vilarinho Areinho, 4540-257 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,
Albergaria 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.

internationalcar®
car rental

Com mais de 20 anos de experiência, gostaríamos de convidá-lo a repensar no que significa a mobilidade. Achamos que tem tudo a ver com liberdade. É ser capaz de chegar onde você deseja ir da maneira mais prática e segura possível.





CONTACTE-NOS

+351 300 500 406

reservas@internationalcar.pt

Adoraríamos falar consigo!

O SEU CARRO DE ALUGUER EM PORTUGAL

Conduza numa 'bolha segura'
com os nossos carros
totalmente higienizados.

Clean & Safe
Establishment complying with health measures - Portugal
TURISMO DE PORTUGAL

LISBOA | PORTO | FARO | MADEIRA



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."

© Dudlajzov

GROUPE DE LA RÉGION
Vira Casaca

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. Et ils 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 !

Largoda 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.

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
mosteirodoleitao.com

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

Tague **@CAPMAGELLAN** sur insta et partage ta meilleure photo de voyage **#CAPMAGELLAN #étéCAPMAGELLAN**

TODOS OS CAMINHOS VÃO DAR AO CASTELO

CASTELO DE LEIRIA

Desde 1135 que todos os caminhos de Leiria vão dar ao Castelo.
Agora há caminhos e lugar para todos. **Redescubra-o de portas abertas para a cultura, espetáculos, natureza, arte e história.**
Escolha a sua rota e visite o castelo mais bonito de Portugal, pelo menos para nós!



VISITE LEIRIA .pt

MUSEUS DE LEIRIA

Câmara Municipal de Leiria
www.cm-leiria.pt

castelodeleiriaoficial



Viseu

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 Três Escalões et a été conçu par le peintre du XVI[e] siècle Vasco Fernandes, connu sous le nom de Grão Vasco.

Paço dos Três Escalões, Adro da Sé, 3500-195 Viseu
Prix: Billet normal 4€ / Tel: (+351) 232 422 049

Où **manger** ?

Lenda Viriato

Le restaurant tient son nom du chef portugais Viriato qui, au II[e] 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

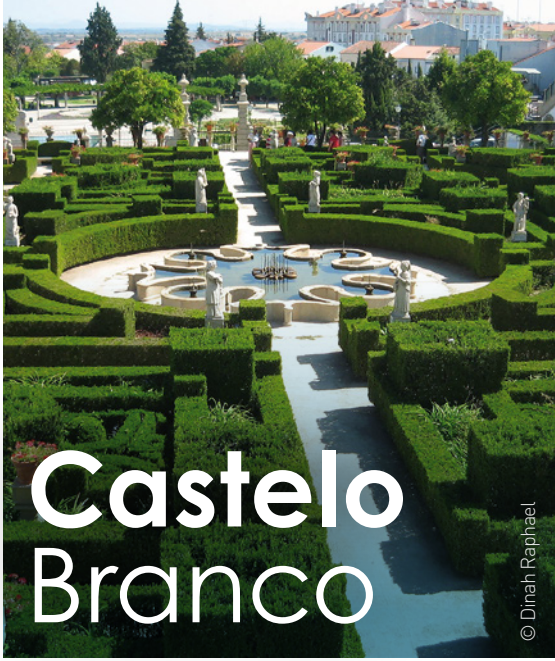
Simplicité et efficacité! Les auberges de jeunesses sont là pour répondre à vos attentes.

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



Castelo Branco

Ni trop grande, ni trop petite, Castelo Branco est une ville à taille humaine qui vaut la peine d'être connue. La beauté de la ville se cache dans ses détails.

Que **visiter**?

Jardim do Paço

À côté de l'ancien palais épiscopal, le jardin de style baroque, créé au XVIIIe siècle par l'évêque João de Mendonça, est organisé selon un modèle formel et possède une profusion de statues.

R. Bartolomeu da Costa 5, 6000-773 Castelo Branco
Tél. : (+351) 272 348 320

Où **manger** ?

Churrasqueira da Quinta

Nourriture excellente sur place ou à emporter, en plus l'accueil est chaleureux, c'est l'adresse à ne pas rater!

Rua Dr. Henrique Carvalhão, 4A R/C Esq. Quinta da Granja,
6000-235 Castelo Branco
Tél. : (+351) 272 326 406

Où **dormir** ?

Boutique a Esplanada

À seulement 5 min du centre-ville, vous trouverez ce petit endroit qui mêle style traditionnel au moderne et vous accueillera pour un prix très raisonnable!

R. Dr. António dos Santos Amaral,
6000-348 Castelo Branco
Tél. : (+351) 926 048 427



Lisboa

A Capital do país fala por si. Capaz de satisfazer todos os gostos, Lisboa canta e encanta pela sua diversidade cultural e ao mesmo tempo tradicional. Que seja nos Bairros históricos ou modernos, em cada canto encontramos a alegria da cidade.

© Viorel Dudau

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**?

Uma cidade que vive de dia e de noite. Desde o cais do Sodré ao bairro alto, passando pela famosa rua cor-de-rosa, a capital do país não te vai desiludir!

GROUPE DE LA VILLE
Capitão Fausto

Tague @CAPMAGELLAN sur insta et partage ta meilleure photo de voyage
#CAPMAGELLAN #étéCAPMAGELLAN

Onde **comer**?

Atalho Real

Localizado no antigo palacete Ribeiro da Cunha, A antiga cozinha foi transformada num restaurante encantador com um jardim paradisíaco e uma vista para o Jardim Botânico de Lisboa, este restaurante se encontra localizado no antigo palacete Ribeiro da Cunha.
Atalho Real dá a escolher uma variedade de carne cuidadosamente selecionada vinda de várias partes do mundo.

Calçada da Patriarcal 40,
1250-182 Lisboa
Tel: (+351) 21 346 0311

Tasca da Esquina

Restaurante de petisco e peixe, dá-nos a conhecer o que de mais genuíno há na cozinha portuguesa! Um estabelecimento que rapidamente se adaptou à situação sanitária propondo um serviço take away de excelente qualidade.

Rua Domingos Sequeira 41C,
1350-119 Lisboa
Tel: (+351) 919837255

Onde **dormir**?



Selina Secret Garden

O hostel tem uma boa variedade de quartos, todos bem acomodados e dispõe de uma cozinha para uso comum. Através de um ambiente jovem, este hostel dá-te tudo para que possas ter uma ótima estadia. E a cereja em cima do bolo é que é mesmo no centro da cidade!

Beco Carrasco 1, 1200-096 Lisboa
Tel: (+351) 937 532 538

Tesouro da Baixa by Shiadu

De ambiente juvenil e com a maior elegância possível, este estabelecimento localizado na baixa de Lisboa dá-te a oportunidade de visitar Lisboa, aproveitando ao máximo a tua estadia!

Rua Dom Duarte 3, 1100-198 Lisboa
Tel: (+351) 914 176 969

Momento histórico!

Sabes porque é que os Lisboetas são conhecidos por Alfacinhas? A origem da expressão é incerta: há quem diga que nas colinas de Lisboa primitiva verdejavam já as «plantas hortenses utilizadas na culinária, na perfumaria e na medicina", as alfaces. 'Alface' vem do árabe (Al-Hassa), o que poderá indicar que o cultivo da planta começou durante a ocupação da Península Ibérica pelos mouros. Há também quem sustente que, num dos cercos de que a cidade foi alvo, os habitantes da capital portuguesa tinham como quase único alimento as alfaces das suas hortas.



Santarém

Situada no centro do país, Santarém, outrora conhecida pela capital do gótico em Portugal, é uma cidade rica em estilos arquitetónicos presentes em todos os cantos da cidade.

© Andrey Khrobostov

O que **visitar**?

Jardim das Portas do Sol

Considerado o salão de visitas da cidade de Santarém, o jardim das Portas do Sol, situado na antiga Alcáçova, oferece-nos uma fantástica vista sobre o Tejo e a oportunidade de visitar o Núcleo Museológico bem como o Centrop de Interpretação Urbi Scallabis.

Largo do Alcáçova 1, 2000-110 Santarém

Onde **comer**?

Taberna Ó Balcão

A Taberna ó Balcão favorece a partilha à volta da mesa, os sabores, as memórias e as tradições do que é ser português. Sente-se em casa ou entre amigos!

Rua Pedro Santarém 23,
2000-223 Santarém
Tel: (+351) 243 055 883

Onde **dormir**?

Villa XIII

Para além da cómoda estadia, aproveite ainda da piscina, o bar, os jardins e não se esqueça de pedir uma bicicleta para ir conhecer a cidade!

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

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 ponto central no atlântico para atividades marítimo-turisticas. A beleza desta cidade faz parte do Património Mundial, cultural e Natural da UNESCO, desde 1982.

© TPopova / ISTOCK

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 Batista... brindando os hóspedes com uma oportunidade única de repouso, tendo por companhia o silêncio, apenas quebrado pelo som do bater das ondas e o cantar dos pássaros 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 Lapadusso 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

Évora



Fundada ainda durante o Império Romano, Évora, reconhecida pela UNESCO como Cidade-Museu, vivia os seus tempos de glória quando, no século XV, se tornou a residência dos reis de Portugal. O centro-histórico da cidade é também reconhecido como Património Mundial.



© Jocelyn Erskine-Kellie

O que **visitar**?

Templo Romano de Évora Templo de Diana

Parte integrante do Centro Histórico da cidade, este templo romano é um dos marcos da cidade mais conhecido e símbolo da presença romana. Hoje em dia reconhecido património nacional e mundial está localizado em frente ao museu da cidade, um pouco mais abaixo encontra-se a Sé, dum lado a Biblioteca e o Convento dos Lóios, e do outro lado o Palácio da Inquisição.

Largo do Conde de Vila Flor, 7000-863 Évora

Onde **Sair**?

Sociedade Harmonia Eborense

Fundada em 1849, a SHE foi, e é, uma Associação Cultural incontornável na vida social e recreativa de Évora. Ocupa desde 1902 parte do edifício do antigo Palácio dos Estaus a ex-Estalagem Real, em plena praça do Giraldo, desenvolvendo uma atividade cultural que se tem vindo a diversificar ao longo dos anos, numa lógica de abertura à cidade e à formação de públicos críticos e atentos.

Praça do Giraldo 72, 7000-661 Évora
Tel: (+351) 266 746 874

Onde **comer**?

Botequim da Mouraria

Conhecido por ser um dos melhores restaurantes da cidade. Com uma ementa variada, uma simpatia típica da região e um preço médio de 30 € por pessoa, aqui não ficará desiludido/a. Não se esqueça de marcar mesa!

R. da Mouraria 16A, 7000-585 Évora
Tel: (+351) 266 746 775

Fialho

Fialho é O Restaurante mais conhecido por todos os habitantes da cidade. A decoração rústica encaixa-se perfeitamente no espírito da cidade, e os pratos servidos superam qualquer expectativa!

Tv. das Mascarenhas 16, 7000-557 Évora
Tel: (+351) 266 703 079
Reservas: restaurantefialho.pt

Onde **Dormir**?

Hotel Albergaria do Calvário

Perto do centro histórico da cidade, este hotel revela-se uma das melhores escolhas para quem quer conhecer todos os pormenores da Cidade-Museu. Com todo o conforto necessário e mais algum.

Tv. dos Lagares 3, 7000-565 Évora
Tel: (+351) 266 745 930

Monte da Serralheira

Para entrar no espírito Alentejano, nada melhor do que ir para junto da natureza e poder estar em contacto com a terra e as flores. A apenas 10min de carro da cidade encontra-se esta típica propriedade portuguesa com vários apartamentos para receber um número variado de pessoas.

Rotunda da Serralheira, 7005-797 Évora
Tel: (+351) 266 741 286

Momento Histórico!

Geraldo Geraldes, um homem de origem nobre que vivia à margem da lei, era chefe de um bando de proscritos que habitavam num pequeno castelo nos arredores de Yeborath (Évora). Conhecido também por "o Sem Pavor", Geraldo Geraldes decidiu conquistar Évora para resgatar a sua honra e o perdão para os seus homens. Disfarçado de trovador, rondou a cidade e traçou a sua estratégia de ataque à torre principal do castelo. Uma noite, Geraldo subiu sozinho à torre e matou os dois guardas. Com a chave das portas da cidade na sua posse, mobilizou os seus homens e atacou a cidade adormecida. No dia seguinte, D. Afonso Henriques recebeu a grande novidade. Satisfeito, devolveu a Geraldo Geraldes as chaves da cidade, nomeando-o alcaide perpétuo de Évora.



Elvas

A apenas 8 km dos nossos vizinhos espanhóis, Elvas, também conhecida como a Cidade Fortaleza foi a mais importante praça-forte da fronteira portuguesa, com as suas muralhas em forma de estrela a cidade foi nomeada "Rainha da Fronteira".

O que **visitar**?

Forte de Santa Luzia

O forte é um dos pontos de passagem da cidade. Apresenta uma planta quadrangular com bastiões pentagonais nos vértices de estilo Vauban. As muralhas externas dão-lhe um formato poligonal estrelado.

Tel: (+351) 268 639 740

Onde **comer**?

Taberna do Adro

Reserve a sua mesa ao ar livre, ou aproveite o bom ambiente e decoração tradicional do interior para saborear as melhores especialidades da terra. Até o seu atendimento será muito atencioso!

Largo João Dias de Deus,1 Vila Fernando, 7350-200 Elvas
Tel: (+351) 268 661 194

Onde **dormir**?

Casa do Forte Elvas

De ambiente familiar, mas sem sair do espírito da cidade fortaleza, a Casa do Forte Elvas, proporciona-lhe uma estadia agradável com tudo o que precisa.

Monte do Forte Botas, 422 -7350 Elvas / Tel: (+351) 268 629 824

Tague **@CAPMAGELLAN** sur insta et partage ta meilleure photo de voyage **#CAPMAGELLAN #étéCAPMAGELLAN**



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.

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

VIA VERDE

A SIMPLICIDADE ANDA CONSIGO

Adira ao Via Verde LEVE



ADESÃO ONLINE

viaverde.pt

> Pague só nos meses em que utiliza
> 0,70 €/mês
> Receba o identificador onde quiser



© bildundso / Pixabay

Beja

Situada na Região do Baixo Alentejo, acredita-se que Beja, anteriormente conhecida por Pax-Julia, seja a capital mais antiga de Portugal!

ARTISTE DE LA VILLE
António Zambujo

O que **visitar**?

Museu Rainha D. Leonor

Localiza-se no 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**?

Pax Julia

Aproveite as suas noites em Beja para apoiar a cultura portuguesa. O Teatro Municipal da cidade propõe regularmente diversos concertos e espetáculos de dança entre outros.

Largo de São João, 7800-477 Beja
Tel: +351 284 315 090

Onde **comer**?

Luiz da Rocha

Localizado no coração da cidade, mesmo no centro das portas de Mértola, Luiz da Rocha é o café/Restaurante centenário da cidade que nos faz degustar 127 anos de história. Aqui, para além dos pratos tradicionais, encontra todos os doces gastronómicos da região. Não se esqueça da sobremesa!

Rua Biscainha 6, 7800-458 Beja
Tel: (+351) 284 320 259

O Saiote

Se estiver à procura de um bom restaurante, tradicional e a um preço acessível é aqui que tem de ir. Peça a carne de porco à alentejana, não se vai arrepender!

Rua Biscainha 6, 7800-458 Beja
Tel: (+351) 284 320 259

Onde **dormir**?

Pousada de juventude de Beja

Prático, simples e acolhedor, é o que melhor a caracteriza.
E, a um preço acessível.

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 os hóspedes. Este hotel é conhecido pela sua Hospitalidade Alentejana!

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

Momento histórico!

As mais belas cartas de amor do mundo, escritas por Mariana Alcoforado (1640-1723), têm origem em Beja. Conhecidas atualmente por "Cartas de Uma Freira portuguesa", eram passadas em segredo por uma janela do convento a um oficial francês, o Marquês de Chamilly, que servia Portugal por volta dos anos 1665; hoje em dia esta janela é conhecida pela Janela do Amor.

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


© Alexey Komarov

Mértola

Já esteve numa cidade do interior para assistir à ida e vinda da maré? Mértola tem esse encanto. Uma cidade cheia de história e tesouros escondidos ainda debaixo da terra, que foi um dos pontos de passagem mais importantes do nosso país.

O que **visitar**?

Casa de Mértola

À direita do Posto de Turismo de Mértola uma porta convida a entrar nesta "Casa de Mértola". Em dois pequenos compartimentos, temos acesso às parcas e modestas comodidades duma família de sete pessoas. Assim era a realidade para mais de dois mil habitantes da vila há pouco mais de trinta anos.

Onde **comer**?

Terra Utópica

Um dos restaurantes mais bem notados da cidade, todos dizem que é melhor do que aparenta. De certeza que são os pratos servidos que fazem a diferença, e o excelente atendimento.

Parque Natural do Vale do Guadiana, R. Dom Sancho II 41, 7750-350 Mértola / Tel: (+351) 962 813 980

Onde **dormir**?

Beira Rio

Com uma excelente relação qualidade-preço. Este hotel tem quartos com varandas, com vistas encantadoras panorâmicas sobre o Rio Guadiana. Tem um barco que o pode levar a passear pelo Rio Guadiana. Mas também, bicicletas e caiaques disponíveis para aluguer.

R. Dr. Afonso Costa Nº 108, 7750-352 Mértola
Tel: (+351) 286 611 190


© Vitor Oliveira

Santiago do Cacém

Perto de Alcácer do Sal, Santiago do Cacém é uma cidade dominada por um Castelo e, na periferia, pelas fascinantes ruínas romanas de Miróbriga. Esta cidade muito agradável é também onde podemos encontrar o primeiro carro de Portugal.

O que **visitar**?

Costa Vicentina

Aproveite a sua estadia na região para conhecer as deslumbrantes paisagens da costa vicentina: vá de Sines até Vila nova de Milfontes e não se esqueça de fazer uma paragem na praia de São Torpes.

Onde **comer**?

Mercado A Mesa

Venha comer peixe entre outras especialidades da região no coração desta cidade do litoral alentejano. O espaço é amplo e agradável, ideal para ir com a sua família ou a dois.

R. Moçambique 19, 7540-051 Santiago do Cacém
Tel: (+351) 269 823 257

Onde **dormir**?

Reserva Alecrim

O Eco Suites Resort, situado perto de um lago na zona campestre do Alentejo, disponibiliza suites ecológicas com um deque de madeira para banhos de sol e uma lareira.



Ademas, Santa Cruz Ademas, 7540-051 Santiago do Cacém
Telefone: (+351) 911 111 137



Faro

Uma cidade muito conhecida da região do Algarve. Desde a cidade velha até à cidade nova, as suas praias atraem imensos turistas que vêm à procura de 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

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.


© Bengt Nyman

CARVOEIRO

Carvoeiro é a estação balneária portuguesa a não perder. Para além das praias maravilhosas que enchem os olhos dos turistas, Carvoeiro é uma cidade cheia de história, não só de marinheiros, mas também da presença Romana e de ataque militares ou piratas.

O que **visitar**?

Passadiços de Carvoeiro

À beira mar, com uma vista para lá de extraordinária, entre grutas desenhadas pelo bater das ondas e falésias, este é um dos mais bonitos locais do nosso país.

Onde **comer**?

Quinta Dos Santos

De ambiente tranquilo este restaurante promete um momento agradável. Com vista para as vinhas da quinta, aproveite para degustar uma cerveja tradicional debaixo do sol algarvio.

1, R. do Pestana Golf Resort, 8400-049 Estômbar
Tel: (+351) 282 343 264

Onde **dormir**?

Algar Seco Parque

Situado no topo das colinas com vista para o mar, o Algar Seco Parque apresenta apartamentos confortáveis e climatizados com acesso a piscinas exteriores, a apenas 10 minutos a pé do centro do Carvoeiro, Algarve, e da sua praia idílica.

R. das Flores, 8400-900 Carvoeiro
Tel: (+351) 282 350 400




© Shutterstock | Anyaivanova

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 até à comida saborosa, este restaurante proporciona-lhe uma ótima refeição. Se o tempo o permitir, usufrua da esplanada no 1º andar.

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

Onde **dormir**?

Authentic Tavira Hotel

Tem todo o conforto necessário, um salão partilhado, um terraço e uma vista para a cidade extraordinário. Ótimo para uma boa 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.



©Istockphoto/Getty Images

Funchal

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

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 s**ortir** ?

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 face du port !

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

Casa da Penha

À 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

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 y admirer la vue incroyable sur la mer, et cela même des chambres ! Ne ratez pas le bar situé au 16e 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.





Açores

O **destino** mais **seguro** para **as** férias **deste** ano

Agora que podemos recomeçar a viajar, os Açores são a escolha mais cómoda para as férias: o arquipélago português foi novamente distinguido como Destino Seguro.

São 9 ilhas de origem vulcânica, dispersas ao longo de 600km no Oceano Atlântico. Santa Maria, a mais antiga (8 milhões de anos de idade), é a mais oriental, conhecida pelas praias de areia branca. São Miguel é a maior do arquipélago, onde podemos encontrar a Lagoa das Sete Cidades, eleita uma das 7 Maravilhas Naturais de Portugal, a Lagoa do Fogo ou as Furnas.

Na Terceira podemos visitar a primeira cidade do país a ser Património Mundial da UNESCO, desde 1983. Já a Graciosa, por ter com menos elevação, possui terrenos lisos e férteis, pródigos em produção agrícola e vínica, nomeadamente do licor Andaia, feito da destilação do vinho tinto com uvas da ilha.

De São Jorge parte para o mundo o tão apreciado Queijo São Jorge, produzido desde os primeiros tempos da ocupação da ilha, no séc. XV, um dos melhores do mundo, declarado como DOP (Denominação de Origem Protegida) em 1991.

O ponto mais alto de Portugal, com 2350 metros (é Reserva Natural desde 1982) é a atracção mais famosa do Pico. Um dos dois sítios distinguidos pela UNESCO, a paisagem protegida da vinha do Pico, é outro dos motivos para uma paragem obrigatória. A apenas 6 km, o Faial tem uma das mais movimentadas marinas do Mundo, a Marina da Horta, e permite-nos relembrar uma das erupções vulcânicas mais bem documentadas, com origem a uma milha da costa, em Setembro de 1957, que aconteceu por 13 meses.

O Corvo é a ilha mais pequena, com 465 habitantes. Ergue-se sobre um vulcão, que começou a emergir há 730 mil anos. A Lagoa da Caldeira, alojada na cratera vulcânica, é uma das experiências obrigatórias da ilha, considerada como o melhor local do arquipélago para observação de aves.

A ilha das Flores é o último sítio da Europa onde o sol se põe. Em 2009 foi incluída na rede Mundial de Reservas da Biosfera da UNESCO, devido ao grau de preservação, à abundância de floresta muito característica, à singularidade das escarpas, e às áreas marinhas adjacentes.

Fotos: ©VisitAzores









Muralhas de **Portugal**

Castelo de Bragança



No norte, Bragança foi um local de defesa da fronteira portuguesa importante ao longo da história. No interior das preservadas muralhas da cidade de origem medieval, encontra-se a torre de menagem, que oferece um panorama surpreendente dos arredores.

Castelo de Santa Maria da Feira



Santa Maria da feira, para além da sua reputada feira medieval também é conhecida pelo seu castelo. Principalmente de estilo gótico, mas ao longo dos tempos outros estilos foram incorporando estas muralhas. No seu interior, na ampla praça das armas ainda há vestígios do antigo palácio seiscentista.

Castelo Branco



Construído pelos Templários entre 1214 e 1230, com alterações no reinado de D. Dinis, atualmente, restam um troço de muralha e a torre de menagem do antigo palácio dos comendadores. Dentro do perímetro das muralhas existe ainda a igreja de Santa Maria do Castelo, primeira matriz da zona. Do alto a vista é soberba, abarcando-se toda a cidade, a campina envolvente e, ao longe, para norte, as serras da Estrela e da Gardunha.

Muralhas de Elvas



As Muralhas externas de Elvas são Património Mundial desde 2012, sendo a maior do mundo na tipologia de fortificações abaluartadas terrestres. A sua fundação remonta ao reinado de D. Sancho II. Com um perímetro de cerca de 9 km, circundando a cidade de Elvas, estas muralhas foram projetadas pelo jesuíta holandês padre João Piscásio Cosmander, e terão sido efetuadas entre o século XVII e XIX onde se incluí neste complexo o Aqueduto da Amoreira.

Castelo de São Jorge



O Castelo de São Jorge foi erguido pelos mouros no século XI durante a ocupação muçulmana e tinha como objetivo proteger a cidade de Lisboa. O primeiro Rei de Portugal reconquistou o castelo para os cristãos em 1147. A partir daí o castelo foi ampliado e serviu como paço real à realeza e a sua corte até o século XVI, quando passou a ser uma instalação militar, que perdurou até o século XX. Após o grande terramoto de Lisboa grande parte destas muralhas caíram, sendo reconstruídas anos depois.

Castelo de Beja



Parte integrante de sirueta da cidade, o castelo de Beja é conhecido por ter a maior torre de menagem da Península Ibérica, ela proporciona-nos uma vista incrível sobre a cidade e as planícies alentejanas. Acredita-se que inicialmente a sua torre fora totalmente construida em mármore, e os vestígios das suas muralhas estão presentes em toda a cidade.

Fortaleza de Sagres



Localizado no extremo sul do país esta é uma das fortificações mais importantes da época dos descobrimentos.A sua estrutura atual é resultado do reinado de D. Maria I. A beleza paisagística e a presença do Infante Dom Henrique conferiram a Sagres uma posição ímpar na mitografia portuguesa, cuja história é indissociável da história do Promontorium Sacrum, região referenciada desde a Antiguidade e que corresponde à atual Costa Vicentina.

20 anos

A24

A LIGAR O INTERIOR NORTE A PORTUGAL E À EUROPA



AssistênciA24
365 dias, 24 horas
808 24 00 24

Norscut
Concessionária de Auto-Estradas, S.A.

Romarias

A história portuguesa ascende a vários séculos e ao longo dos anos, diversas crenças, procissões, romarias ou peregrinações surgiram, criando vários festejos em torno de um/a santo/a. Hoje em dia, estes caminhos e festas atraem muitos turistas, amantes não só de longas caminhada, mas também da natureza ou do património histórico.


3 © CMMondim


1 © Freepik

1 Caminhos de **Santiago**

Os caminhos de Santiago, são o conjunto de rotas de peregrinação milenar mais importante da Europa, classificados desde 1998 como Património Mundial pela UNESCO. Muitos são caminhos portugueses utilizados em peregrinação até Santiago de Compostela, na Galiza, Espanha, onde se encontra sepultado um dos doze apóstulos de Jesus Cristo.

Caminho de **Torres**

O Caminho de Torres adota o nome do seu mais célebre peregrino, o escritor Salmantino Diego Torres Villarroel.Uma aventura de 600km, repartida em 24 etapas, que percorre antigas estradas medievais que ligam Salamanca a Santiago de Compostela, passando pelo interior de Portugal.
www.caminhodetorres.pt


© Nuno Curado
2

2 Caminhos de **Fátima**

Fátima é, sem dúvida, o principal local de culto em Portugal. Existem vários meios de transporte que ligam Fátima ao resto do país, mas são muitas as pessoas que preferem fazer esse percurso a pé. Diversos caminhos são desenvolvidos pelo Centro Nacional de Cultura desde 1996, privilegiando estradas e caminhos rurais, de modo a manter os peregrinos longe do tráfico automóvel.

3 **Rota** dos **Santuários** Marianos

A Rota dos Santuários Marianos passa por todas os monumentos dedicados à Virgem Maria. Os templos que lhe são dedicados permitem perceber o interesse espiritual desta rota. Este culto remonta aos primórdios da espiritualidade portuguesa e deu origem a mosteiros, ermidas, igrejas e santuários que são palco de celebração e festas que aglomeram toda a população.

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.

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.

Idanha-a-Velha

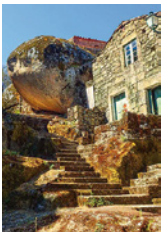




Située dans une ancienne ville romaine, il garde des traces de différentes périodes qui montrent une grande permanence civilisationnelle.

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 !

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.

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 : aldeiashistoricasdeportugal.com

Portugal **Radical**

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.

Cyclotourisme



© Visitportugal

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

Plongée


© Pia / Pexels

Si les côtes portugaises sont d'une beauté fabuleuse, dans les profondeurs de l'Atlantique il y a aussi une biodiversité riche qui mérite d'être connue. Sur le continent, Peniche est une destination de plongée très appréciée pour découvrir la faune et la flore de l'archipel des Berlengas malgré son eau froide. Proche du parc national d'Arrábida, Sesimbra est également un endroit que les plongeurs apprécient beaucoup. Plus au sud, la côte vicentine et l'Algarve ont également des spots de plongée touristiques avec une grande diversité sous-marine.

Plus d'info : www.subnauta.pt

Navigation


© Francisco Correia

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/pt-pt/experiencias/turismo-nautico

Sports nautiques


© Scherbinator

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 : mestredomar.com ➜ Almanaque ➜ Desportos Náuticos

Surf



Dernièrement, Ericeira est considérée non seulement comme l'un des meilleurs spots de surf au Portugal, mais aussi en Europe. Étant déjà le point culminant d'innombrables championnats du monde. La région a plusieurs conditions pour la compétition de haut niveau dans le sport. D'ailleurs, plusieurs écoles, dans tout le pays, mettent leur matériel à disposition, pour que, pendant les cours, tout le monde puisse «prendre la vague».

Plus d'info : www.balealsurfcamp.com

Parachute



Le Portugal n'est pas que terre et mer. En ce moment où nous avons tous besoin de prendre l'air, pourquoi ne pas en profiter pour vivre une des meilleures expériences de votre vie dans le ciel du Portugal?! Notre pays est l'un des endroits les plus incroyables au monde pour un saut en parachute, notamment grâce au climat et la proximité de la mer qui vous permet de faire le saut du point plus haut autorisé ! Croyez-nous, vous aurez l'impression de flotter dans les airs ! Une expérience disponible du Nord au Sud du pays, Porto, Lisbonne, Évora et Algarve.

Plus d'info : www.skydiveseven.pt

GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité

CONCEPT OUBLIÉ N°3

LA TERRASSE n. f. —
Endroit ensoleillé où le niveau des confidences augmente à mesure que les verres se vident.

CONCEPT OUBLIÉ N°4

LE DÉPART DE LA TERRASSE exp. pop. —
Instant décisif où vous devez convaincre votre copine que non, il ne faut pas qu'elle rappelle son ex et que oui, elle doit rentrer en taxi.

Nous retrouvons
un peu de liberté,
retrouvons aussi
nos bonnes habitudes :
QUAND ON TIENT À QUELQU'UN,
ON LE RETIENT

SÉCURITÉ
ROUTIÈRE VIVRE,
ENSEMBLE



A nossa **Roadtrip**

*começa em **Bragança (p.6)** e como privilegiamos as atividades ao ar livre vamos ao Parque natural de Montesinho. Em **Chaves (p.8)**, queremos atravessar a famosa ponte romana de Trajano e, quem sabe, aproveitar as águas termais da região. No **Gerês (p.5)**, escolhemos uma excursão todo o terreno, canyoning, para descobrir todos os recantos do parque.*

*Seguimos para **Viana do Castelo (p.4)**. Aqui visitaremos o santuário de Santa Luzia, e assistiremos às festas da grande Romaria de Nossa Senhora da Agonia. **Guimarães (p.5)**, o berço da nação. O nosso ponto de interesse é sobretudo o centro histórico da cidade, considerado património mundial pela UNESCO, mas sem dúvida não faltarão outros sítios a visitar. Vamos agora para o **Porto (p.9)**, impossível de escolher um só sítio, a cidade é cheia de vida e tem muito para descobrir!*

*Este ano, é sem dúvida em **Arouca (p.10)** que encontramos a maior atração turística do país. A maior ponte suspensa do mundo! Claro que não podíamos passar ao lado! Ainda na região do Douro a próxima paragem é **Lamego (p.10)**, local onde nasceu o famoso vinho do Porto. Queremos conhecer as vinhas e caves da região. Claro que o Santuário de Nossa Senhora dos Remédios também está no nosso mapa! **Viseu (p.13)**, uma cidade rodeada por muralhas! Aqui queremos percorrer as ruas sem destino certo, conhecer a catedral e alguns parques à volta.*

*Passando por **Coimbra**, seguimos caminho para **Leiria (p.12)**. O imperdível da cidade é sem dúvida o seu castelo que tem uma vista maravilhosa sobre a cidade. Que tal fazer um piquenique à beira rio? Este ano, **Barrenta (p.45)** também se tornou incontornável graças ao **projeto @aldeiaartística** que transformou esta aldeia num autêntico museu do street art mundial!*

*Em **Peniche (p.16)** vamos aproveitar para fazer algumas atividades náuticas, surfar, e claro as Berlengas é ponto de passagem obrigatório! **Santarém (p.16)** é uma cidade encantadora. Não podemos perder o parque natural das Serras de Aire e Candeeiros. Continuamos a nossa RoadTrip por **Lisboa (p.18)** e só para esta cidade precisamos de um guia completo!*



A nossa rota pela costa vicentina começa agora! O primeiro destino é Santiago do ***Cacém (p.21)****, cidade que viu o primeiro carro Português, diz-se que a pé íamos mais depressa do que de carro. Visitem o Badoca Park!! Até à* ***fortaleza de Sagres****, inúmeras são as paragens feitas ao longo da costa. Chegamos ao Algarve e a nossa primeira paragem é* ***Carvoeiro (p.23)****. Aqui a costa foi desenhada pelas ondas e algumas das praias mais bonitas só são acessíveis de barco, como a gruta de Benagil, por isso vamos aventurar-nos!*

A costa algarvia é o melhor sítio para aproveitar o verão. O mar é calmo, a água quente e inúmeras são as actividades propostas. Que tal um Salto de paraquedas, antes de chegarmos a ***Faro (p.22)*** *para almoçar uma boa mariscada? Ainda no espírito algarvio, vamos até* ***Tavira (p.23)*** *e o ponto incontornável desta cidade é a Cascata do Pego do Inferno! Uma das mais bonitas piscinas naturais do país!*

Começa agora a viagem de regresso pelo interior do País. O primeiro destino é ***Mértola (p.21)****, vamos visitar o castelo e o parque natural do Vale do Guadiana. Dêem um "pulinho" ao Pulo do Lobo! Seguimos para* ***Beja (p.20)*** *no interior do Alentejo. Uma cidade encantadora, com muito para descobrir! Para além da boa gastronomia ao som do Cante, não podemos deixar de visitar a maior torre de menagem da península Ibérica. Ainda no Alentejo, o nosso próximo destino é* ***Évora (p.17)*** *para conhecer o centro histórico da cidade considerado património mundial pela UNESCO. Vamos também conhecer as planícies alentejanas através de um passeio de Balão de ar quente!*

Continuando a visitar o património classificado pela UNESCO, em ***Elvas (p.18)****,onde encontramos um dos* maiores fortes do país em forma de estrela. Antes de sair do Alentejo, passamos ainda por ***Portalegre (p.18)*** e como já é de prever vamos explorar o Parque Natural da Serra de S.Mamede.

Já no Interior da Beira Baixa, a nossa primeira paragem é a famosa cidade de ***Castelo Branco (p.13)*** para visitarmos o Castelo dos Templários. Seguimos viagem e a nossa última paragem até ao ponto de partida é ***Marialva (p.10)*** para conhecer o Castelo Medieval e algumas aldeias históricas em torno da cidade.

Seria preciso uma enciclopédia para dar a conhecer todas as maravilhas do nosso país!

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 Esposende.
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


© iStock

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


© David L. Moore

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


© Francisco Antunes

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


© João Domingos

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 Ciradelha, 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 lusophones 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

Badoka Safari Park Vila Nova de St André



Ce parc à thème, situé dans l'Alentejo, à Vila Nova de Santo André, existe depuis 1999. Composé de plusieurs attractions, il offre aussi aux visiteurs un contact direct avec la nature et la vie animale. Le parc se fond dans la nature en gardant les animaux en semi-liberté.

N°170, 7501-909 Vila Nova de St André
Tél. : (+351) 269 708 850

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 !

Praça Marechal Humberto Delgada, 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.



VOTRE CAFÉ N'IMPORTE OÙ, N'IMPORTE QUAND

LE NOUVEAU GO CHILL BY DELTA CAFÉS EST ARRIVÉ EN FRANCE

Du café Delta avec peu de sucre, sous un format facile à emporter et des recettes toujours plus gourmandes, c'est le secret de la nouvelle gamme Go Chill !

Retrouvez nos offres exclusives Go Chill

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. www.mangerbouger.fr

Portugal à beira rio

Albufeira do Azibo
Macedo de Cavaleiro


© Husond

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


© Visitportugal

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 Alverangel
Albufeira de Castelo Bode


©Vítor Oliveira - Portuguese Eyes

Parfait endroit pour un moment de détente !
Etant située près du barrage de Castelo de Bode, sur les côtes de la rivière Zêzere, 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 Fluvial dos 5 Reis
Beja


© DR/CM BEJA

Ouverte il y a à peine un an, cette plage est située à seulement 6 kms du centre-ville. Entourée d'oliviers et de champs de céréales, la plage devient un véritable miroir d'eau. Coup de cœur: admirer le coucher de soleil et profiter du moment en compagnie du chant des oiseaux.

Praia Fluvial de Mourão
Évora


© Artur Oliveira

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


© Filipe Miguel

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.



Fidelidade - Companhia de Seguros, S.A., entreprise régie par la législation portugaise, dont la Succursale pour la France est sise au 102 Terrasse Boieldieu - Tour W - 24ème 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.

Portugal à **beira** mar

Praia de Moledo
Moledo


© Filipe Araujo

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
Esposende


© João Saramago

Située dans la zone protégée du littoral de Esposende, 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


© Luciano Canelas

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


© Shutterstock

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 2e fois de la Bandeira Azul.

Praia de Nazaré
Nazaré


© iStock

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


© Marcelina

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



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

Praia da Azenha do Mar
Azenha do mar



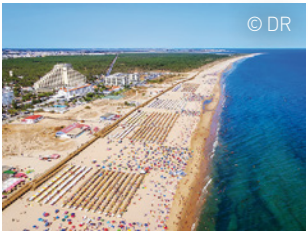
La plage de Azenha do Mar est située dans le village du même nom. Bien plus isolée, vous pourrez y découvrir une crique pour un moment de détente.

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.

Monte Gordo
Algarve



Les plages de l'Algarve sont incontournables et très prisées. Mais, si vous avez des enfants et que vous recherchez une plage sûre et plus paisible, on a la solution ! Des eaux chaudes, calmes et sans roches font de cette plage l'une des plus recherchées par les familles et les groupes d'amis.

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.

Um **pouco** de **história**

Le saviez-vous ?

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











1 Le Sanctuaire Bom Jesus do monte de 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[e] 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[e] siècle, le palais royal d'Alcáçova, qui abrite l'université depuis 1537, ou encore le jardin botanique du XVIII[e] 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[e] 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.

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[e] 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 Evora

Cette ville-musée qui remonte à l'époque romaine a atteint son âge d'or au XV[e] 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[e] et XVIII[e] 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[e] siècle jusqu'à l'apparition des bateaux à vapeur au XIX[e] 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.











O nosso top **Museus**

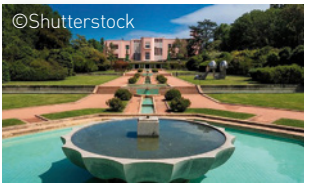
Lamego Museum
Lamego



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[e] siècle.

Largo Camões, 5100-211 Lamego
Tarif entrée : 3€ / museudelamego.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.

Rua Dom João de Castro 210, 4150-417 Porto
Tarif entrée : 10€ / serralves.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

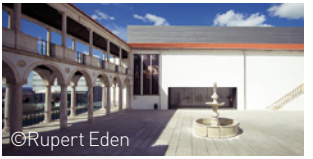
Museu do Côa
Vila Nova de Foz Côa



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

Museu Nacional de Machado de Castro - Coimbra



Ancien palais et centre administratif, politique et religieux de l'époque romaine. Un lieu chargé d'histoire et d'une multitude de tableaux, sculptures, costumes, porcelaines et azulejos.

Largo Doutor José Rodrigues,
3000-248Coimbra
Tarif entrée : 6€ - 7,5€
museumachadocastro.gov.pt

Museu das Comunicações - Lisboa



Situado junto ao rio Tejo, o Museu das Comunicações apresenta na sua exposição permanente diversos equipamentos, telégrafos e telefones antigos. Na exposição "Vencer a Distância" revisitamos cinco séculos das comunicações em Portugal. Até final do ano, está patente a exposição " No início era a válvula... do sinal analógico ao digital" e a mostra de arte Mechamorphic, conjunto de quadros feitos com válvulas e peças que caíram em desuso, da autoria de Soraia Domingos.

Rua do Instituto Industrial, nº 16
1200-225 Lisboa
Tel: 21 393 5000 / E-mail: museu@fpc.pt
Bilhete: 5 euros / www.fpc.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/
bacalhoa-buddha-eden

Street art Barrenta



Ce petit village, du centre du Portugal, est devenu un musée de street art à ciel ouvert ! Depuis l'an dernier, les rues du village ont été transformées en galerie d'art urbain et éphémère, comprenant des œuvres d'artistes du monde entier. Du simple sticker à la mosaïque, en passant par des collages, du tricot ou de la peinture, une belle diversité qui éblouira tous les amateurs d'art ou les simples amoureux du beau.

Instagram: @aldeia_artistica
@Portuguesefacts

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

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.

Praça do Império, 1449-003 Lisboa
Tarif entrée: 5€, gratuit le samedi
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 !

Courela da Coutada 1127,
7200-175 Alqueva
Tarif entrée : 14€ /
olagoalqueva.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

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

Para **ouvir**



Aurora Gisela João, Universal Music Portugal, 2021

Gravado entre Lisboa e Barcelona este é o terceiro disco de Gisela João. Um álbum que traz consigo a promessa de dias mais luminosos. AuRora é também o primeiro disco em que Gisela João apresenta essencialmente canções originais e revela os seus dotes de letrista e compositora.



Voz e violão António Zambujo, Universal Music Portugal, 2021

Inspirado na Voz e Violão de João Gil, este nono álbum de António Zambujo é talvez um dos mais importantes da sua carreira. O músico cria uma personagem única, inspirando assim um novo ciclo na música portuguesa.



BPM Salvador Sobral, Le Manoir de Léon, 2021

Saiu no passado dia 28 de maio o último álbum do cantor que levou, pela primeira vez, Portugal à vitória da Eurovisão em 2017. Gravado em França e composto por 14 temas, este é o terceiro álbum de Salvador Sobral em nome próprio, e no qual assina, pela primeira vez, as composições.

Para **ler**



Sur un air de Fado Nicolas Barral, Editions Dargaud, 2021

Lisbonne, été 1968. Depuis 40 ans, le Portugal vit sous la dictature de Salazar. Le médecin Fernando Pays a décidé de fermer les yeux sur la politique et de mener une vie agréable. Alors qu'il rend visite à un patient au siège de la police, il prend la défense d'un gamin face à un agent. Mais flic ou médecin, le gosse ne fait pas de différence... Et si la légèreté de Fernando était coupable ?



GrandMèreDix-Neuf et le secret du Soviétique Ondjaki, Éditions Métailié, 2020

Dans une banlieue de Luanda près d'une petite plage, GrandMère-DixNeuf s'occupe d'une bande de gamins amateurs de baignades et de fruits chapardés. La guerre civile est terminée et les coopérants soviétiques vont moderniser le quartier. Mais les enfants ne veulent pas que l'on touche à leur chez eux, ils prennent alors les choses en main. Ondjaki, écrivain lusophone des plus prometteurs du continent africain nous livre ici une Guerre des boutons tropicale, et une traversée de l'histoire de l'Angola qui vaut réellement le détour !



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

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**



Série Coisa Mais Linda Netflix, 2019

Em São Paulo no final da década de 50 está Maria Luiza, uma moça conservadora e completamente dependente de dois homens: o pai e o marido dela. A sua vida toma um rumo completamente diferente quando o marido desaparece. Maria Luiza segue os rastros do marido, mas acaba transformando o seu sofisticado negócio numa casa noturna. Em terras cariocas, a jovem descobre então um novo mundo na companhia de mulheres feministas e liberais e ao som da Bossa Nova.



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.

Festivais e **festas**

Devido à Covid 19, vários festivais de música e festas populares foram cancelados ou correm risco de o ser. Porém alguns continuam previstos para 2021, já com cartaz confirmado e outros ainda sem, isto claro tendo como imposição as regras sanitárias em vigor.

Com cartaz **confirmado**

Jardins do Marquês
Oeiras
De 2 a 11 de Julho

Rolling Loud Portugal
Praia da Rocha, Portimão
De 6 a 8 de Julho

Tremor
Ilha de São Miguel
De 7 a 11 de Setembro

Com cartaz **incompleto**

Santa Maria Blues
Lugar dos Anjos,
Ilha Santa Maria
De 15 a 17 de Julho

Summer Opening
Parque de Santa Catarina, Funchal
De 16 a 24 de Julho

Música no Parque
Hipódromo Manuel Possolo, Cascais - De 22 a 31 de Julho

MEO Sudoeste
Zambujeira do Mar
De 3 a 7 de Agosto

Douro Rock
Juncal de Baixo, Peso de Régua
De 5 a 7 de Agosta

MEO Monte Verde
Ribeira Grande S. Miguel
De 5 a 7 de Agosto

Neopop Festival
Castelo Santiago da Barra, Viana do Castelo
De 11 a 14 de Agosto

O Sol da Caparica
Parque Urbano
Costa da Caparica, Almada
De 12 a 15 de Agosto

Vodafone Paredes de Coura
Praia Fluvial do Taboão, Paredes de Coura
De 18 a 21 de Agosto

Lisb-On
Parque Eduardo VII, Lisboa
De 3 a 5 de Setembro

18 outros festivais já foram cancelados ou adiados devido à COVID-19.

Mais Informações: festivaisverao.com

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

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

Pacha, Esposende
Lugar das pedrinhas, 4741-908 Esposende
Tel : (+351) 253 989 100 / 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

Biba Ofir, Fão
Travessa das Rodas 15, 4740-331 Fão
Tel: (+351) 917 898 102 / 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

Império Romano, Marinha Grande
Rua central 55, 2430-017 Marinha grande
Tel : (+351) 916 321 617 / facebook.com/DiscotecaImperioRomano

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

Prévention **Sanitaire**

Este ano, as nossas viagens continuam um pouco diferentes. A pandemia trouxe mudanças, mas também novos hábitos. Portugal tem sido um bom exemplo, 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.

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 e a vigilância, entre outros.

Desconfinamento do **território** português

Desde 28 de junho e até ao final de Agosto:

- *Restaurantes, cafés e pastelarias (máximo de 6 pessoas no interior ou 10 pessoas em esplanadas) até à meia-noite para admissão e 1h para encerramento;*
- *Comércio com horário do respetivo licenciamento;*
- *Espetáculos culturais até à meia-noite;*
  1. *Salas de espetáculos com lotação a 50%*
  2. *Fora das salas de espetáculo, com lugares marcados e com regras a definir pela DGS.*
- *Lojas de Cidadão sem marcação prévia;*
- *Transportes públicos sem restrição de lotação.*

No entanto, a partir de 14 de junho, aos concelhos que registam de forma consistente níveis de incidência elevados irão aplicar-se medidas mais restritas. Assim:

- *Nos concelhos que, em duas avaliações consecutivas, registam uma taxa de incidência superior a 120 casos por cem mil habitantes nos últimos 14 dias (ou superior a 240 nos concelhos de baixa densidade), aplicar-se-ão estas regras:*
  1. *Restaurantes, cafés e pastelarias com funcionamento permitido até às 22h30;*
  2. *Espetáculos culturais com os mesmos horários da restauração;*
  3. *Comércio a retalho com funcionamento permitido até às 21h;*
- *Nos concelhos que, em duas avaliações consecutivas, registem uma taxa de incidência superior a 240 casos por cem mil habitantes nos últimos 14 dias (ou superior a 480 nos concelhos de baixa densidade), adotar-se-ão estas medidas:*
  1. *Restaurantes, cafés e pastelarias com funcionamento permitido até às 22h30; ou 15h30 aos fins-de-semana e feriados;*
  2. *Espetáculos culturais até às 22h30;*
  3. *Casamentos e batizados com 25% da lotação.*

*Sujeito a actualizações devido a diretivas governamentais e da DGS

Mais info:
covid19estamoson.gov.pt/novas-fases-de-desconfinamento

Alguns conselhos

antes de ir para Portugal lembre-se que está sempre sujeito a atualizações 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 desinfectar 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 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!*

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

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, subsidio 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 viajem. **Web : covid19@mne.pt**
- **Mais informações: VacancesPortugalCovid.com**

A pagina Facebook **VacancesPortugalCovid**, lançada pela Cap Magellan, propõe uma atualização 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** 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 soleils 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.



Être conscient du danger, c'est essentiel pour se protéger

La Macif est à vos côtés pour rendre plus sûre la route

Alcool, fatigue, excès de vitesse... L'essentiel pour nous à la Macif 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.

Assureur mutualiste, la Macif réunit 5,5 millions de sociétaires qui mutualisent leurs risques pour protéger ce qui est essentiel à chacun : sa vie, ses proches, ses biens. Entreprise d'assurance citoyenne et engagée, elle construit depuis plus de 60 ans une relation de confiance durable avec ses sociétaires. La Macif a réalisé un chiffre d'affaires de plus de 6,4 milliards d'euros en 2020.

Plus d'infos sur www.macif.fr.

MACIF

Essentiel pour moi

Crédit photo : FSR GraphicObsession.

MACIF - MUTUELLE ASSURANCE DES COMMERÇANTS ET INDUSTRIELS DE FRANCE ET DES CADRES ET SALARIÉS DE L'INDUSTRIE ET DU COMMERCE. Société d'assurance mutuelle à cotisations variables. Entreprise régie par le code des assurances. Siège social : 1 rue Jacques Vandier 79000 Niort.

Prevenção **Rodoviária**

Prevenir os **riscos** rodoviários

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 limpa para-brisas.*
- *Controle o desgaste e a pressão dos pneus.*
- *Verifique o estado do sistema de iluminação e limpe-os se necessário.*
- *Verifique que tem triângulo de sinalização, um colete retrorrefletor e um jogo de luzes suplentes.*

Planeie a sua viagem!

- *Estude o seu itinerário e informe-se sobre eventuais congestionamentos de trânsito, alterações ou desvios por motivo de obras ou acidentes.*
- *Planeie as suas paragens para descansar, refeições, pernoitar ou mesmo 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 da fadiga: bocejos frequentes, pálpebras pesadas, vista cansada, crispação do pescoço e ombros, dificuldade em concentrar-se na condução... Aos primeiros sinais, e mesmo que não lhe faltem muitos km, pare logo que possível! Faça uma pausa ativa.

Contra a fadiga ao volante

- *Descanse antes de seguir viagem. Não inicie uma viagem após um dia de trabalho.*
- *Tome uma refeição ligeira e não ingira álcool, prefira uma bebida estimulante (café, chá).*
- *Pare pelo menos de 2 em 2 horas. Faça uma pequena sesta, faça exercícios físicos, passeie.*
- *Tenha atenção com alguns medicamentos que provocam a sonolência e diminuem a vigilância.*
- *Não sobreaqueça o interior do veículo, mantenha uma temperatura amena. Mantenha o veículo arejado.*

Lembre-se

- *Circule pela via da direita.*
- *Assinale antecipada e sistematicamente as suas mudanças de via e de direção.*
- *Quando o trânsito é intenso, evite as mudanças de via.*

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 na fronteira de cada país. Alguns países adotaram velocidades diferenciadas para piso seco e molhado (condições atmosféricas adversas).*
- *O aumento de exposição ao risco por circular em excesso de velocidade não compensa o tempo ganho no final da viagem.*
- *Mais velocidade implica o processamento rápido de uma grande quantidade de informação (ou seja, mais vigilância), o que ao longo do tempo leva à fadiga.*

O cinto de **segurança**

O cinto de segurança é o principal sistema de segurança passiva de um veículo e aquele que mais garante a integridade física do organismo humano em caso de colisão. A sua utilização é obrigatória, tanto à frente como atrás e para todos, condutor e passageiros, dentro e fora das localidades. Quando um passageiro no banco de trás não usa cinto de segurança coloca em risco a sua própria vida bem como a dos outros passageiros. O cinto de segurança bem colocado reduz o risco de lesões graves. O cinto deve passar no ombro, peito e na anca, e a faixa deve estar bem ajustada ao corpo, sem folgas ou estar torcido.

Infos Utiles France

Conditions de circulation www.bison-fute.gouv.fr ; www.securiteroutiere.equipement.gouv.fr ; www.autoroutes.fr
Application : SOS Autoroute, Mode Conduite
Radio : Autoroute Info 107.7 - Tel. 3605
Prévisions météorologiques www.meteofrance.com - Tel. 3250

Infos Utiles Espagne

Direction générale du trafic : 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.ansr.pt
Serviço Nacional de Trânsito : (+351) 212 879 521
Previsões meteorológicas : www.ipma.pt - (+351) 218 447 000
Telefones de emergência : Número Europeu de Emergência : 112
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 retrorrefletor.*
- *Coloque o triângulo de sinalização a uma distância de 30m a montante, com a condição que se veja a 100 m.*
- *Proteja todos os intervenientes afastando-os, sempre que possível, da faixa de rodagem. Os passageiros devem sair do veículo pelo lado da berma.*

Atenção Não fume perto do local do acidente para evitar um incêndio.

Alertar

- *Ligue para o 112, número de emergência gratuito e válido em todos os países da União Europeia.*
- *Mantenha a calma e 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 qualquer tipo de alimento ou bebida.*
- *Fale com elas e reconforte-as.*
- *Não retire o capacete de um motociclista.*
- *Não tire a roupa de uma pessoa queimada.*

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 e TVDEs, de veículos pesados de mercadorias ou passageiros e de veículos de transporte de mercadorias perigosas.

Circulação em Rotundas

Em Portugal, a prioridade é atribuída a todos os veículos que circulam dentro das rotundas. Só pode circular na via mais à direita da rotunda, quando pretender sair da rotunda na saída imediatamente a seguir. Excecionalmente, 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

SÉCURITÉ ROUTIÈRE
VIVRE, ENSEMBLE.

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 perceção visual. Não sobrestime as suas capacidades!

O **telemóvel**

Não utilize o telemóvel enquanto conduz, mesmo que seja com auricular ou kit mãos livres, porque reduz a atenção do condutor.

O **álcool**

O álcool tem consequências imediatas na condução: redução do campo de visão ; aumento do tempo de reação ; altera a noção de distâncias ; reduz a perceção de riscos ; afeta a coordenação motora ; altera o equilíbrio

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!). O álcool prejudica a aptidão para conduzir afetando as várias fases da tarefa da condução. Se bebeu não conduza!

Transporte de crianças



- *As crianças com menos de 12 anos de idade e menos de 135 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

- *Dentro das localidades 50 km/h*
- *Fora das localidades - estradas nacionais 90km/h; autoestradas: mínimo 50 km/h e máximo 120km/h.*

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 sem ser com sistema de alta voz ou um auricular durante a condução é uma contraordenação grave, penalizada com sanção acessória de inibição de conduzir e sancionado com uma coima de 250 a 1 250€ e uma subtração de 3 pontos.

Objetos pela janela

É proibido ao condutor e passageiros atirar quaisquer objetos para o exterior do veículo. Este comportamento é sancionado com coima de 60 a 300€ euros.

Triângulo e colete

- *É obrigatório colocar o triângulo de pré-sinalização de perigo (a pelo menos 30 metros do veículo, de forma a ser visível a, pelo menos, 100 metros) sempre que o veículo fique imobilizado na faixa de rodagem ou na berma ou nestas tenha deixado cair carga. A não colocação do triangulo é uma contraordenação grave, penalizada com sanção acessória de inibição de conduzir.*
- *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€.*

Informação revista pela : ANSR Autoridade Nacional Segurança Rodoviária — PRP Prevenção Rodoviária Portuguesa

Campanha Sécur'Été 2021

CAP MAGELLAN #ABITAEURLUSOPHONE DEPUIS 1991!

SÉCUR' ÉTÉ 21

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**

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 ou sur l'application mobile InfoPraia

Numéros d'urgence

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

Vacances Portugal Covid face book

La page qui donne toutes les informations pour passer les meilleures vacances au Portugal, malgré la Covid-19



Rendez-vous dès maintenant sur VacancesPortugalCovid

Facebook : facebook.com/VacancesPortugalCovid

Une initiative

CAP MAGELLAN
#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.

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 coma 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.*





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

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.

Alerta Incêndio : 117



Se estiver próximo do incêndio

· Ligue de imediato para o **112** ou para os Bombeiros da área.

· **Se não correr perigo** tente extingui-lo com pás, 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 abundamente 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****;*
- *por telefone* ***+351 707 20 30 30*** *(Linha da Juventude - apenas válida em Portugal);*
- *Por e-mail para* ***reservas@movijovem.pt****.*

Existem descontos para portadores de cartão Jovem : ***pousadasjuventude.pt/pt***

Pousadas de Juventude

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

INATEL FUNDAÇÃO

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.
fcmportugal.com

Há também uma grande variedade de hotéis e hostels espalhados por todo o país, com preços muito variados, dependendo da categoria. Uma solução um pouco mais cara, mas com conforto. Ideal para visitar uma cidade, uma região ao longo de vários dias.
www.hihostels.com

Clean & **Safe**

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 infeções.

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.

REPÚBLICA PORTUGUESA
XXII GOVERNO

ESTUDAR & INVESTIGAR
EM PORTUGAL
PORTUGAL OPEN FOR KNOWLEDGE



ACESSO AO ENSINO SUPERIOR PARA EMIGRANTES E LUSODESCENDENTES

PREPARA A TUA CANDIDATURA ATEMPADAMENTE!

CONTACTA-NOS!

DGES.GOV.PT
STUDY-RESEARCH.PT
ACESSO@DGES.GOV.PT

CONHECIMENTO NA ESSÊNCIA DE PORTUGAL

DGES Direção-Geral do Ensino Superior
FCT Fundação para a Ciência e a Tecnologia
COMUNIDADES PORTUGUESAS
CAMÕES INSTITUTO DA COOPERAÇÃO E DA LÍNGUA PORTUGAL
MINISTÉRIO DOS NEGÓCIOS ESTRANGEIROS

Le **train**



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

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

- le service « Intercidades » offre des liaisons sur les axes Lisbonne-Porto-Braga, Lisbonne-Guarda, Lisbonne-Covilhã, Lisbonne-Alentejo et Lisbonne-Algarve.

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

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

La **voiture**

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

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

Estrada Livre é um serviço criado pela EP - Estradas de Portugal, S.A. Pode sugerir ou reclamar sobre situações anómalas detectadas na infra-estrutura rodoviária do Continente, através da Linha Azul - 808 210 000 / 707 500 501 (custo de chamada local), todos os dias, das 9h às 23h ou do site:
www.estradasdeportugal.pt
Indique o distrito, o número da estrada a que se refere, o km da ocorrência ou as localidades mais próximas, assim como os seus dados pessoais.

Location voiture

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

Adresses utiles:

Avis - Central de Reservas www.avis.com.pt
Tel. (+351) 800 201 002
Depuis la France : (0) 821 230 760

Budget - Central de Reservas
Tel : (+351) 808 252 627 / www.budget.com.pt

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

Guérin - Central de Reservas
Tel : (+351) 210 100 200 / www.guerin.pt

Hertz - Central de Reservas
Tel : (+351) 808 202 038 / www.hertz.pt

Partenaire Sécur'**Été**

International Car
Tel: (+351) 300 500 406
www.internationalcar.pt

Em 2021, com site em francês :
internationalcar.pt/fr

Contacts avion

Aeroportos de Portugal : www.ana.pt

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

Contacts train

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

Autocar et bus

Rede Nacional de Expresso, Lda
Tel : (+351) 707 223 344
+ info : 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



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 e descobre os números outros cartões aqueles podes aderir!



Léxico Vocabulaire et infos utiles

Bonjour Magui !
Bom dia Magui !

Salut Capi !
Olà Capi!

Où étais-tu ?
Onde estavas ?

Où étais-tu ?
Onde estavas ?

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

Trop cool ! Tu as aimé ?
Fixe ! Gostaste ?

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

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

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

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

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

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

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 algumas fotos!





Découvrez le CAPMag Junior et suivez Capi & Magui, les explorateurs de la lusophonie !
capmagellan.com/capmag-junior

Contacts utiles

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

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

AICEP Portugal Global
3, rue de Noisiel - 75116 Paris
Tel : +33 1 45 05 44 10
www.portugalglobal.pt

Posto de Turismo do Porto
Rua Clube dos Fenianos, 25 - 4000-172 Porto
Tel : (+351) 300 501 920

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

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

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

CAP MAGELLAN

Cap Magellan a conçu ce Guide en pensant à vous, qui passez votre été 2021 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
Devenez membres de Cap Magellan et recevez gratuitement notre magazine CAPMag (vous ne paierez que les frais d'envoi).
Informez-vous par tél : **+331 79 35 11 00**
ou par e-mail : **info@capmagellan.org**
Retrouvez les infos quotidiennes et offres d'emploi sur le site interactif de Cap Magellan : **capmagellan.com**


CERTIFIED
AZORES
BY NATURE
VISITAZORES.COM
LES AÇORES , SÛRE PAR NATURE.
La première au monde certifiée comme destination touristique durable
Découvrez les Açores avec sata azores Airlines
À seulement 4 heures de Paris, à compter du 3 juillet
EUROPEAN SAFEST DESTINATIONS 2021 AZORES
WORLD TRAVEL AWARDS WINNER 2020
Europe's Leading Adventure Tourism Destination
EARTHCHECK SILVER CERTIFIED 2019
AÇORES 2020
GOVERNO DOS AÇORES
PORTUGAL 2020

CAMINHO
CAMINHOS DE SANTIAGO
TORRES



Caminho de Torres

Uma forma diferente de caminhar até Compostela!

www.caminhodetorres.pt

SEGUE-NOS EM:

Promotores: cim alto minho; Comunidade Intermunicipal do Ave; vale do cávado; DOURO; Tâmega e Sousa

Cofinanciado por: NORTE2020; PORTUGAL 2020; UNIÃO EUROPEIA