



## Rando forme à l'éco-hôtel Jardim Atlantico

Madère, contrastée par nature  
Portugal

Il y a quelques millions d'années, une éruption volcanique a fait surgir au large de l'Afrique l'île de Madère. Région portugaise, dotée d'une autonomie politique ayant son propre parlement et gouvernement, Madère est un archipel composé de deux îles : Madère et Porto Santo, et d'îlots inhabités : les Desertas et les Selvagens.

Porte de l'Atlantique et île aux fleurs, Madère est réputée pour la douceur de son climat, l'exubérance de sa végétation et son patrimoine naturel.

Située à la hauteur de Casablanca et de Ghardaïa, marquée par des montagnes volcaniques ciselées par l'érosion, cette terre vit sous l'influence du Golfe Stream qui apporte à l'île douceur et humidité. Ainsi, le sol fertile permet l'épanouissement d'une végétation particulièrement exubérante, dense et variée où se mélangent richesses de la Méditerranée et des Tropiques pour nous offrir ce jardin flottant de l'Atlantique (plus de 5 000 espèces végétales).

A Funchal et dans les villages, vous reconnaîtrez entre autres : hibiscus, orchidées, lauriers, jacarandas, amaryllis, bougainvillées, mimosas, etc... Sur les terrasses cultivées et les marchés, les fruits sont, selon les saisons, autant d'invitations : bananes, goyaves, mangues, avocats, fruits de la passion, kiwis, ananes, oranges... sans oublier la vigne qui s'étale jusqu'à 400 mètres d'altitude, cultivée en pied de 1,5 mètre de hauteur, à l'origine du fameux vin de Madère.

L'île, à l'ambiance sereine et authentique, compte de nombreuses célébrations festives : carnaval, fête des fleurs, fête de l'indépendance, fête du vin, Romarias (fête des Saints).

Nos randonnées permettent de découvrir des zones peu fréquentées de l'île par ses sentiers traditionnels, parfois escarpés. Ainsi, les parcours variés mènent des cultures aux forêts, des montagnes aux sentiers côtiers, des étendues sauvages aux villages typiques... Ils suivent souvent les "levadas", formidable réseau de canaux d'irrigation (plus de 2 000 kilomètres) prenant leurs sources en altitudes. A flanc de montagne, traversant des tunnels creusés dans les falaises, elles amènent l'eau des versants nord sur la côte sud. Ainsi, les "levadas" font la richesse agricole de l'île qui se décline en damiers de cultures en terrasses ("poios"). Souvent bordées d'agapanthes, de lys du Cap et d'hortensias, l'écoulement de l'eau y rythme les pas de façon originale.

Autres atouts de l'île que vous ne manquerez pas : la forêt Laurissilva classée Patrimoine Naturel Mondial par l'UNESCO. Considérée comme un vestige de l'ère tertiaire, elle est incluse dans le Parc naturel de Madère et abrite plantes et oiseaux endémiques.

Quelques courts transferts permettent de changer de toile de fond et d'explorer la diversité de l'île. La découverte de la baie de Funchal complète agréablement nos randonnées.

Nous vous proposons un choix de séjours variés pour découvrir cette île que nous parcourons depuis plus de 10 ans et qui vous séduit toujours autant.

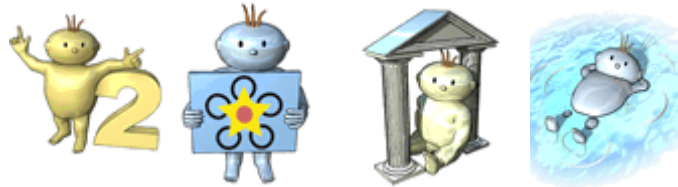
Ce voyage a pour base un hôtel respectueux de l'environnement, écolabellisé, idéalement situé sur la côte Sud-Ouest la plus ensoleillée de l'île. Au sommet d'une falaise côtière haute de 500 mètres, il offre de magnifiques

**Chamina-Voyages** - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France  
Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : [contact@chamina-voyages.com](mailto:contact@chamina-voyages.com)  
[www.chamina-voyages.com](http://www.chamina-voyages.com)

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France  
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n°Li 63950005 - 389249496 R.C.S. Clermont-Fd - Code APE n°633 Z  
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd

vues sur l'Atlantique qu'il domine. Au retour des excursions, vous retrouvez les piscines et les installations de remise en forme de l'hôtel.

### 8 jours / 7 nuits



### POINTS FORTS

Côte sauvage, calme et air pur.  
Bien être, nourriture saine et harmonie avec la nature  
Testez pieds nus le sentier de réflexologie !!!

La randonnée se déroule du samedi au samedi

### PROGRAMME

JOUR 1 : Vol Paris-Funchal. Transfert à Prazères sur le site exceptionnel de Lombo da Rocha et installation à l'hôtel Jardim Atlântico. Présentation du séjour.

JOUR 2 : Après un court transfert à Fajà da Ovelha, un sentier pavé descend à Paul do Mar, petit village qui s'étend le long de la côte. D'ici, la montée à Lombo da Rocha, où se trouve notre hôtel, traverse une petite vallée aux versants abruptes et tourmentés par l'érosion. L'homme y a autrefois laissé son empreinte au travers de minuscules terrasses cultivées.

4 heures de marche - montée : 500 mètres - descente : 500 mètres.

JOUR 3 : Une petite route permet de rejoindre le village de Prazères. L'itinéraire emprunte alors les bords de la Léxada Nova, petit canal utilisé pour l'irrigation. Celle-ci traverse forêts et cultures, permettant de découvrir l'activité pastorale, tout en offrant de magnifiques points de vue. Une bonne descente traverse le village de calheta, aux petites maisons bien fleuries. Retour en minibus.

4 heures 30 de marche – montée : 150 mètres – descente : 300 mètres.

JOUR 4 : Transfert en minibus jusqu'à Rabaçal, où un surprenant réseau de léxadas permet d'accéder dans la forêt originelle de bruyères arborescentes à la cascade de Risco et au cirque des 25 fontaines. Une levada plus récente mène à la Ribeira dos Cedros tandis que se dévoile en contre-bas la réserve naturelle de Ribeira da Janela vêtue de sa Lauri-Sylva.

3 heures 30 de marche - montée : 200 mètres - descente : 200 mètres.

JOUR 5 : Transfert à Funchal. Tel un amphithéâtre tourné vers le sud et la mer, la ville s'étend sur plus de 500 mètres de dénivellée, mais c'est en bordure d'océan que se trouve le centre ville, surmonté des quartiers résidentiels. Marché, rues animées, parcs botaniques, églises, musées, marina... Autant de choses à découvrir au gré de vos envies lors de cette journée libre.

JOUR 6 : Après un trajet en minibus où l'on découvre les sommets, découverte de la levada da Janela et sa laurisylva. Fin de journée à Porto Moniz où des piscines naturelles récemment aménagées s'y remplissent à marée haute et invitent en été à la baignade.

4 heures 30 de marche – faibles dénivellées.

JOUR 7 : Descente en minibus au petit village de Jardim do Mar. Coincé entre bananeraie et océan, seul de petites ruelles pavées permettent d'y pénétrer. Les traillies de vignes agrémentent ce village fleuri, tandis que les enfants se jouent des vagues. Possibilité de baignade suivant la saison. Un sentier escarpé permet de monter au dessus du village et de l'océan à travers la forêt pour rejoindre Prazères et Lombo da Rocha.

3 heures de marche – montée : 550 mètres – descente : 50 mètres.

JOUR 8 : vol retour pour Paris.

La remise en forme : "l'espace tonic" de l'hôtel propose le libre accès à la piscine intérieure avec Jet Stream, piscine extérieure, sauna, jacuzzi, gymnase, court de tennis, ainsi qu'en option des séances de soins à réserver sur place.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.

### **HEBERGEMENT – REPAS**

Hôtel classé 4 étoiles à Madère (équivalent à 3 étoiles en France). Outre sa situation géographique exceptionnelle et son espace remise en forme, il propose : salle de jeux avec billard et ping-pong, bibliothèque, bar, salon, mini-marché et coffres individuels.

Le groupe est réparti dans des studios pour deux personnes. Les personnes désirant être seules le peuvent avec un supplément single. Les studios disposent d'une salle de bain complète, partie salon, grand balcon avec vue sur l'océan, téléphone direct et télévision.

Le petit déjeuner est proposé sous forme de buffet très bien garni. Les dîners sont composés de buffets à thème (grande variété de salades, potages régionaux, viandes et poissons chauds et froids, pâtisseries régionales, fruits...). Le pique-nique est tiré du sac à midi, à l'exception du déjeuner libre à Funchal le jour 5.

### **LE PRIX COMPREND de l'accueil à la dispersion**

- vol Paris - Funchal A-R
- taxes aériennes
- hébergement et les taxes de séjours
- repas du jour 1 au soir au jour 8 après le petit-déjeuner, sauf le déjeuner du jour 5
- encadrement
- accès libre aux installations de remises en forme
- transferts en minibus nécessaires au déroulement normal du voyage

### **NON COMPRIS**

- éventuels repas de midi des jours 1 et 8 (selon horaires d'avion), le déjeuner du jour 5
- boissons et dépenses d'ordre personnel
- soins optionnels disponibles sur place
- visites éventuelles
- assurance

### **ACCES**

Pour cette destination joignable uniquement par voie aérienne, nous vous proposons d'accepter les services d'un organisme spécialisé dans la compensation de CO2 (voir notre site internet, rubrique "nos engagements", partenariat Planète Urgence). Pour vos pré-acheminements en véhicule personnel, pensez au co-voiturage. Nous avons mis à votre disposition sur notre site internet un système d'annonces vous permettant de vous organiser sur vos dates de départs, rubrique "bourse-aux-equipiers".

Vol régulier Paris - Funchal et retour, souvent avec escale à Lisbonne. Une convocation vous sera envoyée au plus tard une semaine avant le départ. Les billets d'avion sont sous forme de billets électroniques pour lesquels il faut simplement se présenter au comptoir d'enregistrement avec votre convocation et passeport. Votre accompagnateur vous attendra à l'aéroport de Funchal ou pourra voyager en votre compagnie. Possibilité sur demande de départs de province, Genève ou Bruxelles, ou de pré acheminement (avec supplément).

### **SI VOUS SOUHAITEZ ARRIVER LA VEILLE OU PROLONGER VOTRE SEJOUR**

Nous pouvons vous proposer en option des nuitées en hôtel\*\*\* à Funchal, et il est également possible d'enchaîner sur un autre de nos voyages à Madère.

### **NIVEAU**

3 à 5 heures de marche par jour en moyenne ; dénivellation à la montée de 50 à 550 mètres ; dénivellation à la descente de 50 à 500 mètres. Madère est une île escarpée impliquant des montées et descentes raides, un minimum de préparation physique est donc à envisager.

### **ENCADREMENT**

1 accompagnateur français connaissant bien la destination ou local francophone de l'équipe Chamina voyages, diplômé selon la législation en vigueur.

### **GROUPE**

maximum 15 participants.

### **EN CAS DE PROBLEME DE DERNIERE MINUTE**

Les coordonnées de votre guide vous seront communiquées sur votre convocation.

**Chamina-Voyages** - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France

Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : [contact@chamina-voyages.com](mailto:contact@chamina-voyages.com)

[www.chamina-voyages.com](http://www.chamina-voyages.com)

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France  
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n°Li 63950005 – 389249496 R.C.S. Clermont-Fd – Code APE n°633 Z  
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd

## LE PAYS

Territoire portugais, doté d'une autonomie politique, ayant son propre parlement et gouvernement, Madère est un archipel composé de quatre îles : Madeira, Porto Santo, Desertas et Selvagens, les deux dernières étant inhabitées.

- Capitale : Funchal (120 000 habitants)
- Superficie : 750 km<sup>2</sup>
- langue : les madériens s'expriment en portugais. L'anglais est compris. Le français est parlé surtout dans les hôtels et les restaurants.

### ENVIRONNEMENT

#### 1 - Politique générale

Le Portugal est confronté à la désertification due au réchauffement climatique imputable aux variations naturelles mais aussi aux activités de l'homme. Le groupe de défense de l'environnement WWF a demandé au Portugal d'étendre ses forêts de chêne-liège afin qu'elles servent de barrière protectrice contre la désertification qui s'accélère dans le sud du pays.

Le Portugal a réalisé d'importants progrès dans la désignation de sites pour la protection de l'environnement.

#### 2 - Spécificités

La pression urbaine est très forte, surtout dans les environs de Funchal. Le réseau routier c'est énormément développé et des tunnels ont été percés. Cela participe à l'extension urbaine mais a libéré les routes de montagne des véhicules qui transitaient entre le Nord et le Sud.

#### 3 - Ile aux fleurs

Madère offre un environnement d'exception avec entre autre sa forêt primaire de lauriers classée par l'Unesco en 1999. Celle-ci n'existe que dans la Macaronésie et c'est à Madère que l'on trouve la plus grande surface (environ 10 000 ha). C'est une authentique forêt-relique de ce qu'était la forêt européenne avant les dernières glaciations. Le climat tropical, tempéré par la douceur de la mer, procure une température stable durant toute l'année. L'arbuste le plus répandu est le laurier, il y a aussi l'acajou de Madère ainsi que l'arbre à muguet. Le taillis riche en espèces est composé de fougères, laiteron et d'arbustes divers. Les sous bois sont constitués d'Hortensias, amaryllis, fuschias.

#### 4 - Recommandations

Les randonnées se déroulent dans une zone naturelle sensible ; à ce titre toute activité se doit d'en respecter l'environnement, notamment en terme de protection: respect du patrimoine naturel, respect du patrimoine culturel et des habitants, respect des ressources naturelles (eau, sols, habitats, faune, flore, climat) et lutte contre les pollutions et tous les impacts sur l'environnement : on ne dérange pas les animaux qui sont chez eux et on n'arrache pas les fleurs car elles ne repoussent pas !

Si vous conduisez à Madère, autant pour votre sécurité que pour l'environnement, roulez tranquillement.

Des incendies sont régulièrement à déplorer, aussi nous vous demandons de ne jamais faire de feu ainsi que d'être très vigilant si vous êtes fumeur.

La nature volcanique du terrain et le climat océanique induit une érosion importante, restez bien sur les chemins principaux et soyez prudents.

Avec le développement de la randonnée, les autorités madériennes ont pris conscience de la nécessité d'entretenir et aménager les sentiers afin d'éviter l'érosion. Ainsi en 2006-2007, un vaste chantier de réfection des sentiers de randonnée a lieu à Madère. Les sentiers des crêtes, de la pointe de São Lourenço, de Bocca do Cerro, de la Caldeira Verde, sont par exemple dors et déjà restaurés et aménagés, ce qui permet la préservation du milieu et améliore les conditions de sécurité des randonneurs.

### CLIMAT

Temps relativement sec sur la côte sud, plus humide en montagne et sur la côte nord. Attention les températures sont sensiblement plus fraîches en altitude (il tombe parfois de la neige sur les plus hautes crêtes en hiver).

Températures moyennes à Funchal :

- de juin à septembre : de 20 à 25 °
- d'octobre à mai : de 15 à 20 °

### FORMALITES

**Chamina-Voyages** - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France  
Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : [contact@chamina-voyages.com](mailto:contact@chamina-voyages.com)  
[www.chamina-voyages.com](http://www.chamina-voyages.com)

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France  
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n°Li 63950005 - 389249496 R.C.S. Clermont-Fd - Code APE n°633 Z  
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd

Pour les français, passeport ou carte d'identité en cours de validité.

### **SANTE**

Aucun vaccin n'est obligatoire. Nous vous conseillons d'être à jour de toutes vos vaccinations classiques (diphtérie, tétanos, typhoïde, polio). Pour faciliter la prise en charge d'éventuels soins sur place, se munir de votre carte d'assurance européenne délivrée par votre Caisse d'Assurance Maladie.

### **DEVISES**

Madère, comme le reste du Portugal, fait parti de la zone Euro.

### **DECALAGE HORAIRE**

Quand il est midi à Paris, il est 11 heures à Madère.

### **SOUVENIRS**

Vous pourrez rapporter un peu d'exotisme avec des fleurs et fruits, des broderies faites à la main, des vanneries... Les vins et eaux de vie de Madère sont aussi excellents.

### **PHOTOS**

Discrétion, confiance et respect sont les maîtres mots du photographe responsable. Demandez l'autorisation avant d'appuyer sur le déclencheur, également auprès des parents pour les enfants. Et si vous promettez l'envoi d'un cliché, honorez votre engagement dès votre retour, ou ne promettez rien !

### **POURBOIRES**

Le pourboire signifiait comme son nom l'indique un verre qu'on offrait en remerciement d'un service rendu ou un sou pour s'offrir ce verre. Aujourd'hui, il est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité. Pour son montant, évaluez le niveau de vie puis calquez ce que vous auriez laissé naturellement.

## **L'ESPRIT CHAMINA**

### **ETHIQUE ET TOURISME RESPONSABLE**

#### **CERTIFICATION ATR**

Début 2008 la certification Agir pour un Tourisme Responsable a été attribuée à notre agence.

Gage de confiance pour notre clientèle, elle porte sur quatre engagements essentiels, desquels découlent de nombreuses actions sur le terrain et en interne :

1 - Information claire et sensibilisation du voyageur au tourisme responsable

Description détaillée des prestations, diffusion de la charte éthique du voyageur, mention sur la culture et les us et coutumes locaux dans les fiches techniques...

2 - Sélection des prestataires selon l'esprit du tourisme responsable

Les prestataires respectent les conditions juridiques d'exercice de leur métier en vigueur dans leur pays ; ont une politique de gestion des déchets et ressources naturelles...

3 - Mise en place d'un transfert de compétences vers les prestataires

Formation des accompagnateurs, sensibilisation du personnel local au tourisme responsable...

4 - Engagement du voyageur pour sa propre structure

Politique de gestion environnementale : tri des déchets, utilisation de papier recyclé ou issu de forêts gérées durablement, co-voiturage, compensation des émissions de CO2 pour les déplacements aériens...

Plus d'information concernant la labellisation ATR sur le site [www.tourisme-responsable.org](http://www.tourisme-responsable.org)

Chamina Voyages est également membre de CETO (Centre d'Etude des Tour Opérateurs). Ce collectif a pour objectif de faire connaître et valoriser le professionnalisme des tour-opérateurs, de développer un capital confiance avec les voyageurs en leur apportant de réelles garanties de services.

### **RECOMMANDATION POUR UN SEJOUR RESPONSABLE**

**Chamina-Voyages** - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France  
Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : [contact@chamina-voyages.com](mailto:contact@chamina-voyages.com)  
[www.chamina-voyages.com](http://www.chamina-voyages.com)  
siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France  
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n°Li 63950005 – 389249496 R.C.S. Clermont-Fd – Code APE n°633 Z  
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd

Chamina Voyages recommande à tous ses clients d'adopter durant leur séjour une attitude fidèle aux engagements d'ATR. Ces recommandations sont déclinées à travers la charte éthique du voyageur et la charte Chamina Voyages.

La charte éthique du voyageur :

Vous pouvez consulter à tout moment sur notre site Internet [www.chamina-voyages.com](http://www.chamina-voyages.com) le contenu de la Charte Éthique du Voyageur. Nous pouvons également vous l'envoyer, sur simple demande de votre part.

La charte Chamina Voyages :

Elle a été élaborée par nos salariés et accompagnateurs, qui sont des voyageurs et randonneurs réguliers. Elle donne des règles simples à adopter pour voyager de façon responsable. Elle est consultable dans nos brochures, et téléchargeable sur notre site Internet. Nous pouvons également vous l'envoyer, sur simple demande de votre part.

## SE PREPARER AU DEPART

### EQUIPEMENT CONSEILLE

#### VETEMENTS

Pour la randonnée

- pour un maximum de confort, privilégier un système de vêtements « multi couches » : sous-vêtements chauds (collant + maillot) type "carline" ou "capilène" (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire + veste de montagne et surpantalons avec membrane imperméable et respirante (type « gore tex » ou équivalent) pour le mauvais temps.

De façon générale et en dehors des climats et pays chauds, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

- pantalon de toile - shorts - T-shirts

- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée

- 1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très techniques (voir ci-dessus), il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie. Le parapluie quant à lui est moins pratique, surtout en cas de vent ou d'orage...

- 1 chapeau de soleil, l'idéal étant une casquette type saharienne avec visière et protection de la nuque

- 1 foulard pour se protéger du soleil et/ou du vent

- 1 bonnet et 1 paire de gants, selon la saison et l'altitude : toujours les avoir au fond du sac.

Pour l'étape

- tenues de rechange et chaussures confortables

- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles "Ear"

- affaires de toilette minimum + serviette + maillot de bain

Globalement, vos vêtements doivent être adaptés en fonction de la saison et de la région choisie.

#### MATERIEL DIVERS

Pour la randonnée :

- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante, type « gore tex » ou équivalent) dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut « casser » les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...

- 1 (voire 2) paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum.

- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)

- 1 gourde de préférence isotherme de 1 litre minimum. Boire est indispensable en randonnée, 2 gourdes de 1 à 1,5 litre ne seront pas du luxe en période estivale et/ou dans des régions sèches et chaudes.

- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.

- 1 bol type tupperware avec couvercle pour les pique-niques.

- papier hygiénique, mouchoirs en papier.

- 1 paire de bâtons télescopiques, facultatif, mais ils servent à s'équilibrer et alléger le poids du corps en descente, et aident durant la montée en rythmant la marche et en complément de poussée.

- 1 lampe frontale pour les passages de tunnel et piles de rechange.

**Chamina-Voyages** - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France

Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : [contact@chamina-voyages.com](mailto:contact@chamina-voyages.com)

[www.chamina-voyages.com](http://www.chamina-voyages.com)

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France  
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n°Li 63950005 – 389249496 R.C.S. Clermont-Fd – Code APE n°633 Z  
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd

- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...)
- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et/ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antisapsmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)...

Pour l'étape :

- 1 paire de sandales légères.

### **BAGAGES**

- 1 sac à dos de 30 à 35 litres à dos aéré, réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de protection, l'appareil photo...
- 1 sac de voyages

### **ASSURANCE**

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, nous ne saurions nous substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle.

Nous avons mis au point avec EUROP ASSISTANCE, une assurance "assistance-annulation-interruption de séjour-bagage" dont le contrat vous est remis après souscription.

Veillez donc lire attentivement votre fascicule d'assurance et l'emporter avec vous pendant la randonnée.

Chamina Voyages sert d'interface entre ses clients et l'assureur, elle n'a pas la latitude pour influencer sur l'une ou l'autre des parties. Nous nous en tenons aux conditions strictes de vente. Vous êtes responsables du respect des procédures de déclaration de tout sinistre. Avant toute décision, prendre contact avec EUROP ASSISTANCE.

Si vous avez refusé notre assurance, n'oubliez pas de vérifier que votre contrat personnel est valable pour la destination choisie et de vous munir d'une attestation pendant le voyage.

### **ADRESSES UTILES**

Consulat du Portugal : 6, rue G. Berger - 75017 Paris - Tel. : 01 56.33.81.00

Office de Tourisme du Portugal : 135, Bd Haussmann - 75008 Paris - Tel. : 01.56.88.30.80

### **BIBLIOGRAPHIE – CARTOGRAPHIE**

Guide sur Madère : Petit Futé, Marcus, guide Bleu...

### **LEXIQUE**

LES MOTS ELEMENTAIRES

Oui Sim

Non Não

Merci Obrigado (Obrigada lorsqu'une femme parle)

De rien, je vous en prie De nada

S'il vous plaît Faz favor

Pardon, excusez-moi Com licença

Au revoir, Adieu Adeus, Tchou

A bientôt Até já; Até logo

Bonjour - Bom dia , Bon après-midi - Boa tarde , Bonsoir - Boa noite , Bonne nuit - Boa noite

Je ne comprends pas Não percebo ou Não compreendo

Parlez-vous ... français ? Fala ... francês ?

Comment vous appelez-vous? Como é que se chama?

Enchanté (de faire votre connaissance) Muito gosto.

Comment allez-vous? Ça va? Como está?

Bien, bon Bem

Mal, mauvais Mal

Comme ci comme ça Mais ou menos

Où sont les toilettes? Onde é o casa de banho?

Quelle heure est-il? Que horas são?

**Chamina-Voyages** - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France

Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : [contact@chamina-voyages.com](mailto:contact@chamina-voyages.com)

[www.chamina-voyages.com](http://www.chamina-voyages.com)

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France  
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n°Li 63950005 - 389249496 R.C.S. Clermont-Fd - Code APE n°633 Z  
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd

## FAIRE DES ACHATS/MANGER

Combien ça coûte? Quanto custa?  
Change Cambio  
Qu'est-ce que c'est? Que é isto?  
Je le prends. Vou comprar.  
Je voudrais acheter ... Eu queria comprar...  
Avez-vous ... O senhor têm ...; Tu tens?  
Acceptez-vous les cartes de credit? Os senhores aceitam cartão de crédito?  
Ouvert Aberto (m), Aberta (f)  
Fermé Fechado (m), Fechada (f)  
Carte postale Postal  
Timbre Selo  
Un peu Pouco (m), Pouca (f)  
Beaucoup Muito (m), Muita (f)  
Tout (m) toute (f) Todo (m), Toda (f); Tudo  
Petit déjeuner Pequeno-almoço  
Déjeuner Almoço  
Dîner Jantar  
Végétarien Vegetariano (m), Vegetariana(f)  
À votre santé! Tchim-tchim! Saude!  
L'addition, s'il vous plaît. A conta, se faz favor.

## VOYAGER

Où est ...? Onde é ...? Onde está ...?  
Quel est le prix du billet? Quanto é que custa o bilhete?  
Autobus Autocarro  
Aéroport Aeroporto  
Gare routière Estação rodoviária  
Départ Partida  
Arrivée Chegada  
Agence de location de voitures Agência de aluguer de carros  
Stationnement, le parking Estacionamento  
Hôtel Hotel  
Chambre Quarto  
Réservation Reserva  
Passeport Passaporte  
Carte Mapa  
Information touristique Informações de Turismo  
Poste Correios  
Musée Museu  
Banque Banco  
Gendarmerie Polícia  
Hôpital Hospital  
Pharmacie Farmácia  
Magasin Loja  
Restaurant Restaurante  
Ville Cidade  
Rue Rua  
Place Praça  
Montagne Montanha  
Colline Colina  
Vallée Vale  
Océan Oceano  
Lac Lago  
Rivière, Fleuve Rio  
Piscine Piscina  
Tour Torre  
Pont Ponte  
Église Igreja  
Toilettes Quarto de banho; Toilette; Casa de banho

## LES DIRECTIONS

A gauche À esquerda  
A droite À direita  
Tout droit A direito  
En haut Para cima; Acima

**Chamina-Voyages** - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France

Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : [contact@chamina-voyages.com](mailto:contact@chamina-voyages.com)

[www.chamina-voyages.com](http://www.chamina-voyages.com)

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France  
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n°Li 63950005 – 389249496 R.C.S. Clermont-Fd – Code APE n°633 Z  
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd

En bas Para baixo; Abaixo  
Loin Longe  
Près, proche Perto