Zones Protégées

Alentejo

Barrancos

Parque de Natureza de Noudar
Zones Protégées
Website: http://www.parquenoudar.com

Parcours sinalisés; Visites Guidées;

Situé à Barrancos, près de la frontière avec l'Espagne, le Parc de Nature de Noudar conserve un environnement préservé où les activités agricoles et forestières se développent dans un profond respect des écosystèmes naturels. Dans un paysage où domine la chênaie de chênes-lièges, le Parc est coupé au nord par le fleuve Ardila et au sud par la rivière de Múrtega. Au centre de ce territoire, le château de Noudar s'impose comme un bastion de défense de la plaine et est l'un des meilleurs miradors de la région. La grande richesse de la végétation fait de cet espace l'habitat idéal des cerfs et des sangliers, attire diverses espèces d'oiseaux comme le vautour moine, la cigogne noire, la grue, l'agrobate roux, le traquet oreillard et la fauvette des jardins.Le Centre d'Interprétation est le meilleur endroit pour vous initier à la visite du Parc. Installé à Monte da Coitadinha, il possède d'excellentes conditions pour accueillir les visiteurs, ainsi qu'un restaurant et une bibliothèque. Le Centre fournit des informations sur les parcours existant qui peuvent être suivis de façon autonome avec l'appui de guides numériques, ou d'applications multimédia pour ordinateur de poche avec contenus géo-référencés. Les sentiers pourront être parcourus à pied ou en véhicule tout-terrain écologique, mis à disposition par le Parc, comme les bicyclettes ou les "Noucar" (voitures électriques alimentées à l'énergie solaire). Les visites peuvent également s'accompagner de guides locaux et sur rendez-vous de guides spécialisés dans des domaines tel que l'ornithologie, la géologie, la botanique, l'histoire ou l'ethnologie, en fonction des intérêts des visiteurs.

Castro Verde

Centre de Educação Ambiental de Vale Gonçalinho
Zones Protégées
E-mail: lpn.cea-castroverde@lpn.pt Website: http://www.lpn.pt

Parcours sinalisés; Visites Guidées;

Le Centre d'Éducation Environnementale de Vale Gonçalinho est le point de départ obligatoire d'une visite de la zone de protection spéciale des oiseaux de Castro Verde, mettant à disposition des informations sur le patrimoine naturel de cette région. Désigné "Champ Blanc", cette vaste plaine de l'Alentejo ne possède presque pas d'arbres car elle est intégralement occupée par la production céréalière. De façon à concilier l'agriculture avec la protection des oiseaux, la Ligue de Protection de la Nature a développé le programme "Castro Verde Soutenable" dans une zone d'environ 1700 hectares où il est interdit de chasser et où l'on pratique l'agriculture de façon traditionnelle, dans le respect de la Nature. Cette initiative a transformé la région de Castro Verde dans l'un des meilleurs endroits pour l'observation des oiseaux au Portugal, où il est fréquent d'apercevoir des espèces protégées au niveau mondial

2013 Turismo de Portugal. Tous droits réservés.
info@visitportugal.com

comme l'outarde, le faucon crécerellette et l'outarde canepetière. À Vale Gonçalinho, les visiteurs retrouveront un ensemble d'activités didactiques et d'informations sur les meilleurs parcours pour observer et photographier la nature de la Zone de Protection Spéciale. Le Centre d'Éducation Environnementale met aussi à disposition des équipements à louer et un service de guides. Dans ses installations, les visiteurs découvriront également des expositions de produits environnementaux ou régionaux, un centre de documentation et une aire de soutien aux techniciens qui réalisent des études scientifiques dans la région.

Mértola

Parque Natural do Vale do Guadiana

Zones Protégées

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pnvg

Parcours sinalisés; Surface du parc: 69.773 ha.; Altitude: Máx - 370; min - 9m; Disponibilité de logement;

Dans la vallée du fleuve Guadiana, qui coule entre des rives étroites où se trouvent des moulins à eau séculaires, ou sillonne entre les abruptes versants escarpés couverts d'épais buissons méditerranéens, offrant de magnifiques paysages naturels, le Parc Naturel inclut des bourgs qui abritent un patrimoine ancien et bien préservé. Au nord du Parc, où la beauté du paysage accidenté est sans égal, sur le cours du Guadiana, se trouve la chute d'eau du Pulo do Lobo (Saut du Loup), ainsi désignée car les rochers situés entre les deux rivages sont très proches, et laisse penser que le fleuve peut être traversé d'un saut. Mais n'essayez pas de sauter, car ce n'est pas aussi facile que cela puisse paraître à première vue.Marqué par d'immenses plateaux qui s'étendent depuis Corte Gafo jusqu'à la Serra de Serpa, où sont cultivées des céréales et des pâturages, cet espace contient des espèces de végétation uniques. Une des plus rares étant le trèfle à quatre-feuilles-velu, qui selon la tradition porte chance à qui le trouve.Vous pourrez découvrir l'espace protégé, en suivant les divers parcours pédestres proposés par le Parc, mais si vous venez en été, protégez-vous de la chaleur, car c'est ici que l'on relève les plus hautes températures et le plus grand nombre d'heures d'ensoleillement au Portugal. Vous pourrez aussi opter pour une alternative rafraîchissante, en descendant le fleuve Guadiana en canot.Quelle que soit l'époque de l'année que vous choisirez, ne manquez pas de visiter Serpa, bourg aux rues étroites et pittoresques, entourée d'une ceinture de murailles du XIVe siècle, où sont produits d'excellents fromages, et Mértola, ville-musée, avec des vestiges des époques romaine, wisigothe et islamique. Ces fouilles inspirèrent le symbole du Parc – un oiseau de proie tel qu'il est représenté sur un plat islamique du XIe siècle.Si vous appréciez l'archéologie industrielle, visitez l'ancien complexe minier de São Domingos, dans la chaîne de montagnes du même nom, qui fut un très important centre d'extraction de pyrite cuprique.

2013 Turismo de Portugal. Tous droits réservés.
info@visitportugal.com

Odemira

Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina

Zones Protégées

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pnsacv

Hébergement Casas-retiro de Aljezur Serro do Mosqueiro, 8670-056 Aljezur Telf. +351 96 325 65 81 E-mail: info@carpe-vita.com www.carpe-vita.com; Parcours sinalisés; Surface du parc: 75.000 ha.; Altitude: Máx - 156m; min - 0m; Profundidade máx - 50m;

S'étendant sur plus de 100kms de côte, de Porto Covo dans l'Alentejo à Burgau dans l'Algarve, le Parc Naturel du sud-ouest de l'Alentejo et de la Côte Vicentine est le tronçon du littoral européen le mieux conservé, avec plusieurs espèces de faune et flore uniques, et pour cette raison il est visité par de nombreux zoologues et botanistes, originaires des quatre coins du monde.Le paysage est marqué par les falaises escarpées, représentées dans le symbole du Parc, auxquelles l'érosion a donné au fil du temps plusieurs formes et colorations.Ici, vous apercevrez plusieurs oiseaux, comme les rares aigles pêcheurs, mais l'accent est mis sur les cigognes blanches, car c'est l'unique endroit au monde où elles nidifient dans les roches marines. Les loutres sont une autre rareté, car c'est également le seul endroit au Portugal et l'un des derniers en Europe, où il est possible de les apercevoir dans leur habitat marin. Parmi la flore, qui inclut le plus grand nombre d'espèces à caractère prioritaire dans le pays, notons des espèces qui n'existent qu'ici, et qui portent des noms comme Biscutella vicentina ou Plantago Almogravensis.Les plages, très recherchées par les surfeurs, comptent parmi les meilleures plages du pays. Elles offrent une grande variété allant des vastes plages de sable aux petites plages nichées entre les falaises et les roches. Parmi elles, nous citerons celles de Porto Covo, Malhão, Vila Nova de Milfontes, Almograve, Monte Clérigo, Arrifana et la plage Amado. Si vous débordez d'énergie et avez envie de marcher, car les accès aux plages ne sont pas toujours faciles, vous pourrez découvrir beaucoup d'autres plages à l'état presque sauvage.À l'extrême sud-ouest du Parc, ne manquez pas de visiter le Phare, sur le Cap São Vicente qui donne son nom à cette partie de la côte, et tout près, la Pointe de Sagres, où se trouvait la fameuse École Nautique fondée par l'Infant Henri au XVe siècle.

Portalegre

Parque Natural da Serra de São Mamede

Zones Protégées

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pnssm

Parcours sinalisés; Surface du parc: 29.694 ha.; Altitude: Máx - 1.025m; min - 350m; Disponibilité de logement;

Dans la Serra de São Mamede vous découvrirez un Alentejo inattendu, plutôt escarpé que plat, plutôt verdoyant que sec, où vous pourrez découvrir des vestiges de la présence humaine à plusieurs époques historiques.À son sommet, à 1025m d'altitude, se trouve le point le plus haut au sud du Tage et un mirador exceptionnel. La Serra (chaîne de montagnes) joue le rôle d'une barrière à condensation, en créant un micro climat avec des niveaux de précipitation et d'humidité supérieurs à ceux des zones alentours, ce qui est à l'origine d'une végétation riche et variée. Ainsi, au nord, prédominent les chênes et les châtaigniers, et au sud, un authentique paysage de chênes-lièges et chênes verts.Pour découvrir cette zone protégée, le Parc propose cinq parcours pédestres, tout au long duquel vous

2013 Turismo de Portugal. Tous droits réservés.
info@visitportugal.com

pourrez apprécier la végétation variée et observer les rares rapaces comme le griffon, le milan ou l'aigle de Bonelli, symbole du Parc. Avec un peu de chance, vous pourrez peut-être apercevoir les sangliers et les cerfs, qui sont de retour à la Serra de São Mamede, suite à l'effort qui a été fait pour rétablir leurs habitats.Si vous vous intéressez plus au patrimoine architectural, ne manquez pas de visiter les cités médiévales comme Castelo de Vide, Alegrete et Marvão ou la ville de Portalegre, la plus importante de la région, qui en plus des nombreux manoirs et couvents qui lui confèrent un air aristocratique, est le siège de la Manufacture des Tapisseries, où se produisent de véritables œuvres d'art. Pour récupérer votre énergie, profitez et délectez-vous avec de savoureuses spécialités régionales, parmi lesquelles le ragoût d'agneau, le rôti de chevreau, et les pâtisseries comme la «boleima» ou la «sericaia» avec des prunes d'Elvas.

Rio Maior

Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros

Zones Protégées

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pnsac

Parcours sinalisés; Surface du parc: 39.900 ha.; Altitude: Máx: 678m;

La plus grande richesse du Parc Naturel des Serras d'Aire et de Candeeiros se cache à l'intérieur du parc. Ce massif calcaire est un paradis pour les passionnés de spéléologie qui dans ses profondeurs pourront découvrir des grottes et des cavernes, aux surprenantes formations sculptées par l'eau et par l'usure du temps. Quelques-unes peuvent accueillir des visiteurs comme les Grottes de Santo António, Moeda, Mira d'Aire et Alvados, lesquelles disposent de diverses infrastructures d'appui.En surface, on ne voit ni fleuves ni rivières et le paysage est agreste, marquée ici et là par les roches, fissures et escarpes. Malgré tout, la faune y est très riche et variée, comptant 18 espèces de chauve-souris (symbole du Parc) qui trouvent dans les diverses grottes un refuge idéal.Près de Rio Maior, se trouvent les marais salants de sel gemme, où vous pourrez observer tout le travail de l'extraction du sel, selon des règles de gestion et d'utilisation vieilles de huit siècles.Sur le flanc oriental de la Serra d'Aire, à près de 10kms de Fátima, se trouve le plus grand et plus important gisement mondial d'empreintes de dinosaures squamate du Jurassique moyen (de 175 millions d'années). Quelques-unes des 20 pistes, découvertes au hasard dans une ancienne carrière – la "Pedreira do Galinha" – possèdent plus de 100m de long. On trouve ici les plus grandes et les plus nettes empreintes connues, pouvant atteindre 95 cm de long sur 70 cm de large, ce qui donne une idée de la dimension des plus grands êtres ayant jamais existés sur la planète.Pour découvrir ce site protégé, vous pourrez choisir parmi les 16 parcours pédestres proposés par le Parc, mais si vous préférez le faire de façon plus originale et moins fatigante, choisissez une promenade à dos d'âne, organisée par les entreprises d'événementielles du coin.

2013 Turismo de Portugal. Tous droits réservés.
info@visitportugal.com

Santiago do Cacém

Reserva Natural das Lagoas de Santo André e da Sancha

Zones Protégées

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/r-nat/rnlsas

Surface du parc: 5.274 ha;

Située en Alentejo, la réserve naturelle des lagunes de Santo André et de Sancha occupe une partie du littoral des municipalités de Sines et de Santiago do Cacém, ainsi qu'un secteur marin de 15 km de large défini à partir de la ligne côtière.Cette réserve naturelle est composée de la lagune de Santo André, la plus grande du littoral de l'Alentejo, d'une surface d'environ 500 hectares, et de la lagune de Sancha, plus petite, qui s'étend sur 15 hectares. Son statut de protection reconnaît la grande valeur écologique de ces deux zones humides et de leurs alentours, qui comprennent aussi le cordon de dunes qui les sépare de l'océan, ainsi que la bande maritime adjacente.La présence d'eaux douces et saumâtres a fait naître un ensemble diversifié d'écosystèmes aquatiques et riverains, dont font partie des petites zones de marais d'eau salée, où poussent des plantes aquatiques (saules, roseaux, joncs, bruyères), et de prairies humides.Ces conditions naturelles attirent de nombreux oiseaux qui y résident à des saisons où d'autres zones sont déjà totalement ou partiellement sèches ; de ce fait, la meilleure période pour les observer est la fin de l'été/le début de l'automne. À la lagune de Santo André, vous pouvez rencontrer certaines espèces en nombre bien plus élevé que dans toute autre zone du Portugal, comme la foulque macroule, le canard à bec rouge ou la rousserolle effarvatte, qui est le symbole de la réserve. Quant à la lagune de Sancha, elle se distingue par la présence d'une colonie nicheuse de hérons pourprés, étant aussi un lieu de refuge pour le canard à bec rouge.D'une grande beauté naturelle, cette réserve offre d'excellentes conditions pour faire différentes activités comme la randonnée pédestre, le canoë ou la planche à voile ou, tout simplement, pour se promener et se détendre au soleil, sur la grande étendue de sable des plages de la Côte de Santo André et de Fonte do Cortiço, qui sont juste à côté.

Algarve

Olhão

Parque Natural da Ria Formosa

Zones Protégées

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pnrf

Parcours sinalisés; Surface du parc: 17.664 ha.; Altitude: Máx - 26m; min - 0m; Disponibilité de logement;

Zone humide internationalement reconnue, la Ria Formosa est un labyrinthe de canaux, d’îles, de marécages et de bancs de sable, qui s’étend sur 60 kms du littoral de l’Algarve, entre les plages de Garrão et de Manta Rota.Cette diversité d’écosystèmes attire une faune variée qui abrite de nombreuses espèces d’oiseaux. L’une des espèces les plus rares est la poule sultane, symbole du Parc Naturel, et elle ne peut être aperçue en aucun autre point du pays. Si vous désirez admirer cet oiseau au plumage voyant et tout savoir sur la zone protégée, commencez votre visite par le Centre d’Éducation Environnementale de Marim, qui vous indiquera les parcours pédestres les plus appropriés et les observatoires où vous pourrez apprécier en

2013 Turismo de Portugal. Tous droits réservés.
info@visitportugal.com

cachette le quotidien de plusieurs espèces. Le Parc organise aussi des promenades en barque traditionnelle anciennement utilisée pour la pêche au thon.Une des espèces les plus sympathiques que vous pourrez rencontrer ici est le chien d'eau portugais. Il s'agit d'une race de chien à poil long, qui aidaient les pêcheurs dans leur besogne, en plongeant et en attrapant le poisson accroché aux filets.Outre la pêche, l'extraction du sel et le ramassage de mollusques et de bivalves sont les activités traditionnelles des populations de la Ria qui, avec savoir et art, créèrent de délicieuses spécialités gastronomiques comme la soupe de poisson ou le riz aux couteaux, que vous pourrez paisiblement savourer dans les restaurants en bord de mer.Pour qui aime le soleil et la mer, vous trouverez dans les îles de la Ria Formosa de véritables paradis. D'ouest en est, se succèdent les îles de Faro, Barreta, Culatra, Armona et Tavira, avec de vastes plages de sable peu fréquentées. Pour terminer votre promenade, visitez Cacela Velha, bourg blanc au patrimoine historique remarquable. Montez à la forteresse, et regardez autour de vous. Les paysages où se mélangent les bleus de la rivière, de la mer et du ciel, sont éblouissants.

Vila Real de Santo António

Reserva Natural do Sapal de Castro Marim e Vila Real de Santo António

Zones Protégées

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/r-nat/rnscmvrsa

Parcours sinalisés; Surface du parc: 2.089 ha.; Altitude: Máx - 50m; min - 0m; Disponibilité de logement;

Après avoir parcouru près de 850 kms depuis sa source en Espagne, et juste avant de se jeter près de Vila Real de Santo António, le fleuve Guadiana s'étend à l'intérieur de la plaine en se ramifiant en bras de rivières et canaux, eux-mêmes à l'origine d'une grande diversité d'espèces.Cette zone marécageuse, connue comme le Sapal de Castro Marim et Vila Real de Santo António, fut la première à être déclarée Réserve Naturelle sur le territoire du Portugal continental et est un espace privilégié pour la reproduction de poissons, crustacées et mollusques, qui se réfugient ici pour grandir avant de s'aventurer en mer. Tout au long de l'année vous pourrez observer les poissons, ainsi que la cigogne blanche, le flamant et l'échassier à la population la plus nombreuse, et c'est d'ailleurs pour cette raison qu'il a été choisi comme symbole de la Réserve.Suivez les parcours proposés par le Centre d'Interprétation et vous découvrirez un Algarve différent, sans la cohue des plages et où le silence n'est interrompu que par les chants des oiseaux. À pied ou à bicyclette, les parcours vous mèneront aux marais salants qui occupent près d'un tiers de la zone protégée, et qui au fil du temps furent la plus grande source de richesse de la région. Pour beaucoup d'entre eux, le sel est encore produit selon des processus artisanaux, ce qui en fait un produit de qualité certifiée par la Réserve Naturelle.Dans les zones les plus sèches, l'agriculture prédomine. On y trouve des arbres caractéristiques de l'Algarve comme le caroubier, le figuier et l'amandier, qui fournissent les ingrédients des délicieuses pâtisseries régionales comme le "Dom Rodrigo" et le "Morgado".Terminez votre promenade par une visite au château de Castro Marim, d'où vous pourrez admirer une autre perspective de la Réserve Naturelle, et de Vila Real de Santo António, construite au XVIIIe siècle selon un plan urbanistique soigné et innovateur pour l'époque.

Açores

2013 Turismo de Portugal. Tous droits réservés.
info@visitportugal.com

Ilha de São Miguel

Centro Ambiental do Priolo

Zones Protégées

Parcours sinalisés; Visites Guidées;

Situé dans le Parc Forestier de Cancela do Cinzeiro dans la Zone de Protection Spéciale de Vara/Ribeira do Guilherme, le Centre Environnemental du Bouvreuil a pour objectif la conservation de ce petit oiseau et de son habitat. Le Bouvreuil est l'espèce la plus menacée et la seconde espèce plus rare d'Europe, que vous ne pourrez apercevoir que dans les communes de Nordeste et de Povoação, à l'est de l'Île de São Miguel. Fonctionnant également comme centre de réception et d'accueil de cette Zone de Protection Spéciale, l'espace a été créé par la SPEA – Société Portugaise pour l'Étude des Oiseaux – en collaboration avec la Direction Régionale des Ressources Forestières et le Secrétariat Régional de l'Environnement et de la Mer. Le Centre Environnementale est formé par deux édifices où les visiteurs pourront admirer des expositions interactives sur la faune et la flore locale, une aire de repos et un bar pour prendre un verre ou goûter les spécialités régionales.À l'extérieur, le Parc Forestier de Cinzeiro possède une plantation d'espèces natives et un petit jardin avec des plantes endémiques représentatives de la forêt naturelle des Açores. Ici, les visiteurs pourront participer aux activités promues par le Centre Environnemental, ou suivre divers parcours pédestres en essayant d'identifier les espèces existantes.

Reserva Natural Regional Ilhéu de Vila Franca

Zones Protégées

Réserve Naturelle Régionale de l'îlot de Vila FrancaL'îlot de Vila Franca a été classé Réserve Naturelle Régionale en 2004.La réserve est née d'une éruption sous-marine qui est à l'origine d'un cratère quasi circulaire, avec près de 150 mètres de diamètre et relié à la mer.Elle est formée par 2 îlots, le Petit et le Grand. Elle représente un important site de nidification et de passage de quelques espèces marines comme le puffin cendré et l'estorlet. Elle possède également des forêts naturelles de Myrica faya et de bruyère. Au niveau marin, elle comprend de nombreuses espèces d'algues et d'invertébrés.

Ilha do Faial

Vulcão dos Capelinhos - Faial

Zones Protégées

Volcan de Capelinhos – Faial La "Péninsule de Capelo", où se situe le Volcan de Capelinhos, a été formée par les coulées de lave provenant d'un alignement de volcans, repartis le long d'une fissure d'orientation WNW-ESSE.Le dernier des volcans de l'alignement est le Volcan de Capelinhos, en activité de 1957 à 58. Il commença en mer, près des îlots de Capelinhos, et donna naissance à de violentes explosions. Les matériaux crachés se sont accumulés près de la cheminée, formant une petite île qui s'est rattachée à l'île de Faial. Dès lors le volcan a perdu ses caractéristiques sous-marines.Le phare et quelques maisons détruites par l'éruption accentuent le caractère dramatique d'un paysage véritablement unique aux Açores.Dans le Volcan de Capelinhos, l'estorlet ou la sterne pierregarin nidifie régulièrement. Dans les zones les plus humides, les courants de lave sont colonisés par des lichens et quelques espèces de végétation côtière.

Centro de Portugal

2013 Turismo de Portugal. Tous droits réservés.
info@visitportugal.com

Arganil

Paisagem Protegida da Serra do Açor

Zones Protégées

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-prot/ppsa

Parcours sinalisés; Surface du parc: 346 ha.; Altitude: Máx - 1.012m; min - 400m; Disponibilité de logement;

Située près d'Arganil, l'Aire de Paysage Protégé de la Serra do Açor s'insère dans une zone naturelle de grande richesse qui fait partie du réseau européen de réserves biogénétiques – la Forêt de Margaraça. La végétation luxuriante de ces versants schisteux est un des rares exemples de tapis végétal primitif des chaînes de montagnes du centre du Portugal, qui a survécu jusqu'à aujourd'hui.L'air pur qui s'y respire et la fraîcheur provenant de l'eau abondante invitent à de grandes promenades (pédestres ou à bicyclette) les chaudes journées d'été. Les rivières qui naissent dans la Serra do Açor sont nombreuses et partout on peut entendre le son de l'eau couler et se déverser sur de petites lagunes ou plages fluviales. L'un des plus beaux endroits est celui de Fraga da Pena, un site paradisiaque, où l'eau tombe en cascade d'une hauteur de soixante-dix mètres, en formant une piscine naturelle très agréable.Parmi la faune locale notons l'autour («açor» en portugais), le rapace qui a donné son nom à la chaîne de montagnes et qui est le symbole de l'Aire de Paysage Protégé, où il vit en communion avec d'autres oiseaux comme la chouette mouchetée et l'épervier. On y rencontre également plusieurs mammifères comme le sanglier et la genette, et une grande diversité d'invertébrés, parmi lesquels près de 240 espèces de papillons.Ne manquez pas non plus de visiter le village historique de Piódão, très bien implanté sur les versants de montagne. Les maisons de ce petit village aux rues étroites et abruptes, ont été construites avec le schiste et l'ardoise qui abondent dans la Serra do Açor. Ici vous pourrez goûter les produits régionaux, tout particulièrement le miel et l'eau de vie, et, acquérir des paniers ou cuillères en bois fabriquées par des artisans locaux.

Aveiro

Reserva Natural das Dunas de São Jacinto

Zones Protégées

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/r-nat/rndsj

Parcours sinalisés; Surface du parc: 666 ha; Altitude: Máx - 17m; min - 2m; Disponibilité de logement;

Dans ce paysage indécis entre la mer et la terre fait de plages, de marécages, d'eaux douces et saumâtres, où habitent des espèces naturelles de grande valeur, promenez-vous pour vous souvenir de cet endroit.Dans un passé très peu lointain, une partie de la côte était baignée par l'océan et la baie qu'elle formait alors fit place à l'actuelle lagune, séparée de la mer par un cordon de dunes sablonneuses, formées par les vents et les courants. La lagune occupe approximativement 700 ha, entre Ovar et Mira et sa liaison avec la mer se fait artificiellement par un large canal ouvert en 1806, entre São Jacinto et la Costa Nova, près de la ville d'Aveiro.La Réserve Naturelle se situe au nord du canal, face à l'océan et longe de vastes plages. La végétation est très caractéristique et, au XIXe siècle, des acacias et pins sauvages y furent plantés, dans le souci d'y fixer les dunes. C'est là que se réfugient, dans des mares d'eau douce ouvertes à cet effet, de nombreuses espèces de canards, d'hérons et d'autres oiseaux marins.Le Centre d'Interprétation organise des visites guidées, en vous proposant de suivre le Parcours Interprétatif de Découverte de la Nature. Au siège de la

2013 Turismo de Portugal. Tous droits réservés.
info@visitportugal.com

Réserve ne manquez pas d'admirer une intéressante collection d'embarcations miniatures typiques de la Ria, une œuvre des artisans de São Jacinto. Également intégré dans le patrimoine de la Réserve se trouve un bateau coloré : le "moliceiro", typique de la Ria, qui tous les ans participe à la Régate de "Moliceiros" qui l'été venu, anime la Ria.

Castelo Branco

Geopark Naturtejo da Meseta Meridional

Zones Protégées

Website: http://www.naturtejo.com

Parcours sinalisés; Surface du parc: 4.625 Km2; Altitude: 40 m2 - 1.227 m2; Disponibilité de logement; Visites Guidées; Bus; Terminaux ferroviaires;

Venez faire connaissance avec le premier géoparc portugais reconnu par l'UNESCO. Le Geoparc Naturtejo, symbole du tourisme de la nature dans la région Centre du Portugal, vous invite à découvrir 16 géosites et un territoire représentant un précieux patrimoine naturel, historique et culturel.Voyagez en remontant le temps jusqu'à 600 millions d'années, pour admirer les ichnofossiles de Penha Garcia. Allez vous promener à Monsanto, le village le plus typique du Portugal, et parcourir l'ancienne cité romaine et wisigothe Egitânia, puis partez également à la découverte des magnifiques châteaux et commanderies.Prenez donc le bateau et commencez votre visite du parc naturel du Tage international (Parque Natural do Tejo Internacional) aux escarpes dénommées Portas de Rodão, puis laissez-vous surprendre par les vautours, les cigognes noires et les aigles impériaux ou les guêpiers colorés, mais aussi par les rossignols qui chantent, les cerfs qui brament et la végétation qui fleurit.Parcourir les 6 communes qui font partie de ce géoparc, c'est aussi découvrir leurs coutumes, légendes, histoires et rites ancestraux, ainsi que la sympathie de leurs habitants qui connaissent bien ce terroir, et savourer les arômes et les saveurs de la gastronomie régionale. Admirez les expressions culturelles variées dans des lieux d'excellence, ainsi que les activités artisanales des mains habiles d'artistes talentueux.

Parque Natural do Tejo Internacional

Zones Protégées

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pnti

Parcours sinalisés; Surface du parc: 27.968 ha.; Altitude: Máx - 383 m; min - 120 m;

Le Tage est le plus grand fleuve qui traverse le Portugal. Il naît en Espagne et parcourt un long trajet avant d'atteindre le territoire portugais, où il fait frontière entre les deux pays sur une étendue de 50 kms, dans un site classé Parc Naturel, et suit ensuite son cours vers son embouchure près de Lisbonne (Oeiras).Le Parc Naturel comprend une partie des municipalités de Castelo Branco et d'Idanha-a-Nova, dans une zone de transition graduelle entre les montagnes du Centro de Portugal et les plaines de l'Alentejo. Vous rencontrerez ici de profondes vallées, avec d'abrupts versants offrant des panoramas exceptionnels, près du fleuve Tage et de ses affluents (Pônsul, Erges et Aravil), où nidifient quelques-unes des 154 espèces d'oiseaux répertoriées dans ce Parc. Cette zone est excellente pour l'observation des oiseaux et l'on peut d'ailleurs y apercevoir des colonies de cigognes noires (symbole du Parc), d'aigles et d'hiboux grand-duc. Si vous recherchez un tourisme plus actif, d'autres options s'offrent à vous comme les parcours pédestres ou en VTT, l'escalade ou le canoë.La diversité de ce patrimoine naturel à la valeur exceptionnelle est due à sa coexistence harmonieuse avec les activités humaines, comme l'agriculture et le pâturage. Les produits régionaux sont d'excellente qualité, notamment le miel pur, l'huile d'olive, le pain fait maison ou les fromages, élaborés selon des techniques traditionnelles et que vous pourrez vous procurer directement chez le producteur.

Coimbra

Reserva Natural do Paul de Arzila

Zones Protégées

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/r-nat/rnpa

Parcours sinalisés; Surface du parc: 535 ha; Altitude: Máx - 88m; min - 6m;

La Réserve Naturelle du Marécage d'Arzila a été créée pour protéger une zone marécageuse internationalement reconnue dans la rivière de Cernache, près du fleuve Mondego. La zone délimitée comprend une partie des municipalités de Coimbra, Condeixa et Montemor-o-velho, inclut les rigoles de Moinhos, Meio et de la côte et une zone forestière.Comme son propre nom l'indique, c'est une zone dont la caractéristique principale est l'abondance en eau, qui est à l'origine d'une communauté végétale très diversifiée attirant un grand nombre d'espèces animales. Parmi elles, quelques oiseaux comme les canards et plusieurs types de hérons qui nidifient ici, notamment les hérons pourprés, choisi comme symbole de la Réserve.Quelques oiseaux vivent ici en permanence, d'autres seulement le temps de quelques saisons et d'autres encore passent par le Marécage d'Arzila sur leurs routes migratoires et se rencontrent dans des zones de refuge et d'alimentation.Si vous disposez de deux

2013 Turismo de Portugal. Tous droits réservés.
info@visitportugal.com

heures pour visiter la Réserve Naturelle, contactez le Centre d'Interprétation et suivez le parcours recommandé qui couvre près de 3kms.

Figueira de Castelo Rodrigo

Área Protegida Privada da Faia Brava

Zones Protégées

E-mail: geral@atnatureza.pt Website: http://www.atnatureza.org

Située dans la vallée du Côa, la zone protégée privée de Faia Brava, endroit agreste et riche en vie sauvage, possède des lieux de nidification et des zones d'alimentation d'une des colonies d'oiseaux rupicoles de la zone de protection spéciale de la vallée du Côa. Elle possède aussi un ensemble important d'habitats protégés et très rares dans la région, comme une partie de la forêt de chênes-lièges la plus grande du district de Guarda.Faia Brava est formée d'un ensemble de propriétés situées sur 5 km continus, le long de l'escarpe la plus haute du Côa et englobe 600 hectares dans les paroisses d'Algodres de la commune de Figueira de Castelo Rodrigo et Cidadelhe de la commune de Pinhel. Cette zone protégée est la propriété de l'ATN – Associação Transumância e Natureza (Association Transhumance et Nature) qui souhaite préserver, promouvoir, connaître et diffuser les valeurs de la nature et de la biodiversité, par le biais d'un modèle de gestion durable.Afin que vous puissiez profiter pleinement de votre visite à Faia Brava, cette association propose des visites guidées, au cours desquelles vous pouvez admirer les escarpes du Côa, la plus grande forêt de chênes-lièges de la région, les maisons et les vieux sentiers, un pigeonnier typique et des rapaces comme le vautour fauve, l'aigle royal, l'aigle de Bonelli, le percnoptère d'Égypte ou la cigogne noire.

Manteigas

Parque Natural da Serra da Estrela

Zones Protégées

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pnse

Parcours sinalisés; Surface du parc: 101.060 ha.; Altitude: Máx - 1.993m; min - 300m; Disponibilité de logement;

Le Parc Naturel de la Serra da Estrela est le plus grand site protégé portugais et il se situe sur le massif central montagneux, sur un haut plateau incliné vers le nord-est profondément découpé par les vallées des fleuves et rivières qui naissent ici, comme le Mondego et le Zêzere.Le paysage marqué par les roches et les rochers, parmi lesquels quelques-uns ont pris des formes qui sont à l'origine de dénominations populaires comme "Cabeça da Velha" (Tête de Vieille) et les "Cântaros" (gros, maigre et ras), que vous pourrez admirer en suivant les divers parcours pédestres existants.Étant le point le plus haut du Portugal continental, c'est un des endroits avec les plus fortes précipitations enregistrées et où il neige fréquemment, permettant ainsi la pratique de sports d'hiver.Le "Cristal de neige" est le symbole choisi pour le Parc Naturel, une référence aux caractéristiques climatiques et aussi à l'origine glacière de cette chaîne de montagnes, dont en sont un exemple les vallées du Zêzere et d'Unhais, les covões et les pourtours de 25 lagunes naturelles.Vous trouverez ici de grands troupeaux de brebis qui se nourrissent de vastes pâturages, gardés par les chiens Serra da Estrela, une race de chiens puissants et résistants aux basses températures. Le lait de brebis est à l'origine d'un des plus caractéristique produit de la région, le fameux Queijo da Serra,

2013 Turismo de Portugal. Tous droits réservés.
info@visitportugal.com

fabriqué de manière artisanale selon les techniques ancestrales qui utilisent la fleur de chardon comme coagulant. Ne manquez pas de goûter ce fromage mou, à la couleur jaunâtre, entre deux tranches de pain régional. Si vous désirez en emporter avec vous, vous le trouverez en vente à n'importe quelle époque de l'année, mais aux mois de février et mars, l'offre est plus variée dans les foires qui se réalisent dans plusieurs localités de la région.

Penamacor

Reserva Natural da Serra da Malcata

Zones Protégées

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/r-nat/rnsm

Parcours sinalisés; Surface du parc: 16.347 ha; Altitude: Máx - 1.078m; min - 425m; Disponibilité de logement;

La principale raison de la création de la Réserve Naturelle de la Serra da Malcata fut la préservation du lynx ibérique et de son habitat. Ce félin qui est en voie de disparition est une espèce endémique de la Péninsule Ibérique. Sa taille est beaucoup plus petite que celle des lynx eurasiatiques et sa plus marquante caractéristique est sa touffe de poils noirs, en forme de pinceau, à la pointe de ses oreilles triangulaires. Pour vivre, il préfère des lieux tranquilles couverts de végétation dense et rase, loin des populations où il peut chasser librement des lapins sauvages et des lièvres, sa nourriture préférée.Apercevoir un lynx ibérique ne sera certainement pas chose facile mais la faune de la Réserve Naturelle est très diversifiée, vous pourrez donc y observer d'autres mammifères et plusieurs types de rapaces, parmi lesquels le vautour noir, dont les ailes déployées peuvent atteindre plus de trois mètres.La Réserve Naturelle se situe entre les petites villes de Penamacor et de Sabugal, dans une zone peu habitée, à la végétation abondante, où prédominent les forêts de bruyères et de ronces qui embaument l'air de leurs parfums. En cet endroit coulent divers cours d'eau comme les fleuves Côa et Bazágueda et la rivière Meimoa, où vous trouverez plusieurs plages fluviales, idéales pour des moments de loisir.Pour mieux connaître cette zone, suivez un des Parcours Pédestres proposés par les Services du Parc, et si vous débordez d'énergie optez pour des activités plus radicales comme le VTT ou le canoë.

Peniche

Reserva Natural das Berlengas

Zones Protégées

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/r-nat/rnb

Parcours sinalisés; Surface du parc: 9.560 ha.; Altitude: Máx - 94m; min - 0m; Profundidade máx: 555m; Disponibilité de logement;

En face de Peniche, à une distance de 10kms, l'archipel des Berlengas est un échantillon de la Nature à l'état presque sauvage. Formé de 3 groupes d'îlots – Estelas, Farilhões et Berlenga – il conserve une végétation rase exubérante qui inclue des espèces uniques comme l'Armeria berlegensis et l'Herniaria berlengiana, dont les noms mettent bien en évidence leur origine.De nombreuses espèces d'oiseaux y trouvent un refuge idéal pour nidifier ou pour une pause durant leurs migrations. La présence la plus marquante est sans doute celle des mouettes que l'on trouve partout. On y aperçoit également des espèces menacées comme le guillemot, un oiseau qui ressemble à un petit pingouin, choisi comme symbole de la Réserve. L'aire

2013 Turismo de Portugal. Tous droits réservés.
info@visitportugal.com

protégée comprend aussi une importante réserve marine de 985 hectares, avec une faune très diversifiée.Berlenga, la plus grande île, est la seule île habitée toute l'année mais seulement pour assurer des services indispensables – le fonctionnement du Phare et la surveillance de la Réserve, puisque l'isolement est total. De mai à octobre, il existe un transport marin quotidien depuis Peniche. Si l'horaire ne vous convient pas, ou si vous désirez visiter l'île à une autre époque, de petits bateaux pourront vous y amener, si les conditions en mer le permettent.Berlenga est le lieu idéal pour qui recherche la tranquillité, loin de la confusion, puisque l'île a une capacité maximum de 350 personnes. Pour la découvrir, vous pourrez suivre les parcours pédestres qui vous mèneront aux Grottes, à la Forteresse de São João Baptista ou qui vous aideront simplement à trouver de bons endroits pour apprécier des paysages éblouissants.

Torres Novas

Reserva Natural do Paul do Boquilobo

Zones Protégées

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/r-nat/rnpb

Parcours sinalisés; Surface du parc: 530 ha.; Altitude: Máx - 22m; min - 16m;

Situé à près de 6 kms de Golegã, le Marécage de Boquilobo est une plaine alluviale de marécages et de zones humides, où la vie dépend du volume de débit des fleuves Tage et Almonda qui encerclent la zone.Le paysage est marqué par une immense toile de canaux couverts de plantes aquatiques, et par les saules poussant sur les rives, où les petits hérons blancs (symbole du Parc) font leurs nids. Il s'agit de la plus grande colonie de hérons de la Péninsule Ibérique qui se réfugie dans cette zone protégée à partir de février/mars pour nidifier et s'établir pendant l'été.Impressionnant par son silence et sa tranquillité, le Marécage de Boquilobo est un excellent site d'observation de divers oiseaux migrateurs qui y séjournent à cette époque de l'année.Mais il n'y a pas que les hérons que vous pourrez rencontrer sur place, mais environ 200 espèces d'oiseaux, pour la plupart des oiseaux aquatiques qui recherchent le Marécage de Boquilobo, justement classé Réserve de la Biosphère par l'UNESCO pour sa protection.À l'intérieur de la zone de Réserve Naturelle il n'existe pas de population résidante, mais dans la région qui l'entoure et qui bénéficie de son humidité les terrains fertiles sont propices à l'agriculture et offrent de bons pâturages pour l'élevage. Il est fréquent de rencontrer dans l'aire protégée des troupeaux de chevaux qui paissent dans les prés ou se promènent tout simplement.Lors de votre visite nous vous suggérons de contacter préalablement le Siège de la Réserve car aux époques de nidifications l'accès à quelques sites pourra être limité. Des visites guidées sont également organisées mais le parcours pédestre à suivre peut vous être indiqué si vous désirez faire votre visite seul.

Lisboa Région

2013 Turismo de Portugal. Tous droits réservés.
info@visitportugal.com

Alcochete

Reserva Natural do Estuário do Tejo

Zones Protégées

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/r-nat/rnet

Parcours sinalisés; Surface du parc: 14.192 ha; Altitude: Máx - 11m; Profundidade máx - 10m; Visites Guidées;

De sa source en Espagne, dans la Serra d'Albarracin, jusqu'à l'embouchure près du port de Lisbonne, le Tage parcourt près de 1.100 kms, étant le plus grand fleuve traversant le Portugal.Son estuaire face à la zone orientale de Lisbonne est si vaste qu'il est coutume de l'appeler "Mar da Palha" (Mer de Paille). Le site classé Réserve Naturelle, au nord d'Alcochete, est la zone humide la plus dense du pays et l'une des dix plus importantes d'Europe. Ce statut lui a été conféré pour la protection des oiseaux aquatiques migrateurs qui accourent ici. Aux périodes migratoires, l'Estuaire peut recueillir près de 120.000 oiseaux parmi eux les «Alfaiates» (avocette) qui forment une véritable concentration, puisque l'on peut trouver ici plus de 20% de la population d'Europe occidentale.Mais se sont les bandes de flamants au plumage rose qui offrent un paysage véritablement éblouissant. Cela paraît presque impossible que ces mêmes oiseaux se concentrent l'été dans les marécages d'Alcochete, aussi près de Lisbonne, dans une image qui nous transporte vers des horizons lointains, bien plus au sud.La Réserve Naturelle du Tage s'étend jusqu'à Vila Franca de Xira, le long de terrains fluviaux où sont élevés des taureaux et des chevaux pour les corridas portugaises. D'autres activités traditionnelles, aujourd'hui en déclin, ont laissé des vestiges de leur présence comme les Marais Salants de Samouco et les Moulins à eau à Seixal, actuellement transformés en écomusées.Vous pourrez visiter la Réserve à pied, à bicyclette ou en voiture, en suivant les parcours proposés. Pour une perspective différente, promenez-vous à bord d'une des embarcations typiques qui autrefois traversaient le fleuve, en transportant des personnes et des biens, comme les frégates et les "varinos" (anciennes embarcations du Tage).

Costa de Caparica

Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa de Caparica

Zones Protégées

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-prot/ppafcc

Parcours sinalisés; Surface du parc: 1.594 ha.; Altitude: Máx - 111m; min - 0m;

L'Arriba Fóssil est constituée d'une succession de strates de roches sédimentaires, parmi les plus importantes d'Europe Occidentale dont l'origine remonte à la période Pliocène, datée d'il y a environ 10 millions d'années. À cette époque, la mer arrivait au pied de la falaise, mais au fil des temps, elle recula avec le mouvement des plaques tectoniques de la croûte terrestre et le tremblement de terre de 1755, qui est à l'origine du plateau littoral où les dunes prédominent. Comme elles menaçaient d'avancer vers l'intérieur, en direction des terres agricoles, au XVIIIe siècle le roi João V ordonna de semer la Mata dos Medos (littéralement la "Forêt des Peurs"), qui fut ainsi désignée non parce qu'il s'agissait d'un lieu dangereux, mais parce que "médão" ou "medo" désigne également une dune.Aujourd'hui, la forêt où le pin et le faux-poivrier prédominent, est une Réserve Botanique, où vous pourrez faire d'agréables randonnées en suivant les marques sur le terrain.C'est en fin d'après-midi que l'Arriba Fóssil aux formes

2013 Turismo de Portugal. Tous droits réservés.
info@visitportugal.com

originales déploie toute sa splendeur, en gagnant de belles tonalités dorées. Au fil des temps, l'érosion a modelée les escarpes où quelques rapaces comme l'aigle à l'aile ronde et l'effraie des clochers se réfugient. Si vous voulez avoir une vue aussi imprenable que celles de ces oiseaux, montez au Mirador du Couvent des Capuchos et laissez-vous éblouir par le paysage qui s'étend sur une vaste zone, des montagnes de Sintra au Cap Espichel.La plus grande attraction de la Costa da Caparica sont ses plages, les plus prisées de la région de Lisbonne, dont les bancs de sable s'étendent sur près de 10 kms. Ici vous pourrez pratiquer des sports nautiques ou simplement vous détendre au soleil. Si vous recherchez plus de divertissement, vous trouverez également une série de restaurants et de bars où l'animation se prolonge toute la nuit durant.

Mafra

Centro de Recuperação do Lobo Ibérico

Zones Protégées

E-mail: crloboiberico@ciencias.ulisboa.pt Website: http://lobo.fc.ul.pt/

Ouvert: Samedi, Dimanche et jours fériésHiver (octobre-avril) - 14h30-18h30Première visite - 15h00; Deuxième visite - 16h30.Été (mai-septembre) - 15h30-20h00Première visite - 16h00; Deuxième visite - 18h00.(Les visites sont guidées et ont une durée d'environ 1h30 min).NOTE: l'observation des animaux est plus difficile sur les jours de temperatures élevées.; Visites Guidées; Parking; Toilettes;

Setúbal

Parque Natural da Arrábida

Zones Protégées

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pnar

Parcours sinalisés; Surface du parc: 10 821 ha.; Altitude: Máx - 499m; min - 0m (até 100m profundidade mar); Visites Guidées;

Près de la mer, entre Setúbal et le village piscicole de Sesimbra, le Parc Naturel de l'Arrábida possède une beauté incomparable, où le bleu de la mer alterne avec les tons blanchis des falaises de calcaire et avec le vert du dense tapis végétal qui couvre la montagne.La richesse végétale est une des plus grandes attractions du Parc. Vous rencontrerez ici un des rares exemples de maquis méditerranéen au Portugal et sa préservation fut une des raisons pour laquelle l'Arrábida fut considérée une véritable relique scientifique internationale. Afin de se maintenir intacte, l'accès à quelques aires n'est possible qu'accompagné d'un Guide désigné par le Siège du Parc. Il existe aussi plusieurs entreprises habilitées à organiser des activités extrêmes, comme la spéléologie, la plongée et l'escalade.Si vous voulez en savoir plus sur la faune et la flore, visitez le Musée Océanographique, dans le Fort de Notre-Dame de l'Arrábida, près de la plage de Portinho. Presque en face, on aperçoit Pedra da Anixa, une petite île qui constitue une réserve zoologique compte tenu de sa végétation subaquatique.Au-delà de la Serra da Arrábida, le Parc englobe d'autres élévations de terrain comme la Serra do Risco, où se trouve le point le plus haut de la côte continentale portugaise. Il s'agit d'une magnifique falaise de 380 mètres de haut, qui se précipite sur la mer d'où vous pourrez apprécier une inoubliable vue panoramique sur l'Atlantique.La rencontre de la montagne et de la mer est à l'origine d'un cordon de plages de sable fin et d'eaux transparentes que nous pensions seulement trouver en Méditerranée comme la Figueirinha, Galapos et le

Reserva Natural do Estuário do Sado

Zones Protégées

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/r-nat/rnes

Hébergement: Carrasqueira A Cabana do Pai do Tomás CCI n.º 3700 Carrasqueira, 7580-613 Comporta Tel: +351 265 532 996/ 79 - Fax: +351 265 539 663 E-mail: acabanadopaidotomas@mil-andancas.pt www.mil-andancas.pt/pages/cabana/; Parcours sinalisés; Surface du parc: 23.160 ha.; Altitude: Máx - 36m; min - 0m; Disponibilité de logement;

Le fleuve Sado naît dans la Serra da Vigia, près de Beja, et parcourt les plaines de l'Alentejo sur 180kms en direction du nord, pour se jeter près de Setúbal. Son estuaire prend forme à côté d'Alcácer do Sal, zone humide très fertile où le paysage est marqué par des rizières, cultivées en paliers, et par des nids de cigognes blanches, perchées sur les tours des églises ou sur les poteaux électriques. Cet élégant oiseau, choisit toujours les endroits les plus hauts pour nidifier et fait partie des plus de 200 espèces d'oiseaux qui recherchent l'Estuaire du Sado pour sa protection, lequel fut déclaré Réserve Naturelle et zone de protection spéciale.Symboles de la Réserve, les habitants qui se distinguent le plus par leur sympathie sont les dauphins. Il est rare d'en rencontrer en Europe, nageant librement dans leur habitat naturel, mais dans le fleuve Sado réside une importante colonie de rongeurs de bars, ainsi désignés par les pêcheurs car ils leurs rongeaient les filets de pêche et se nourrissaient principalement de bars. Ne manquez pas l'occasion de faire une promenade à bateau et d'observer quelques exemplaires de ces mammifères taquins.Très riche en ce que la nature offre à l'Homme pour le transformer, le site protégé inclut un chênaie de chênes-lièges d'où est extrait le liège, les pins, à l'origine des pignons transformés par des mains expertes en pâtisseries

2013 Turismo de Portugal. Tous droits réservés.
info@visitportugal.com

Portinho da Arrábida.Préférée des moines franciscains qui, entre les XVIe et XIXe siècles, habitèrent le Couvent encore existant et méditèrent dans les chapelles isolées dispersées dans la montagne. L'Arrábida possède d'excellentes conditions pour l'agriculture et le pâturage qui sont à l'origine de produits de grande qualité, comme les Vins que vous pourrez découvrir en parcourant la Route des Vins de la Costa Azul, qui vous mèneront jusqu'à la sympathique petite ville d'Azeitão où vous pourrez goûtez de délicieux fromages.

Sintra

Parque Natural de Sintra-Cascais

Zones Protégées

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pnsc

Parcours sinalisés; Surface du parc: 14.583 ha; Altitude: Máx: 528 m; min: 0 m;

Au point le plus occidental du continent européen, que les anciens croyaient être l'endroit "où la terre finit et la mer commence", le Cap de la Roca est un des endroits les plus spectaculaires du Parc Naturel de Sintra-Cascais. Ses falaises verticales s'élèvent à environ cent mètres au-dessus de l'océan, offrant de merveilleux paysages. Une fois sur place, demandez le diplôme qui attestera votre passage.Si vous vous intéressez à la géologie, ne manquez pas de visiter d'autres formations remarquables comme les dunes fossiles consolidées à Magoito et Oitavos, les champs de lapiaz près du Cap Raso (Cascais) et la falaise "vivante" d'Azenhas do Mar, sur laquelle le génie humain a construit un village pittoresque.Les dinosaures y ont aussi laissé leurs empreintes, sur la couche de calcaire presque verticale de la falaise sud de la plage Grande où se trouve un important gisement de 11 parcours et des empreintes de pas isolés.La plage Grande est une des nombreuses plages qui se succèdent sur le rivage maritime du Parc comme l'Adraga, la Samarra, la plage des Maçãs ou Guincho, intégré dans un caractéristique système de dunes. Ici vous retrouverez de bonnes conditions pour pratiquer le windsurf, le surf et le bodyboard ou simplement pour des moments de détente en bord de mer.Dans les terres, au nord des montagnes, subsiste une zone rurale formée de petits villages où le paysage est marqué par des murs en pierre sèche, lesquels délimitent les champs agricoles tout en les protégeant des vents maritimes, et où l'on produit encore le vin de Colares.Mais c'est la Serra de Sintra couverte d'une végétation luxuriante qui domine le paysage et est à l'origine du microclimat qui rend ce Parc très spécial. Les arômes frais et variés qui se respirent ici transforment une promenade à pied dans la Serra en une expérience inoubliable. Aventurez-vous seul mais tout en prenant peu de risque, ou suivez les parcours proposés par le Parc en visitant des locaux comme le Couvent des Capuchos, un modeste abri de moines du XVIe siècle, ou la Chapelle de la Peninha, érigée en hauteur près de la côte d'où l'on peut admirer un panorama très vaste.Sintra, élue résidence d'été par les rois, nobles et bourgeois aisés, conserve un remarquable patrimoine architectural qui, par la façon dont il s'harmonise avec la nature, amena l'UNESCO à le classer patrimoine de l'Humanité dans la catégorie de paysage culturel.

régionales très appréciées, et les marais salants, aujourd'hui désactivées, mais qui au fil des siècles ont eu une grande importance économique.Témoin d'une industrie très ancienne, observez les tanks de salaison de poisson que vous pourrez visiter à Tróia, dans les ruines romaines. Avec des dunes de sable blanc et des eaux tranquilles, Tróia est une excellente station balnéaire qui pourra être votre point de départ pour découvrir cette belle région.

Porto et le Nord

2013 Turismo de Portugal. Tous droits réservés.
info@visitportugal.com

Arouca

Geoparque de Arouca

Zones Protégées

Website: http://www.geoparquearouca.com

Parcours sinalisés; Surface du parc: 328 km2; Visites Guidées;

Englobant toute la zone de la commune qui lui donne son nom, d'une surface totale de 328 km2, le Géoparc d'Arouca a été classé en 2009 par le réseau européen des Géoparcs, sous les auspices de l'UNESCO, qui a ainsi reconnu la valeur de son patrimoine géologique. Il abrite 41 géosites aux caractéristiques singulières et d'une valeur scientifique remarquable, notamment trois d'importance internationale - les « pierres qui génèrent des pierres » (Pedras parideiras) de Castanheira, les trilobites géants de Canelas et les ichnofossiles de la vallée du Paiva.Le Géoparc d'Arouca s'insère dans un territoire montagneux et ses points culminants se trouvent dans les massifs des Serras da Freita et de Montemuro, à une altitude parfois supérieure à 1 000 mètres. Cette région est traversée par des cours d'eau limpide comme l'Arda, le Paiva et le Paçô, qui coulent au fond de vallées parfois très encaissées. Ces caractéristiques naturelles offrent d'excellentes conditions pour des activités variées, comme le canyoning, le canoë, l'escalade ou notamment le rafting, qui trouve dans les rapides du Paiva l'un des meilleurs spots au Portugal.Pour que les visiteurs profitent pleinement de ces paysages fabuleux, ce géoparc a défini un grand réseau de sentiers pédestres (13 de petite randonnée et un de grande randonnée). En plus d'une grande variété de faune et de flore, vous pouvez y découvrir des endroits uniques comme le site de Frecha da Misarela, une cascade formée par la rivière Caima qui se précipite d'une hauteur d'environ 75 mètres, ou y admirer les vestiges de l'activité minière dans la région - les mines d'or romaines et l'exploitation de tungstène par les Anglais et les Allemands pendant la Seconde Guerre mondiale.En ce qui concerne le patrimoine culturel et historique, il faut noter le monastère d'Arouca qui a joué un grand rôle dans le développement de ce terroir et qui a même laissé des traces dans la gastronomie, grâce à des recettes de gourmandises bien sucrées et à base de jaunes d'oeuf ou d'amandes, qui sont encore aujourd'hui très appréciées, comme les « barrigas de freira », les « castanhas et morcelas doces » ou les « roscas et charutos de amêndoa ». Quant aux plats principaux, les spécialités de cette région sont le rôti de veau (vitela assada) ou le pavé de viande provenant de la race autochtone qui s'appelle justement « Arouquesa ».

Braga

Parque Nacional da Peneda-Gerês

Zones Protégées

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/pnpg

PAN Park Le Parc National de Peneda Gerês est certifié PAN Park. Ce prix est attribué à seulement 11 parcs européens dont la dimension est supérieure à 20.000 hectares, et où la zone sans intervention humaine (« wilderness area ») présente une surface minimum de 10.000 hectares, pour que la faune et la flore se développent librement. Les parcs certifiés doivent promouvoir une stratégie de tourisme durable, par l’application de mesures de conservation de la nature et de la biodiversité, d’une politique de gestion des visiteurs et de la certification des chefs d’entreprises touristiques.; Parcours sinalisés; Surface du parc: 70.290 ha; Altitude: Máx: 1.545m; min - 140m; Disponibilité de logement; Visites Guidées;

A l’extrême nord-ouest du Portugal, entre le nord de la région

2013 Turismo de Portugal. Tous droits réservés.
info@visitportugal.com

Minho et Trás-os-Montes, la Serra da Peneda ainsi que celle du Gerês constituent l'unique aire protégée portugaise classée Parc National. C'est un monde à part où l'activité humaine s'intègre de façon harmonieuse dans la Nature, tout en préservant des valeurs et des traditions très anciennes bien visibles dans les villages communautaires de Pitões das Júnias et Tourém.Parmi toutes les tonalités de vert, la végétation exubérante que revêtent les montagnes comprend une forêt de houx, unique dans le pays, et des espèces endémiques comme le lis du Gerês, qui égaie les champs avec ses tons de bleu-violet. Les terrains, très montagneux, sont traversés par des fleuves et des rivières qui s'écoulent rapidement et se précipitent en cascades, en traversant les sereines lagunes de barrages comme Caniçada, Vilarinho das Furnas ou Portela do Homem. Les paysages y sont éblouissants.Soyez attentif, car vous pourrez peut-être apercevoir un daim (symbole du Parc) ou son prédateur, le loup ibérique. Plus communément, vous pourrez croiser les "garranos", petits chevaux sauvages qui gambadent librement sur les monts. Vous rencontrerez aussi probablement des bovins de race "barrosã" et les chiens de Castro Laboreiro, au poil sombre, gardant les troupeaux qui, au rythme des saisons, se déplacent entre les hivers doux et les hivers rigoureux.Mais si vous avez l'intention de dépensez vos énergies, les opportunités ne manqueront pas, car vous y trouverez les conditions requises à la pratique d'activités telles que le canyoning ou le canoë. Si vous désirez uniquement vous promener, suivez le tracé sinueux et bien conservé de la route romaine et admirez les bornes milliaires avec près de deux mille ans ou choisissez d'autres parcours où vous pourrez admirer des menhirs et des dolmens, des châteaux médiévaux ou des monastères et des sanctuaires, parfaitement intégrés dans le paysage.

Bragança

Parque Natural de Montesinho

Zones Protégées

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pnm

Parcours sinalisés; Surface du parc: 74.229 ha.; Altitude: Máx - 1.486m; min - 438m; Disponibilité de logement;

Un peu partout on respire une saveur de campagne, présente dans les villages où les maisons traditionnelles aux murs en schiste ou en granit se fondent si bien dans le propre paysage. Parfois on devine à peine sa présence, en syntonie presque parfaite entre l'Homme et la Nature.Les doux reliefs aux collines arrondies, sillonnées de vallées où coulent les fleuves entre les peupliers, aulnes, saules, forêts immenses de chênes noirs, châtaigniers et chênes verts caractérisent le paysage de ce Parc.Les décors se distinguent selon les variations du sol et du climat : verdoyants sur la partie occidentale, encore influencés par les brises marines, ils se font plus agrestes et ouverts aux influences continentales dans la partie orientale. Les chaînes de montagnes de Coroa (1273 m) et de Montesinho (1486 m) constituent les points les plus hauts du Parc, où la brise est légère et tonifiante, surtout en été.La dominance de schistes et de vestiges de calcaire sur les plateaux et de granit sur le haut de la montagne de Montesinho constituent la diversité géologique de cet espace qui, avec des variantes climatiques, est à l'origine d'une flore très variée, habitat idéal pour que des animaux comme le loup, le sanglier, le daim, le cerf et près de 240 autres espèces de faune se sentent en sécurité.

2013 Turismo de Portugal. Tous droits réservés.
info@visitportugal.com

Esposende

Parque Natural do Litoral Norte

Zones Protégées

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pnln

Parcours sinalisés; Surface du parc: 440 ha; Altitude: Máx - 20m; min - 0m;

Situé entre les fleuves et la mer, le parc naturel du littoral nord s'étend sur environ 18 km entre l'embouchure du Cávado et l'Apúlia, en une succession de grandes dunes blanches, ici et là ponctuées par une végétation rampante qui contribue à la fixation des sables. Servant de barrière naturelle aux vents maritimes qui leur donnent leurs formes, les dunes empêchent aussi l'avancée de la mer vers les terrains agricoles.Grâce à la douceur et à l'harmonie des couleurs qui, au crépuscule, prennent des tons chauds, c'est l'un des plus beaux paysages de la côte portugaise. Parfaitement intégrés dans la nature, les moulins à vent typiques ne moulent plus de céréales et sont utilisés comme refuges de vacances.Le parc naturel du littoral nord est l'une des zones balnéaires principales du nord du pays, bordé de plages pratiquement désertes baignées par des eaux transparentes, idéales pour de longues promenades revigorantes.Afin de connaître la totalité de l'aire protégée, éloignez-vous un peu du bord de mer. Remplissez vos poumons d'air pur dans les pinèdes d'Ofir, et suivez l'itinéraire pédestre proposé par le parc naturel le long des marges du Cávado, vous pourrez y reconnaître des oiseaux migrateurs comme le héron, l'hirondelle de mer, le canard royal, ou la mouette argentée.Les terrains agricoles que l'on aperçoit ont la particularité d'être fertilisés avec de la sargasse -les algues maritimes que la mer ramène sur les plages. En effet, le ramassage de la sargasse a été, au long des temps, l'activité traditionnelle qui occupait les hommes de cette zone, et le « ramasseur de sargasse » est l'une des principales figures du folklore régional.

Macedo de Cavaleiros

Paisagem Protegida da Albufeira do Azibo

Zones Protégées

Website: http://www.azibo.org/

Equipements disponibles : bar, installations sanitaires, équipements de sécurité et d'accessibilité pour tous, contrôle de la qualité de l'eau, espace pour pique-niques. Accès : à partir de Macedo de Cavaleiros – IP4 ; vous trouverez les plages à moins d'un kilomètre. La signalisation indique la ville d'Albufeira et le village de Santa Combinha. L'EN 216 (Route Nationale) donne accès au centre et au salon-musée.; Parcours sinalisés; Surface du parc: 4897 ha; Altitude: 602 m;

Dans la région de Trás-Os-Montes, dans le centre du Nord-est, découvrez le Paysage Protégé d'Albufeira do Azibo.Situé dans la commune de Macedo de Cavaleiros, le barrage a été construit au début des années quatre-vingt. La grande capacité d'emmagasinement de l'eau a permis de créer un écosystème favorable à l'existence de nombreuses espèces d'oiseaux migrateurs, qui, tout au long de l'année, attirent de nombreux ornithologues et amoureux de la nature. Ce grand Domaine Protégé a même été intégré dans le Réseau Nature 2000.A Albufeira do Azibo, vous pouvez pratiquer de nombreux sports nautiques, tels que la natation, l'aviron et le canoë, mais aussi profiter des deux plages fluviales de Fraga da Pegada et de Ribeira, et d'une piscine flottante, près du village de Santa Combinha. Le Domaine Protégé possède également des chemins battus où vous pourrez faire des randonnées pédestres et du

2013 Turismo de Portugal. Tous droits réservés.
info@visitportugal.com

cyclisme. Dans le centre, entre les villages de Vale de Porca et de Sarselas, les touristes ont à leur disposition une Ecothèque et un salon-musée consacré à l'archéologie, où l'on trouve un auditorium et un bar.

Mogadouro

Parque Natural do Douro Internacional

Zones Protégées

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pndi

Parcours sinalisés; Surface du parc: 86.500 ha; Altitude: Máx - 895m; min - 125m; Disponibilité de logement;

Le Parc Naturel du Douro International comprend une partie des municipalités de Miranda do Douro, Mogadouro, Freixo de Espada à Cinta et Figueira de Castelo Rodrigo, sur le tronçon frontalier du fleuve Douro (sur une étendue de près de 122 km).Les rives escarpées de la profonde vallée du fleuve forment des sommets monumentaux et somptueux, que plusieurs espèces d'oiseaux, menacées de disparition au niveau national et international, choisissent pour nidifier, certainement attirées par la proximité des exploitations agricoles et de bétail où elles peuvent facilement localiser et obtenir de la nourriture. Parmi elles soulignons le vautour d'Egypte ou Britango, choisi comme symbole de ce Parc.Le climat de la région relève de fortes amplitudes thermiques, avec des hivers froids et des étés très chauds et secs, la partie sud du Parc étant intégrée de ladite "Terra Quente" (Terre Chaude). Aux mois de février et mars, avec les amandiers en fleur, la nature offre un spectacle de beauté et de couleur, très apprécié et célébré avec des fêtes populaires.

Vila Real

Parque Natural do Alvão

Zones Protégées

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pnal

Parcours sinalisés; Surface du parc: 7.239 ha; Altitude: Máx: 1.339m - min: 260m; Disponibilité de logement;

Les accidents géologiques à l'origine de spectaculaires cascades, une grande diversité d'écosystèmes naturels et un patrimoine social préservé transforme votre promenade dans le Parc Naturel d'Alvão en un pèlerinage d'authenticité. Sur le versant ouest de la Serra d'Alvão, qui intègre l'imposant massif montagneux où se trouve la Serra do Marão, l'aire protégée est parcourue par le fleuve Olo, qui coule entre les roches et les rochers et traverse la pierre dans les Fisgas de Ermelo, retombant en cascades d'une hauteur de près de 250 mètres. Impressionnant par la force des eaux, c'est un des les plus beaux sites de la région et il est représenté dans le symbole du Parc.Le cours du fleuve Olo uni deux réalités différentes. À une altitude moyenne de 1.000 m, dans la zone de Lamas de Olo, prédomine le granit et la végétation de haute montagne ; en bas, près d'Ermelo, où l'altitude avoisine les 450 m, prévaut le schiste et le paysage verdoyant comme dans le Minho.Le schiste, le granit et la chaume sont les matériaux utilisés pour la construction des maisons des villages typiques de Lamas de Olo, Anta ou Ermelo, où le temps s'écoule si lentement que l'on se croirait très éloigné de n'importe quelle ville, et pourtant si près de Porto qui se trouve seulement à une heure de route. Pour avoir une idée du mode de vie des habitants de cette région, visitez le complexe de l'Écomusée d'Arnal, qui recrée l'atmosphère d'un village traditionnel d'Alvão.Suivez les parcours suggérés par le Parc et

2013 Turismo de Portugal. Tous droits réservés.
info@visitportugal.com

appréciez les magnifiques panoramas avec attention, car vous apercevrez peut-être un loup ou un faucon pèlerin, puisqu'il sera quasiment impossible de voir l'aigle royal, qui a pratiquement disparu. S'il vous reste des énergies, testez votre adrénaline au rafting sur les divers cours d'eau et, pour vous remettre de vos efforts, ne vous privez pas de l'excellente gastronomie régionale, qui réunie des mets comme la boule de viande et le rôti de veau, dont la viande de la plus grande qualité provient d'une race autochtone – la "maronesa".

2013 Turismo de Portugal. Tous droits réservés.
info@visitportugal.com