

---

# Caramulo, Açor et Lousã - autres Serras à découvrir

---

## AU SUJET DE



Photo: Paulo Magalhães

### Caramulo, Açor et Lousã - autres Serras à découvrir

**L'image la plus commune de la région Centro de Portugal, c'est la nature à l'état pur, avec des massifs montagneux et d'innombrables rivières encaissées dans des vallées profondes dessinant des paysages d'une grande beauté.**

La Serra da Estrela est la montagne la plus haute et la plus célèbre, mais la région Centre du Portugal en possède bien d'autres qui méritent d'être connues.

Il s'agit d'endroits à découvrir lentement, en respirant de **l'air pur** et en profitant de la **nature bien préservée**, lors de promenades tranquilles ou d'activités avec plus **d'adrénaline**.

Ces chaînes de montagnes vous réservent bien d'autres aventures parmi des paysages vierges, d'une beauté indescriptible, au son du silence de la nature. Rien de mieux pour l'esprit.

Au nord, la **Serra do Caramulo**, a son point culminant à Caramulinho, à 1 075 mètres d'altitude, qui offre de beaux panoramas sur toute la région.

Classée comme paysage protégé, la **Serra do Açor** est merveilleuse du haut de ses 1 349 mètres d'altitude. Le paysage en terrasses, l'eau qui coule dans les « levadas » (petits canaux d'irrigation creusés dans la roche) et l'impressionnante forêt Mata da Margaraça font de ces montagnes un endroit différent.

À l'ouest, la **Serra da Lousã** garde de véritables trésors paysagers et monumentaux et c'est aussi un endroit d'élection pour les sports d'aventure.

#### **À ne pas manquer**

- > essayer le slide du Caramulinho
- > faire du rafting ou du canoë dans les ruisseaux de la Serra do Caramulo
- > contempler les cascades de Fraga da Pena
- > admirer la végétation de la forêt Mata da Margaraça
- > descendre les coteaux de la Serra da Lousã à VTT
- > escalader les Rochers de Góis
- > vous baigner sur les nombreuses plages fluviales de la région

---

> parcourir à pied les « Chemins du schiste »

---

### **SERRA DO CARAMULO**



Au nord, la Serra do Caramulo, a son point culminant à Caramulinho, à 1 075 mètres d'altitude, qui offre de beaux panoramas sur toute la région. Cet endroit est très apprécié par les amateurs de slide, en raison du dénivelé de 300 mètres, l'un des plus grands du Portugal, qui vous permet de faire un vol vertigineux au-dessus du paysage fabuleux de la vallée de Besteiros. Tout près de là se trouve un autre endroit où vous pouvez goûter à la sensation de voler sans ailes - le slide de Viveiros qui, sur une longueur d'environ 150 mètres, a la particularité de vous proposer un vol riche en émotions entre les arbres.

Les ruisseaux aux eaux cristallines qui parcourent la montagne sont excellents pour le rafting et le canoë, avec des descentes de rapides impressionnantes, où les pratiquants doivent contourner des obstacles naturels et passer dans des défilés. Il y a aussi d'anciens sentiers à parcourir à pied, en admirant les fleurs sauvages qui, au printemps, fleurissent dans toute la montagne.

Parmi des sources thermales déjà utilisées par les Romains, la Serra do Caramulo invite au repos, étant un lieu de purification du corps et de l'esprit.

En savoir plus:

Caramulo  
<http://www.visitcaramulo.org>

---

### **SERRA DO AÇOR**



Classée comme paysage protégé, la Serra do Açor est merveilleuse du haut de ses 1 349 mètres d'altitude. Le paysage en terrasses, l'eau qui coule dans les « levadas » (petits canaux d'irrigation creusés dans la roche) et l'impressionnante forêt Mata da Margaraça, vestige de la végétation d'origine de cette région qui est classée comme réserve biogénétique, font de ces montagnes un endroit différent qui, à l'arrivée du printemps se couvre de tons rose et mauve des bruyères et des genêts, formant un panorama splendide.

Le bruit du ruissellement de l'eau vous suit partout, comme une invitation irrésistible pour aller faire quelques brasses dans les lacs et sur les plages fluviales. Les magnifiques cascades de Fraga da Pena méritent vraiment une visite.

Le schiste est la pierre qui abonde le plus dans ce paysage et qui est utilisée dans la construction des maisons des villages très typiques, comme Piódão, Benfeita et Fajão, autres visites obligatoires pour connaître les coutumes et les traditions de leurs habitants.

En savoir plus:

Paisagem Protegida da Serra do Açor  
<http://www.icnf.pt>

## SERRA DA LOUSÃ



À l'ouest, la Serra da Lousã garde de véritables trésors paysagers et monumentaux et c'est aussi un endroit d'élection pour les sports d'aventure. Vous pouvez commencer doucement, par des randonnées pédestres, mais aussi vous aventurer sur un vélo de montagne à la recherche de chemins différents, de descentes, de « singletracks » ou de « drops »... ces versants sont idéaux pour faire de la descente, vous garantissant des moments de pure adrénaline. Il existe différents centres de VTT, qui fournissent l'aide nécessaire aux pratiquants de ce sport, répartis dans la montagne.

En vous promenant, vous trouverez plusieurs cours d'eau qui y prennent leurs sources puis se jettent dans le Zêzere et la Ceira, avec des petites cascades, idéales pour vous rafraîchir. Dans les parties humides, surgissent des vestiges de l'éternelle verdure de la forêt, du houx ou du laurier, des chênaies et des châtaigniers. Accompagnés par le chant des coucous ou par le vol des geais, vous croiserez peut-être un chevreuil ou un cerf, que vous pourrez observer plus calmement dans le Parque Biológico (parc biologique).

Les paysages sont vraiment à vous couper le souffle - depuis le point culminant d'Alto do Trevim à 1 204 mètres, ou les Rochers de Góis auxquels vous pouvez accéder en jeep, les sommets des montagnes de schiste vous réservent des décors majestueux. Du Château d'Arouce, vous pouvez apercevoir des chapelles qui parsèment la serra, comme la Capela da Senhora da Piedade qui domine le piton, et pour les amateurs de sensations fortes, le Cabeço da Ortiga, à 928 m d'altitude, vous garantit un vol inoubliable en parapente.

En savoir plus:

Visit Centro de Portugal  
[www.visitcentro.com](http://www.visitcentro.com)  
Parque Biológico da Serra da Lousã  
<http://www.quintadapaiva.pt>