

---

# À la découverte de la Serra d'Arrábida et de l'estuaire du Sado, deux zones protégées

---

## AU SUJET DE



Photo: José Manuel

### **À la découverte de la Serra d'Arrábida et de l'estuaire du Sado, deux zones protégées**

**Entre le bleu de la mer et le vert de la serra, le parc naturel de la Serra d'Arrábida est un endroit idéal pour tester votre condition physique.**

Situé au bord de la mer, ce parc vous offre l'un des paysages les plus fabuleux du littoral des environs de Lisbonne. Son point culminant se trouve dans la Serra do Risco, une magnifique falaise escarpée de 380 m d'altitude. Les courses d'orientation ou les promenades à vélo sont une bonne suggestion pour découvrir un lieu exemplaire, de pure végétation méditerranéenne du pays. Vous pouvez choisir le niveau de difficulté le mieux adapté et même faire des randonnées nocturnes.

Comme une muraille de verdure surplombant l'Atlantique, la serra abrite des petites criques de sable blanc et, malgré sa situation au bord de l'océan, la mer à cet endroit n'a presque pas de vagues.

Portinho da Arrábida est une des plus belles plages et un bon endroit pour la plongée, avec une faune et une flore, vraiment uniques, à découvrir dans les eaux limpides de Pedra da Anixa, un îlot situé en face de l'étendue de sable. Vous pourrez en savoir plus au musée océanographique, installé dans la forteresse de Santa Maria da Arrábida. Galapos, Galapinhos et la Praia dos Coelhos, si bien cachée, sont d'autres plages de ce paysage protégé qui méritent d'être explorées. Figueirinha, quant à elle, est l'une des plus fréquentées.

La réserve naturelle de l'estuaire du Sado possède d'autres attractions, comme les dauphins qui vous escortent lors de promenades en bateau ou encore le fait d'être un lieu spécial d'observation des oiseaux, où vous pouvez apercevoir plus de 250 espèces. Le moulin à marée de Mourisca est l'un des meilleurs endroits pour cela.

Pour mieux découvrir les secrets du Sado, nous vous suggérons une excursion à la voile sur les galions du sel, ces embarcations traditionnelles qui parcourent le fleuve jusqu'à Arrabida, ou alors sur un chalutier. Le contraste entre le blanc des salines, le bleu du fleuve, le vert des pinèdes et la couleur dorée du sable vous garantit de passer un bon moment.

En automne et en hiver, les flamants couvrent l'estuaire d'un manteau rose et au printemps et en été, les kilomètres de plages de la péninsule de Troia vous permettent de fuir la routine. Les cigognes blanches qui nidifient sur les clochers des églises et sur les grandes cheminées sont une présence familière et commune pour les habitants.

Dans cette région, les hommes ont toujours suivi le cours du Sado, qui coule du sud au nord, contrairement à ce qui

---

est habituel au Portugal, pour profiter pleinement des dons de la nature, en développant des activités comme la pêche, l'exploitation du sel ou la culture du riz.

Avec un peu de chance, cette promenade sera égayée par le symbole de l'estuaire - les dauphins qui vous accompagnent avec leurs magnifiques plongeurs. Pour un point de vue différent, un vol en montgolfière est une excellente suggestion et une expérience inoubliable.

#### **À ne pas manquer**

- > faire une promenade en bateau sur l'estuaire
- > découvrir les plages d'Arrábida
- > parcourir un des sentiers de la Serra d'Arrábida
- > déguster un poisson, fraîchement pêché

---

#### **INFORMATIONS UTILES**

Consulter l'offre d'activités dans la nature des sociétés d'animation touristique, dans le champ de recherche du site web. Habituellement, Setúbal est le point de départ des promenades en bateau.

Informations sur les zones protégées sur [www.icnf.pt](http://www.icnf.pt).

---

#### **COMMENT ARRIVER**

À 50 km de Lisbonne, accessible en traversant le pont 25 de Abril ou le pont Vasco da Gama.

Il y a aussi des trains réguliers ([www.fertagus.pt](http://www.fertagus.pt)) et des autocars ([www.tsuldotejo.pt](http://www.tsuldotejo.pt)) .

Il y a des lignes régulières de catamarans et de ferries entre Setúbal et Troia. Informations disponibles sur [www.atlanticferries.pt](http://www.atlanticferries.pt).