

## YOGA et RANDONNEES avec

MARIE-CLAUDE HUBERT

Accompagnatrice montagnes et professeur de Yoga

06 72 82 87 99

yogarando@gmail.com

# MADERE, JARDIN DE L'ATLANTIQUE

Du lundi 24 avril au lundi 01 mai 2017

PORTUGAL

*Randonnée pédestre guidée  
8 jours, 7 nuits bagages transportés*



*Au large du Maroc, île volcanique et jardin flottant de l'Atlantique, Madère, l'île aux fleurs, est réputée pour son climat doux et sa végétation exubérante. Nous découvrirons toutes les richesses de l'île : randonnée en crête et ascension des plus hauts pics, balades le long des lévadas (canaux d'irrigation) à travers les cultures en terrasses, traversée des forêts d'eucalyptus, villages typiques, découverte des sentiers côtiers surplombant la mer, baignades dans l'océan et rencontre avec les portugais de Madère. Les amoureux des fleurs, des plantes et des fruits sont gatés sur cette île luxuriante.*

## DEROULEMENT

### J1 France-Funchal-Machico

Vol et transfert vers Machico, agréable village en bord de mer. Machico possède une des rares plages de l'île. Le soir il est agréable de flâner dans les rues et les bistrots du bord de mer. Nuit en hôtel.

### J2 Presqu'île de Sao Lourenço

Nous prenons de bonne heure le bus vers Caniçal puis la presqu'île de Sao Lourenço. C'est une randonnée de demi journée qui demande un départ matinal car le site est très fréquenté et on comprend vite pourquoi tant le lieu est beau. Au retour nous nous arrêtons au village de Caniçal pour visiter le musée de la Baleine, le village vivant encore il y a peu, de la chasse à la baleine. Nuit à Machico. 8km, 4h de marche.

### J3 Caniçal-Porto da Cruz

Nous commençons le long d'une levada dans un village. Forêt d'eucalyptus pour atteindre un petit col et nous basculons sur la côte nord. On aperçoit par temps clair l'île de Porto Santo. Chemin côtier étroit avec vue sur l'océan déchainé et les roches rouges.

Porto da Cruz est un village charmant au milieu des pins avec le piton des Aigles juste au dessus. Baignade si l'eau est chaude ! Transfert à Santana et nuit en chambre d'hôte chez Marcelino. Il parle bien le français et partagera avec nous sa culture madérenne.

13 km - 4 à 5h de marche.

### J4 Queimadas-Caldeira verde - Caldeira do inferno

Tôt le matin, le taxi nous amène en altitude dans la forêt presque vierge. Randonnée avec tunnel, jusqu'au chaudron(caldeira) vert ou coulent des cascades sur la mousse, puis le chaudron de l'enfer, un endroit paradisiaque. Retour vers le village de Ilha et transfert à Santana. gîte à Santana. Très jolies maisons colorées.

15 km - 5h de marche

### J5 Achada de Texeira - Encumeada

Sans doute un des plus forts paysages de l'île : Un paysage constamment ouvert, avec des vues alternant vers le nord et la côte Sud. On passe d'un côté à l'autre de la ligne de crête sur un beau chemin, très sauvage, bordé par les bruyères arborescentes, avec des vues sublimes sur les plus grands pics de l'île. Ce parcours exceptionnel, emprunte de temps à autre de grandes marches pavées, tant en montée qu'en descente. Un très beau passage le long de la paroi basaltique de Ferreiro parmi les fougères et les bruyères arborescentes nous conduira en descente vers le col d'Encumeada

6h30 de marche, +550m, -1100m, 18 km. Transfert vers Ribeira Brava en bord de mer, nuit à l'hôtel.

### J6 Rabaçal-Cascade do Risco-Jardim do Mar

Transfert matinal vers le Paul da Serra, vaste plateau d'altitude versant sur la mer. La Levada do Paul est un régal, la vue porte très loin sur l'océan. Puis nous basculons versant nord en direction de la Léxada do Risco. Balade facile au pays enchanteur des cascades dans une forêt émeraude. La Cascade do Risco est une élégante chute d'eau logée dans un vaste écrin de falaises verdoyante. Puis nous cheminons par un étonnant tunnel, amenant l'eau abondante du versant nord, vers le sud, plus sec. Par la forêt d'Eucalyptus et par les jardin en terrasse nous descendons vers Jardim do Mar, un charmant village en bord de mer. Hôtel grand confort, 12 km- 5h de marche.

### J7 Funchal.

Transfert de bon matin vers Funchal, ville agréable située dans un vaste amphithéâtre.

Visite libre. Le jardin botanique de Montès est une splendeur. On peut aussi aller au marché de fruits et poissons, se baigner, visiter un jardin d'orchidées, goûter au Madère ... Hôtel et dîner au restaurant sur le port.

### J8 Retour en France

Suivant l'horaire d'avion une visite peut vous être proposée. Si votre avion est tard il est même possible de marcher toute la matinée entre le Pico de Ariero et le Pico Ruivo, très tôt le matin afin d'admirer le lever du soleil. Puis transfert vers l'aéroport

## QUELQUES PRECISIONS

**NIVEAU** *relax forme tonus passion*

Moyen à bon marcheur ; quelques sentiers en levadas (canaux d'irrigation) ou le long de la côte, peuvent présenter des risques de vertige. Peu de dénivelé donc mais de la vigilance est nécessaire sur une partie des chemins.

**PORTAGE** Un petit sac avec le pique nique et vos affaires pour la journée. Bagages transportés par véhicule.

### **HEBERGEMENT / NOURRITURE**

**Hébergement** : hôtels ou gîtes généralement de bon confort, avec un bon accueil, en chambre de 2 (voire 3). Beaucoup de Portugais parlent bien anglais, et parfois le français.

**Restauration** : Petit déjeuner copieux et dîner avec quelques spécialités locales, comme les brochettes de viande, l'Espeda (poisson des profondeurs), etc... Pique nique à midi, vivres de course.

### **RENDEZ-VOUS / DISPERSION - VOLS ( à voir avec les billets d'avion )**

**Rendez-vous** : à Genève le lundi 24 avril . il y a un très bon vol à 12h40 escale à lisbonne de 14h10 à 16h20 arrivée Funchal 18h05 + retour le 01 mai départ 11h15 escale à lisbonne de 12h50 à 14h10 et arrivée Genève 17h35.

**Nous prenons les billets le plus tôt possible !**

### **RENSEIGNEMENTS DIVERS**

**Formalités** : Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

Direcção Regional do turismo : Av. Arriaga 18 9000 FUNCHAL MADEIRA Tél : 00.351.91.22.90.57 - Fax : 00.351.91.23.21.51

**Office du Tourisme du Portugal** :

7 rue Scribe - 75009 PARIS - Tel : 01.47.42.55.57 - Fax : 01.42.66.06.89

**Monnaie** : l'Euro

**Code téléphonique** depuis la France : 00 351

**PRIX** **1250 €** Ce prix comprend : Votre vol Paris/Lyon(éventuellement )/Genève vers Funchal, l'encadrement, les hébergements, la nourriture sauf les repas à Funchal et Ribeira Brava, les transferts internes, le transport des bagages, Ce prix ne comprend pas : les boissons, l'assurance annulation rapatriement 3 %, les dépenses d'ordre personnel, les repas à Funchal et Ribeira Brava (beaucoup de petits restaurants sympas) les visites de sites à Funchal .

**YOGA :** Nous pratiquerons chaque jour un peu en fonction des lieux et circonstances

**S'INSCRIRE et RESERVER** Par versement de 200 €, en chèque à mon nom M-C HUBERT  
Le plus tôt possible ( janvier 2017 maximum) . Groupe de 6 personnes minimum.

**ASSURANCE** à voir avec votre carte bancaire ou carte du club alpin ...ou à rajouter au billet d'avion.

### **MATERIEL**

- Chaussures de marche, souples avec une très bonne semelle et contrefort, tenant bien la cheville. Les chaussures doivent être de bonne qualité, et présenter une bonne imperméabilité, c'est l'élément essentiel de votre confort à ne pas négliger.
- Chaussettes de laine ou mélangées laine et synthétique.
- Pull chaud (obligatoire).
- Fourrure polaire (le temps peut-être parfois très humide et venté dans certaines parties de l'île, les plus montagneuses).
- Deux pantalons confortables pour la marche (assez légers).
- Un coupe vent en gore tex ou imperméable et laissant passer la transpiration.
- Une cape de pluie.
- Une lampe de poche ou frontale avec des piles de rechanges (obligatoires, car il y a quelques tunnels par fois long à traverser le long des levadas).
- Des tee-shirts ou chemises légères en coton.
- Des shorts.
- Une paire de bâtons de marche télescopiques (facultatifs).
- Chaussures légères.
- 1 chapeau, casquette ou foulard.
- un maillot de bain, serviette.
- vêtement de rechange et linge personnel.
- crème solaire, lunettes de soleil, chapeau.
- une gourde.
- bol et couverts pour le pique nique.
- une trousse de toilette mouchoirs, papier wc.
- une mini pharmacie avec l'essentiel pour tout randonneur : compeed, élastoplaste, biogaze, bande, compresse, et désinfectant.
- Pellicules photos : 100 et 200 ASA

#### **Pour transporter vos affaires**

- un sac à dos de 40 à 50 litres, il vous permettra de transporter le pique nique, la gourde, l'appareil photo, vos affaires personnelles et si nécessaire vos vêtements de montagne cités plus haut.
- Un bagage suiveur : sac à dos ou sac de voyage (15kg maxi)
- Une pochette à porter autour du cou ou à la ceinture (antivol)

### **POUR TOUS RENSEIGNEMENTS SUPPLEMENTAIRES**

Marie Claude **06 72 82 87 99** ou [yogarando@gmail.com](mailto:yogarando@gmail.com)







