



Praias e Natureza

PLAGES ET NATURE

ALGARVE • PORTIMÃO

Sul todo o ano.
Le Sud du Portugal toute l'année.



ÍNDICE

Praias

Praia da Marina

Praia da Rocha

Praia dos Três Castelos

Praia dos Careanos

Praia do Vau

Praia do Barranco das Canas | Alemão

Prainha

Praia dos Três Irmãos | Alvor Nascente

Praia da Torralta

Praia de Alvor

Passeios à beira-mar

P1. Rocha - Alemão

P2. Três Irmãos - Alvor

Conselhos Úteis

Significado das Bandeiras

Percursos Naturais

A Rocha Delicada

Ao Sabor da Maré

Varandas Sobre o Mar

Viagem Interior

Caminhos do Tempo

Ligação à Via Algarviana

Recomendações

Simbologia

A Rocha

Via Algarviana

Contatos úteis

INDEX

Plages

Praia da Marina

Praia da Rocha

Praia dos Três Castelos

Praia dos Careanos

Praia do Vau

Praia do Barranco das Canas | Alemão

Prainha

Praia dos Três Irmãos | Alvor Nascente

Praia da Torralta

Praia de Alvor

Promenades en bord de mer

P1. Rocha - Alemão

P2. Três Irmãos - Alvor

Conseils pratiques

Signification des drapeaux

Parcours naturels

A Rocha Delicada

Ao Sabor da Maré

Varandas Sobre o Mar

Viagem Interior

Caminhos do Tempo

Liaison à la Via Algarviana

Recommandations

Symboles

A Rocha

Via Algarviana

Contacts utiles

André Parente tem formação e experiência profissional em Administração e Gestão de Empresas e em Turismo. Após um percurso de 10 anos em áreas de marketing e vendas de grandes empresas, decidiu trocar o conforto de um trabalho fixo para viajar pelo mundo em busca de aventuras e autoconhecimento. É autor dos livros "O primeiro passo" e "Livre Trânsito". Atualmente, para além de gerir um pequeno negócio familiar de alojamento local, é formador e consultor em online marketing, colabora com diversas publicações e websites dedicados a viagens e turismo, e é autor e editor do Tempo de Viajar, um dos mais conhecidos blogs de viagem portugueses.

Este blog tem como objetivo fornecer informações, conselhos e dicas de viagem que facilitem a preparação e realização de viagens independentes. Através de conhecimentos práticos e histórias inspiradoras, tenta motivar outros viajantes a darem o primeiro passo nesta forma diferente de viajar.

André Parente a étudié et a travaillé dans l'administration et la gestion des entreprises et dans le tourisme. Après un parcours de 10 ans dans le domaine du marketing et des ventes des grandes entreprises, il a décidé de quitter le confort d'un travail fixe pour voyager à travers le monde à la recherche d'aventures et pour mieux se découvrir. Il est l'auteur des livres intitulés « *O primeiro passo* » (Le premier pas) et « *Livre Trânsito* » (Laissez-Passer). Actuellement, en plus d'être le gérant d'une petite affaire familiale d'hébergement, il est formateur et consultant en marketing en ligne. Il collabore avec de nombreuses publications et sites internet dédiés aux voyages et au tourisme. Enfin, il est auteur et éditeur du blog *Tempo de Viajar*, l'un des blogs de voyage portugais les plus connus.

Ce blog a pour objectif de fournir des informations, des conseils et des astuces de voyage pour faciliter la préparation et la réalisation de voyages pour les particuliers. Grâce à des histoires vécues et inspirantes, il tente de motiver d'autres voyageurs à faire leurs premiers pas vers cette manière différente de voyager.

Visite o blog/Visitez le blog: www.tempodeviajar.com



Roteiro de Parcours de



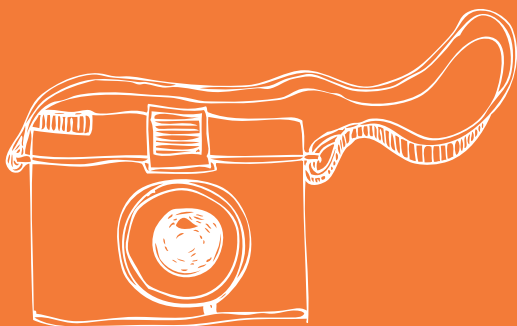
ANDRÉ PARENTE

Eventualmente mais conhecida pelas suas magníficas praias de extensos areais, que tanto atraem as famílias veraneantes do norte da Europa, Portimão e a sua área envolvente têm muito mais para oferecer. Desde as pequenas praias e baías românticas escondidas no fundo de ingremes falésias, onde jovens apaixonados juram amor eterno, até aos diversos cursos de água e planícies, onde se concentra uma enorme diversidade de fauna e flora e se pode praticar atividades como observação de aves e safaris, este é um destino apetecível para variados tipos de públicos. Uma terra de tradição e gente verdadeira para onde viajo há mais de 40 anos, Portimão é um lugar onde me sinto em paz e em pleno contato com a natureza.

Portimão et ses environs sont sans doute plus connus pour leurs magnifiques plages de sable attirant de nombreuses familles de vacanciers du nord de l'Europe, mais la région a pourtant beaucoup plus à offrir. De petites plages et criques romantiques où les jeunes amoureux se jurent un amour éternel se cachent entre les falaises escarpées, alors que les divers cours d'eau et les plaines où se concentre une grande diversité de faune et de flore offrent la possibilité de pratiquer différentes activités telles que l'observation d'oiseaux ou de réaliser des safaris. C'est pourquoi cette destination attire tout type de public. Cette terre de tradition et la simplicité de sa population sont les raisons pour lesquelles je m'y rends depuis plus de 40 ans. Portimão est un lieu où je me sens en paix et en parfaite communion avec la nature.

“Portimão é um lugar onde me sinto
em paz...”

“Portimão est un lieu où je me sens
en paix...”







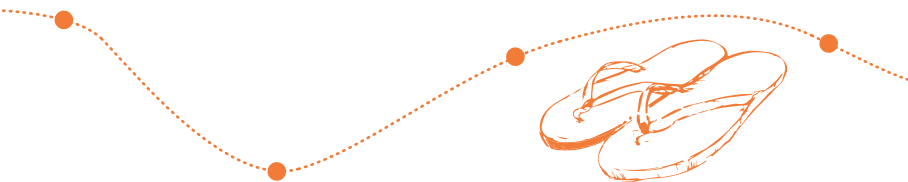
Praias Plages

Em Portimão o sol brilha intensamente cerca de 300 dias por ano sobre os 8 km das mais belas e acolhedoras praias Algarvias: de areias finas e douradas, águas transparentes, tranquilas e refrescantes que se estendem entre a Ria de Alvor a poente e o estuário do Arade a nascente.

Visitar Portimão é conhecer uma grande variedade de praias de diferentes características e disponíveis para desfrutar em qualquer altura do ano.

À Portimão, le soleil brille intensément près de 300 jours par an sur les huit kilomètres des plages les plus belles et accueillantes de l'Algarve : du sable fin et doré, des eaux transparentes, calmes et rafraîchissantes qui s'étendent entre la Ria d'Alvor à l'ouest et l'estuaire de l'Arade à l'est.

Visiter Portimão, c'est découvrir une grande variété de plages aux caractéristiques diverses dont on peut profiter à n'importe quelle époque de l'année.



Surprenda-se com os amplos areais da Praia de Alvor; com as pequenas enseadas mais escondidas, arribas e grutas ao longo da costa; com praias rochosas como a Praia do Alemão, com a animação das praias mais familiares ou com a beleza ímpar da Praia da Rocha.

Divirta-se e, com a ajuda deste guia, escolha a praia que melhor se adequa ao seu gosto e necessidades e descubra o porquê de a beleza das praias algarvias estar em Portimão!

Laissez-vous surprendre par les vastes étendues de sable de Praia de Alvor, par les criques les plus secrètes, les falaises et grottes le long de la côte, les plages rocheuses telles que Praia do Alemão, l'animation des plages les plus familiales ou la beauté unique de Praia da Rocha.

Prenez du bon temps et, grâce à ce guide, choisissez la plage qui correspond le mieux à vos goûts et besoins et découvrez la raison pour laquelle la beauté des plages de l'Algarve se concentre à Portimão !

“À noite, os bares e esplanadas enchem-se de movimento e pode-se ouvir boa música e tomar uma bebida com os pés na areia!”

“Le soir, les bars et terrasses s’animent et il est possible d’écouter de la bonne musique tout en buvant un verre, les pieds dans le sable !”





Praia da Marina

FACILIDADES | AMÉNAGEMENTS



Apoio de Praia
Service de plage

Estacionamento amplo e ordenado
Grand stationnement aménagé

Em plena foz do rio Arade, separada da Praia da Rocha pelo molhe poente da barra do rio, poderá encontrar esta pequena praia de águas tranquilas.

Relaxe nas espreguiçadeiras que avançam pelo areal dentro enquanto bebe um delicioso cocktail servido pelo bar aqui situado e desfrute de uma vista privilegiada sobre a barra do Arade observando o vaim dos iates e veleiros, e dos barcos de pesca que retomam a Portimão envoltos de bandos irrequietos de gaivotas.

O acesso à praia faz-se através da via pedonal e ciclável que percorre toda a Marina de Portimão, onde poderá encontrar diversos equipamentos turísticos e comerciais, bem como oferta de serviços relacionados com desportos náuticos.

En pleine embouchure du fleuve Arade, séparée de Praia da Rocha par la jetée ouest du port de la rivière, vous pourrez découvrir cette petite plage aux eaux calmes.

Détendez-vous sur les chaises longues qui occupent l'étendue de sable, tout en dégustant un délicieux cocktail servi par le bar de plage et profitez d'une vue privilégiée sur le port de l'Arade en observant le va-et-vient des yachts, des voiliers et des bateaux de pêche qui rentrent à Portimão survolés par des groupes de mouettes agitées.

L'accès à la plage se fait par une voie piétonne et cyclable qui parcourt toute la marina de Portimão, où vous trouverez différents équipements touristiques et commerciaux, ainsi qu'une offre de services liés aux sports nautiques.



Praia da Rocha

FACILIDADES | AMÉNAGEMENTS



Apoio de Praia
Service de plage

A Praia da Rocha é uma das mais emblemáticas praias do Algarve.

Com um vasto e espaçoso areal que se expande por mais de 1 km, protegido por arribas de tons quentes, a Rocha é o local de férias eleito por cada vez mais veraneantes, sendo uma das praias mais conhecidas do país. Passeie nos largos passadiços de madeira que percorrem o areal, ao longo do qual se multiplicam diversos bares e restaurantes, incluindo uma área desportiva.

Na avenida que acompanha a praia, poderá encontrar uma enorme oferta de alojamento, restaurantes, esplanadas, bares, discotecas e um casino, que termina na Marina de Portimão.

Surprenda-se com a fabulosa vista panorâmica sobre a linha da costa que poderá desfrutar num dos dois miradouros da Rocha.

Praia da Rocha est l'une des plages les plus emblématiques de l'Algarve.

Dotée d'une vaste et spacieuse étendue de sable qui s'étend sur plus d'un km, protégée par des falaises aux tonalités chaudes, Praia da Rocha est une destination prisée par un nombre croissant de vacanciers et l'une des plus célèbres du pays.

Promenez-vous sur les larges passerelles en bois qui parcourent la plage, le long de laquelle se multiplient divers bars et restaurants, ainsi qu'une zone sportive.

Sur l'avenue qui longe la plage jusqu'à la marina de Portimão, vous trouverez un vaste choix d'hébergement, de restaurants, bars, discothèques, ainsi qu'un casino.

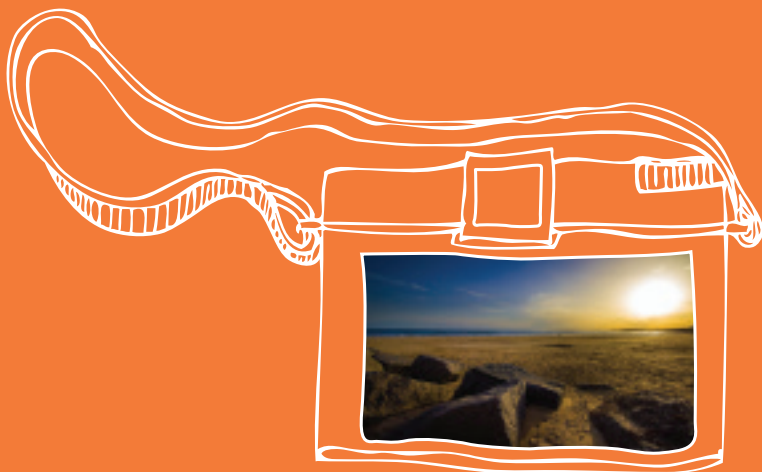
Laissez-vous surprendre par la fabuleuse vue panoramique sur la ligne de la côte depuis l'un des deux points de vue de Praia da Rocha.

Nota: dada a possibilidade de ocorrência de derrocadas e desprendimento de pedras, recomenda-se que mantenha uma distância de segurança relativamente às arribas.

Remarque : en raison de la possibilité d'éboulement et de chute de pierres, il est recommandé de se maintenir à une distance de sécurité suffisante des falaises.

“Desde o Miradouro dos Três Castelos consegue-se ter uma visão panorâmica do extenso areal e escolher o melhor sítio para ficar. Quando há “mar de fora” é possível fazer surf nesta praia, junto ao paredão ou na ponta oeste, mais perto do Miradouro.”

“Depuis le belvédère de *Três Castelos*, on peut observer une vue panoramique sur l'étendue de sable, permettant ainsi de choisir un endroit où s'installer. Lorsque la houle est suffisamment grande, il est possible de faire du surf sur cette plage, le long de la paroi rocheuse ou à la pointe ouest, plus près du belvédère.”





Praia dos Três Castelos

FACILIDADES | AMÉNAGEMENTS



Apoio de Praia
Service de plage

O acesso à praia faz-se através das escadas que descem do miradouro dos Três Castelos. Antes de descer, aproveite para desfrutar de uma vista admirável sobre as formações rochosas muito esculpidas, onde são visíveis arcos, grutas e plataformas muito apetecíveis para falcões, gaivotas, guinchos, pombos-da-rocha e andorinhões.

Nos declives mais suaves das arribas crescem aroeiras, barrilhas e salgadeiras.

As cores quentes dominam o extenso areal desta praia idílica e quase deserta.

L'accès à la plage se fait par des escaliers qui descendent du point de vue de Três Castelos. Avant de descendre, profitez d'une vue admirable sur les formations rocheuses très sculptées, où sont visibles des arcs, grottes et plates-formes très prisés par le faucon, la mouette, le balbuzard pêcheur, le pigeon biset et l'apodidé.

Sur les versants les moins abrupts des falaises, poussent le lentisque, la soude et l'obione.

Les couleurs chaudes prédominent sur la vaste étendue de sable de cette plage idyllique et presque déserte.

Nota: dada a possibilidade de ocorrência de derrocadas e desprendimento de pedras, recomenda-se que mantenha uma distância de segurança relativamente às arribas, bem como precaução ao caminhar sobre as mesmas, mantendo-se afastado do rebordo da arriba.

Remarque : en raison de la possibilité d'éboulement et de chute de pierres, il est recommandé de se maintenir à une distance de sécurité suffisante des falaises et de se promener avec précaution en restant éloigné du bord de la falaise.



“Aventure-se pelas escadas íngremes que descem desde a estrada e não deixe de investigar as diversas grutas e construções rochosas que vai encontrar no areal. Os finais de tarde aqui são fantásticos!”

“Aventurez-vous sur les escaliers escarpés qui descendent depuis la route et n’hésitez pas à partir à la découverte des nombreuses grottes et constructions rocheuses que vous trouverez sur la plage. Les fins d’après-midi y sont fantastiques !”





Praia dos Careanos

FACILIDADES | AMÉNAGEMENTS



Apoio de Praia
Service de plage

Esta é uma praia de uma beleza singular, que se impõe pelos tons da areia, do mar e das formações rochosas.

A Praia dos Careanos confina com o Vau e insere-se no troço da costa que antecede a Praia da Rocha e que inclui os Careanos e os Três Castelos. Todas unidas por uma linha contínua de imponentes arribas que dão colorido à paisagem com os seus tons rubros, ocre e vermelhos-vivos, salpicados por tons mais claros que evidenciam rochas com grande abundância de fósseis marinhos. O acesso ao areal dos Careanos é feito por uma escadaria íngreme.

Il s'agit d'une plage d'une beauté singulière, qui se distingue par les tonalités du sable, de la mer et des formations rocheuses.

Praia dos Careanos est attenante à Praia do Vau et s'insère dans la partie de la côte qui précède Praia da Rocha comprenant les plages de Careanos et de Três Castelos. Ces plages sont toutes unies par une enfilade d'imposantes falaises qui donnent de la couleur au paysage dans des tonalités rouge, ocre et écarlate, atténuées par des tonalités plus claires qui distinguent des rochers riches en fossiles marins.

L'accès à la plage se fait par des escaliers abrupts.

Nota: dada a possibilidade de ocorrência de derrocadas e desprendimento de pedras, recomenda-se que mantenha uma distância de segurança relativamente às arribas, bem como precaução ao caminhar sobre as mesmas, mantendo-se afastado do rebordo da arriba.

Remarque : en raison de la possibilité d'éboulement et de chute de pierres, il est recommandé de se maintenir à une distance de sécurité suffisante des falaises et de se promener avec précaution en restant éloigné du bord de la falaise.





Praia do Vau

FACILIDADES | AMÉNAGEMENTS



Apoio de Praia
Service de plage

Contornada por arribas suaves de tons ocres, de areias douradas e águas translúcidas, a Praia do Vau é a eleita de famílias com crianças pelo fácil acesso pedonal e pela segurança com que os mais pequenos podem aqui brincar quando a maré está baixa. As paredes rochosas muito esculpidas pela erosão formam recantos que fazem as delícias dos banhistas.

Cette plage, entourée par des falaises douces aux tonalités ocres, au sable doré et aux eaux translucides, est la plage de prédilection des familles avec des enfants de par son accès piétonnier facile et la sécurité qui permet aux plus petits de jouer lorsque la marée est basse.

Les murs rocheux sculptés par l'érosion forment des recoins qui enchantent les baigneurs.

Nota: dada a possibilidade de ocorrência de derrocadas e desprendimento de pedras, recomenda-se que mantenha uma distância de segurança relativamente às arribas, bem como precaução ao caminhar sobre as mesmas, mantendo-se afastado do rebordo da arriba.

Remarque : en raison de la possibilité d'éboulement et de chute de pierres, il est recommandé de se maintenir à une distance de sécurité suffisante des falaises et de se promener avec précaution en restant éloigné du bord de la falaise.



Praia do Barranco das Canas | Alemão

FACILIDADES | AMÉNAGEMENTS



Apoio de Praia
Service de plage

Esta praia, mais conhecida como Praia do Alemão, tem no topo da arriba um pinhal que se transforma num verdadeiro corta-vento em dias de maior ventania. Limitada a poente pela formação rochosa da Ponta de João d'Arens e a nascente pela Praia do Vau, o areal do Alemão é tranquilo e com uma envolvente ainda muito natural. A partir daqui pode explorar o percurso pedonal "Varandas Sobre o Mar" que percorre o topo das arribas, até perto da Prainha, por entre matos litorais e uma mancha verde e densa de pinhal que contrasta com os tons de azul do mar e com as cores intensas das arribas.

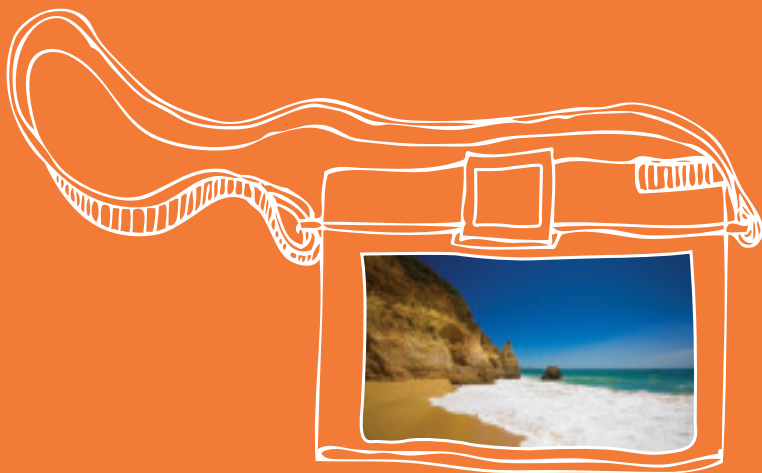
Cette plage, plus connue comme Praia do Alemão, compte au sommet de la falaise une pinède qui se transforme en un véritable coupe-vent pendant les journées plus venteuses. Elle est délimitée à l'ouest par la formation rocheuse de la Ponta de João d'Arens et à l'est par Praia do Vau, et réputée pour son calme et son cadre très naturel. Depuis cette plage, vous pourrez emprunter le parcours piétonnier « Varandas Sobre o Mar », qui traverse le sommet des falaises jusqu'à proximité de Prainha, à travers les maquis du littoral et une pinède verte et dense qui contraste avec le bleu de la mer et les couleurs intenses des falaises.

Nota: dada a possibilidade de ocorrência de derrocadas e desprendimento de pedras, recomenda-se que mantenha uma distância de segurança relativamente às arribas, bem como precaução ao caminhar sobre as mesmas, mantendo-se afastado do rebordo da arriba.

Remarque : en raison de la possibilité d'éboulement et de chute de pierres, il est recommandé de se maintenir à une distance de sécurité suffisante des falaises et de se promener avec précaution en restant éloigné du bord de la falaise.

“A minha praia preferida em Portimão e a mais protegida dos ventos da tarde. Na ponta oeste, a água é cristalina e há várias rochas para explorar com uns óculos de snorkeling ou mesmo para fazer caça submarina.”

“Il s’agit de ma plage préférée à Portimão car l’après-midi elle est protégée du vent. À la pointe ouest, l’eau est cristalline et les nombreux rochers peuvent être explorés avec un masque de plongée et sont aussi parfaits pour faire de la chasse sous-marine.”



“Na praia mais chique de Portimão, não deixe de experimentar uma curta mas emocionante viagem no elevador do restaurante Caniço, que atravessa a falésia até ao seu interior!”

“Sur la plage la plus chic de Portimão ne manquez pas de faire un court mais émotionnel voyage dans l’ascenseur du restaurant Caniço qui traverse la falaise jusqu’à l’intérieur !”





Praia

FACILIDADES | AMÉNAGEMENTS



Apoio de Praia
Service de plage

Esta é uma das praias mais românticas do Barlavento Algarvio.

É formada por pequenos areais em forma de concha, isolados por formações rochosas fortemente esculpidas pela ação das águas doces e salgadas. E o resultado é um magnífico conjunto de arcos, leixões, algares e grutas, onde até se encontram promessas de amor escritas nas paredes. Contudo, recomenda-se precaução ao explorar os recantos desta praia, uma vez que a queda de pedras e blocos é frequente.

Abaixo do nível das marés, as enseadas rochosas abrigam uma diversidade incrível de vida marinha, como bem o descrevem os praticantes de mergulho que elejem este um dos melhores locais para a prática da modalidade.

Esta é das praias mais intimistas e tranquilas da região, ideal para quem gosta de estar longe da confusão.

Il s'agit de l'une des plages les plus romantiques de la zone ouest de l'Algarve.

Elle est formée de petites étendues de sable en forme de coquille isolées par des formations rocheuses fortement sculptées par l'action des eaux douces et salées. Le résultat est un magnifique ensemble d'arcs, d'écueils, de gouffres et de grottes, où des promesses d'amour ornent les murs. Toutefois, il faudra être prudent lors de l'exploration des recoins de cette plage, étant donné que la chute de pierres et de blocs est fréquente.

En-dessous du niveau des marées, les criques rocheuses abritent une diversité incroyable de vie marine, comme le décrivent si bien les amateurs de plongée qui considèrent cet endroit comme l'un des meilleurs pour la pratique de plongée.

Il s'agit de l'une des plages les plus privées et tranquilles de la région, idéale pour ceux qui souhaitent éviter la cohue.

Nota: dada a possibilidade de ocorrência de derrocadas e de desprendimento de pedras, recomenda-se que mantenha uma distância de segurança relativamente às arribas, bem como a precaução ao caminhar sobre o topo das mesmas, mantendo-se afastado do reborda da arriba. Embora a praia tenha uso balnear, está classificada como praia de uso limitado já que praticamente todo o areal se encontra inserido em zona de risco de derrocada.

Remarques : en raison des risques d'éboulements et de chutes de pierres, il est conseillé de garder une distance de sécurité par rapport aux falaises, de faire attention lorsque vous marchez au sommet de celles-ci, et de ne pas vous approcher du bord. Bien que cette plage soit utilisée comme une zone de baignade, elle est répertoriée comme une plage à usage limité car la majeure partie de l'étendue de sable est située dans une zone à risque d'éboulements.



Praia dos Três Irmãos | Alvor Nascente

FACILIDADES | AMÉNAGEMENTS



Apoio de Praia
Service de plage

Quem já lá foi, sabe que aqui vai ver o mais bonito pôr-do-sol. Com uma dimensão ímpar, esta praia situa-se numa longa e ampla barreira arenosa. As suas dunas abrigam diversas espécies de aves, micromamíferos, répteis e muitos insetos.

Na frente do mar observam-se plantas delicadas como o feno-do-mar, a luzerna-das-areias ou o vistoso narciso-das-areias.

No lado nascente da Praia dos Três Irmãos surgem as arribas muito esculpidas, sendo visíveis alguns leixões mar a dentro.

A baixa-mar dá acesso à Prainha e permite passeios cautelosos pelas enseadas e algares.

Ceux qui s'y sont déjà rendus savent qu'ils pourront assister au plus beau des couchers de soleil. D'une taille unique, cette plage se situe sur une longue et vaste barrière sableuse. Ses dunes abritent différentes espèces d'oiseaux, de micromammifères, de reptiles et de nombreux insectes.

En front de mer, il est possible d'observer des plantes délicates telles que le chiendent des sables, la luzerne marine et le magnifique lis de mer.

Du côté est de Praia dos Três Irmãos, s'élèvent des falaises très sculptées et quelques écueils sont visibles dans l'eau.

La basse mer permet d'accéder à Prainha et de faire des promenades prudentes à travers les criques et les gouffres.

Nota: dada a possibilidade de ocorrência de derrocadas e de desprendimento de pedras, recomenda-se que mantenha uma distância de segurança relativamente às arribas.

Remarque : en raison des risques d'éboulements et de chutes de pierres, il est conseillé de garder une distance de sécurité par rapport aux falaises.







Praia da Torralta

FACILIDADES | AMÉNAGEMENTS



Apoio de Praia
Service de plage

Águas cristalinas e tépidas, areias douradas e finas, um horizonte a perder de vista num mar de vários tons de azul e as melhores condições de conforto e segurança para revigorantes dias à beira-mar, são o cartão de visita da Torralta.

Com um extenso areal e bem próxima da típica vila de Alvor, esta praia é servida por vários equipamentos hoteleiros e de restauração.

Des eaux cristallines et tièdes, du sable doré et fin, un horizon à perte de vue sur une mer aux différentes tonalités de bleu et les meilleures conditions de confort et de sécurité pour des journées en bord de mer revigorantes constituent la carte de visite de cette plage.

Dotée d'une vaste étendue de sable et située à proximité de la petite ville typique d'Alvor, cette plage compte de nombreux établissements hôteliers et de restauration.

Nota: evite caminhar fora dos passadiços e passarelas existentes, de forma a contribuir para a preservação do sistema dunar.

Remarque : évitez de vous promener en dehors des passerelles et passages existants, afin de contribuer à la préservation du système dunaire.



Praia de Alvor

FACILIDADES | AMÉNAGEMENTS



Apoio de Praia
Service de plage

A praia de Alvor é um dos ex-libris da região. Além da Bandeira Azul, foi também distinguida com a Qualidade de Ouro, prémios que confirmam tanto a qualidade ambiental das águas como das infraestruturas.

O vasto areal é outro dos encantos desta praia situada a nascente da Ria de Alvor.

As barreiras arenosas de Alvor possibilitam a existência de uma laguna interior com bancos de sapal e canais de águas calmas, fazendo com que este habitat seja um santuário para inúmeras espécies de aves aquáticas, residentes ou de passagem, e para muitas espécies de peixe e moluscos.

Cette plage est l'un des symboles de la région. Outre le Pavillon Bleu, elle a également reçu la distinction Qualité d'or, des récompenses qui confirment aussi bien la qualité environnementale des eaux que celle des infrastructures.

La vaste étendue de sable fait également le charme de cette plage située à l'est de la ria d'Alvor.

Les barrières sableuses d'Alvor donnent lieu à une lagune intérieure comprenant des bancs de marais et des canaux d'eau calme, qui font de cet habitat un sanctuaire pour de nombreuses espèces d'oiseaux aquatiques, résidentes ou de passage, et de nombreuses espèces de poisson et de mollusques.

Nota: o sistema dunar de Alvor foi alvo de uma requalificação e existe agora uma rede de passadiços e caminhos que contribui para a preservação do sistema dunar e dá acesso às praias e ao molhe. Um percurso de natureza, que é Percurso Acessível, oferece pontos de estadia e miradouros, permitindo contactar com os habitats típicos da Ria de Alvor: as dunas, os sapais e o estuário.

Remarques : le système dunaire d'Alvor a fait l'objet d'une requalification. Il existe aujourd'hui un réseau de passerelles et de chemins qui contribue à la préservation du système dunaire et permet d'accéder aux plages et à la jetée. Un parcours de nature, facilement accessible, offre des points d'hébergement et des points de vue permettant d'être en contact avec les habitats typiques de la ria d'Alvor : les dunes, les marais et l'estuaire.

“A praia onde passei a minha infância e da qual guardo as melhores recordações. Banhos de mar quente, passeios infundáveis pela areia molhada até aos Três Irmãos ou à Prainha, e excelentes corridas ao final do dia, mesmo até ao sol desaparecer por trás da Ponta de Lagos.”

“La plage où j’ai passé mon enfance et dont je garde les meilleurs souvenirs. Bains de mer chaude, balades infinies sur le sable mouillé jusqu’aux Três Irmãos ou jusqu’à Prainha, et un très bon endroit pour faire de la course à pied en fin de journée, même après que le soleil ait disparu derrière la pointe de Lagos.”





Passeios à beira-mar

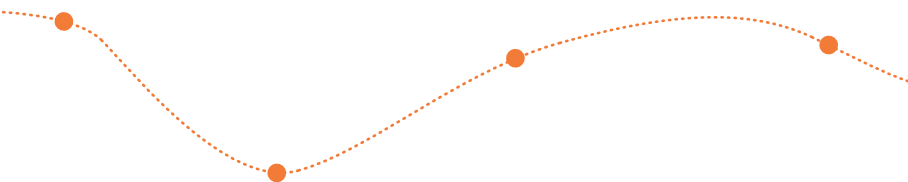
Promenades en bord de mer

Portimão possui dois tipos de zonas costeiras bastante distintas que, conforme as suas características, apresentam espécies de fauna e flora bem distintas.

Uma estende-se da Praia da Rocha até à Praia dos Três Irmãos e consiste essencialmente na cénica costa rochosa, de cores intensas e muito recortada, com arribas e falésias escarpadas que acabam abruptamente no mar ou dele se separam, para abrigar acolhedores areais dourados.

Portimão compte deux types de zones côtières très différentes qui, en fonction de leurs caractéristiques, abritent des espèces de faune et de flore bien distinctes.

L'une s'étend de Praia da Rocha à Praia dos Três Irmãos et consiste essentiellement en une côte rocheuse, aux couleurs intenses et très découpée, dotée de falaises escarpées qui se jettent de manière abrupte dans la mer ou qui s'en séparent pour abriter d'accueillantes plages dorées.



Outra estende-se da Praia dos Três Irmãos ao molhe nascente da Ria de Alvor e é caracterizada por sistemas dunares onde os extensos areais das praias são contornados pelos relevos suaves das dunas.

Ao percorrer cada uma das secções da costa de Portimão, nos percursos sugeridos, poderá desfrutar de paisagens de uma beleza imensa.

L'autre s'étend de Praia dos Três Irmãos à la jetée est de la ria d'Alvor et se caractérise par des systèmes dunaires où les vastes étendues de sable des plages sont entourées par le relief doux des dunes.

En parcourant chacune des zones de la côte de Portimão, en empruntant les parcours suggérés, vous pourrez découvrir des paysages de toute beauté.



Rocha – Alemão

Neste percurso, que se pode iniciar junto ao molhe da Praia da Rocha, ou na Praia do Alemão, há a presença constante de arribas de belas tonalidades que remontam ao Miocénico (23 a 5 milhões de anos). Esculpidas pelo tempo, as falésias rendilhadas por arcos e grutas são formadas por rochas calcárias onde se podem observar fósseis de conchas e bivalves, nomeadamente de arcas, vieiras e ostraídeos.

No topo das falésias, por entre o verde vibrante da vegetação, é frequente avistarem-se diversas espécies de aves.

Se vier cá no verão, não fique surpreendido quando ouvir o ruidoso bailado de bandos de andorinhões-reais ou o canto melodioso do melro-azul, espécies que nidificam nas saliências e fendas da arriba.

Sur ce parcours, au départ de la jetée de Praia da Rocha ou depuis Praia do Alemão, vous remarquerez la présence constante de falaises aux belles tonalités qui remontent au Miocène (23 à 5 millions d'années). Sculptées par le temps, les falaises dentelées par des arcs et grottes sont formées de rochers calcaires où il est possible d'observer des fossiles de coquillages et de bivalves, et notamment des arches, des coquilles Saint-Jacques et des huîtres.

Au sommet des falaises, entre le vert vibrant de la végétation, il est fréquent de voir diverses espèces d'oiseaux.

Si vous venez en été, ne soyez pas étonné d'entendre la danse bruyante de groupes de martinets à ventre blanc ou le chant mélodieux du merle bleu, des espèces qui font leur nid dans les saillances et fissures de la falaise.

Nota: durante a baixa-mar poderá fazer o percurso entre a Praia da Rocha e o Alemão pelo areal.

Remarque : à marée basse, vous pourrez faire le parcours entre Praia da Rocha et Praia do Alemão, à travers l'étendue de sable.

P.1

Percurso

Parcours Rocha – Alemão

Modalidade
Discipline



Forma
Forme



Dificuldade
Difficulté



Distância
Distance

~ 3,5 km



Duração
Durée

~1h





Três Irmãos - Alvor

Neste percurso, para além dos tons de azul do mar, observe também os relevos suaves e ondulantes dos sistemas dunares que delimitam as praias.

Caminhando junto ao mar, muna-se dos seus binóculos, e aproveite para observar na imensidão do oceano gansos-patolas (no inverno), cagarras (no verão) ou até mesmo golfinhos-comuns a saltar fora de água.

Ao chegar ao extremo da Praia de Alvor, nas rochas que constituem o pontão, durante a baixa-mar, observe inúmeros caranguejos a alimentar-se ou mexilhões, búzios e lapas que aguardam o regresso da maré.

De regresso, aproveite para descobrir algumas das espécies que habitam as dunas e o sapal. Utilize os caminhos e passadiços existentes evitando caminhar sobre a duna: este ecossistema é bastante frágil e o pisoteio da vegetação pode destruir rapidamente um habitat que demora anos a formar-se.

Sur ce parcours, outre le bleu du ciel, vous pourrez également contempler les reliefs doux et ondulants des systèmes dunaires qui délimitent les plages.

Lors de votre promenade en bord de mer, munissez-vous de jumelles et profitez-en pour observer dans l'immensité de l'océan des fous de Bassan (en hiver), des puffins cendrés (en été) ou encore des dauphins sautant hors de l'eau.

En arrivant à l'extrémité de la plage d'Alvor, sur les rochers qui forment le ponton, pendant la marée basse, observez les nombreux crabes en train de s'alimenter, ou encore les moules, bulots et patelles qui attendent le retour de la marée.

Au retour, profitez-en pour découvrir quelques-unes des espèces qui peuplent les dunes et le marais. Empruntez les chemins et les passerelles existants afin d'éviter de marcher sur les dunes : cet écosystème est très fragile et le piétinement de la végétation peut rapidement détruire cet habitat dont la formation prend des années.

P.2

Percurso

Parcours Três Irmãos – Alvor

Modalidade
DisciplineForma
FormeDificuldade
DifficultéDistância
Distance ~ 3,5 kmDuração
Durée ~1h

“Fazer uma caminhada ou uma corrida pelos caminhos e passadiços que ligam a praia e a Ria de Alvor é a forma que mais gosto de terminar o dia quando estou em Portimão!”

“Lorsque je suis à Portimão, j'adore terminer mes journées par une promenade ou une course à pied sur les passerelles qui relient la plage à la ria d'Alvor !”



Conselhos Úteis

Conseils pratiques

REGRAS DE SEGURANÇA

- Frequente praias vigiadas
- Respeite os sinais de perigo junto às falésias
- Respeite os sinais das bandeiras
- Respeite as instruções dos nadadores salvadores
- Evite tomar banho antes de decorridas 3 horas após as refeições
- Nunca nade contra a corrente
- Ao nadar, nunca se afaste demasiado e nade paralelamente à costa

RECOMENDAÇÕES

- Vigie atenta e permanentemente as suas crianças e mantenha-as sempre próximas de si
- Após longos períodos de exposição solar não entre de repente na água
- Procure nadar acompanhado
- Em caso de aflição, não hesite em pedir socorro imediatamente
- Nunca dê saltos para a água a não ser em local vigiado e especialmente destinado a esse efeito

RÈGLES DE SÉCURITÉ

- Fréquentez des plages surveillées
- Respectez les panneaux de danger à proximité des falaises
- Respectez les consignes des drapeaux
- Respectez les instructions des maîtres nageurs sauveteurs
- Après un repas, attendez 3 heures avant de vous baigner
- Ne nagez jamais à contre-courant
- Dans l'eau, ne vous éloignez pas trop de la plage et nagez en parallèle à la côte

RECOMMANDATIONS

- Surveillez attentivement et en permanence vos enfants et veillez à ce qu'ils restent toujours près de vous
- Après une longue exposition au soleil, ne rentrez pas subitement dans l'eau
- Cherchez à nager accompagné
- En cas de panique, n'hésitez pas à demander de l'aide immédiatement
- Ne sautez pas dans l'eau, à moins que le local ne soit surveillé et spécialement destiné à cet effet



Significado das Bandeiras

Signification des drapeaux



BANDEIRA VERDE

Boas condições para a prática de banhos e natação assumindo as regras e recomendações de segurança.



BANDEIRA AMARELA

Condições perigosas para a prática de natação. Condições aceitáveis para banhos assumindo as regras e recomendações de segurança.



BANDEIRA VERMELHA

Prática de natação e banhos perigosa. A simples permanência próximo da linha de água poderá representar risco elevado.



BANDEIRA XADREZ

Praia temporariamente sem vigilância

DRAPEAU VERT

Bonnes conditions pour la baignade et la natation, conformément aux règles et recommandations de sécurité.

DRAPEAU JAUNE

Conditions dangereuses pour la natation. Conditions acceptables pour la baignade, conformément aux règles et recommandations de sécurité.

DRAPEAU ROUGE

Natation et baignade dangereuse. Le simple fait de rester près de la ligne d'eau peut représenter un risque élevé.

DRAPEAU À CARREAUX

Plage temporairement non surveillée

Simbologia

Symboles



Bandeira Azul

Pavillon Bleu



Zona de Toldos

Zone de tentes



Bar de Praia

Bar de plage



Chuveiros

Douches



Centro Náutico

Centre nautique



Nadador Salvador

Maître nageur sauveteur



Posto de Primeiros Socorros

Poste de secours



WC

WC



Praia Acessível

Plage accessible



Praia Acessível com Cadeira Anfíbia

Plage accessible en tiralo



Percurso Naturais

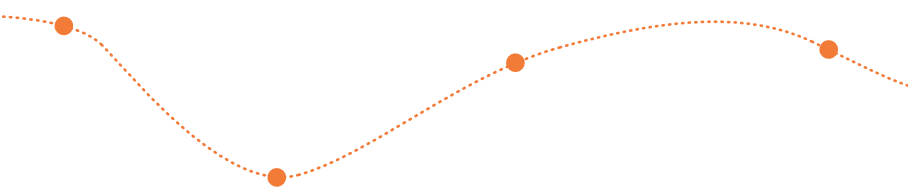
Parcours naturels

Certamente será impossível percorrer Portimão sem pôr o pé na praia mas, vale a pena tentar descobrir os encantos desta terra, com o Oceano Atlântico lá no fundo a espreitar. Dê descanso à praia, prepare a mochila e respire ar puro enquanto faz um passeio pelos percursos naturais que desvendam cenários idílicos como a Ponta de João d'Arens, onde as rochas esculpidas pela erosão acolhem diversas espécies de aves, ou a fabulosa Ria de Alvor onde as dunas permitem a existência do sapal e da

Il vous sera certainement difficile de parcourir Portimão sans poser le pied sur la plage, mais essayer de découvrir les charmes de cette terre avec l'océan Atlantique pour toile de fond en vaut la peine. Laissez la plage au repos, préparez votre sac à dos et respirez l'air pur lors d'une promenade à travers les parcours naturels qui dévoilent des cadres idylliques, tels que Ponta de João d'Arens, où les rochers sculptés par l'érosion abritent différentes espèces d'oiseaux, ou la fabuleuse ria d'Alvor dont les dunes

“Fique um pouco ali por perto da doca e dos barcos de pesca. Em pouco tempo estará na conversa com algum pescador que lhe vai contar uma história de mar e aventura! Ao pôr-do-sol, sente-se numa esplanada com vista para a ria, peça uma cerveja e um prato de tremoços e simplesmente deixe-se estar.”

“Profitez-en pour rester un moment près des docks et des bateaux de pêche. En peu de temps vous serez déjà en pleine discussion avec un pêcheur vous racontant une histoire d’aventure en mer ! Au coucher de soleil, installez-vous à une terrasse avec vue sur la ria. Commandez une bière et des graines de lupin et laissez-vous simplement aller.”



própria ria, da qual depende uma grande diversidade de espécies, quer de fauna ou de flora, bem como as comunidades de pescadores e mariscadores locais.

Não deixe ainda de passear pela Mexilhoeira Grande, onde a paisagem comum é agrícola, e descubra as histórias dos nossos antepassados que remontam à pré-história. Venha até cá e siga pelo seu próprio pé, pedalando numa bicicleta, ou remando, esta Portimão natural.

préservent le marais et la ria, qui abrite une grande variété d'espèces de faune et de flore, mais aussi les communautés locales de pêcheurs, que ce soit de poissons ou de fruits de mer.

Ne manquez pas également de vous promener à Mexilhoeira Grande, où le paysage commun est agricole, et découvrez les histoires de nos ancêtres qui remontent à la Préhistoire.

Venez et découvrez à pied, à vélo ou à la rame ce Portimão si naturel.



A Rocha Delicada

O percurso inicia-se na estação de caminho de ferro, onde existe um painel informativo.

A área genericamente chamada Quinta da Rocha é na realidade uma península delimitada pela ribeira de Odiáxere e pelo rio Alvor, que se juntam e dão origem à Ria de Alvor. Neste percurso poderá encontrar vários cenários bem distintos: campos agrícolas, matos mediterrânicos, sapais, antigas salinas, pisciculturas e o ecossistema aquático dos rios e da laguna de Alvor.

Em cada um destes locais poderá observar fauna e flora características. Contudo, é o mosaico formado por todas estas facetas em equilíbrio dinâmico que confere à Ria de Alvor a sua beleza e importância.

A Ria de Alvor é porto de abrigo para numerosas espécies, com destaque para as aves. Enquanto que na primavera e verão poderá encontrar chilretas e pernilongos a nidificar, no inverno o sapal é utilizado por aves que fugiram ao rigor do inverno das latitudes mais elevadas como os perna-vermelha, borrelhos-grandes-de-coleira, milherango, alfaiates e flamingos.

Le parcours commence à la gare ferroviaire où il existe un panneau informatif.

La zone génériquement appelée Quinta da Rocha est en réalité une péninsule délimitée par la rivière d'Odiáxere et le fleuve d'Alvor, qui se rejoignent pour former la ria d'Alvor. Sur ce parcours, vous pourrez découvrir différents cadres bien distincts : champs agricoles, maquis méditerranéens, marais, anciens marais salants, piscicultures et l'écosystème aquatique de la rivière, du fleuve et de la lagune d'Alvor.

Dans chacun de ces sites, vous pourrez observer une faune et une flore caractéristique. Néanmoins, c'est cette mosaïque formée par toutes ces facettes en équilibre dynamique qui confère à la ria d'Alvor sa beauté et importance.

La ria d'Alvor est le refuge de nombreuses espèces et en particulier des oiseaux. Au printemps et en été, vous pourrez observer la sterne naine et l'échasse banche faisant leur nid, tandis qu'en hiver, le marais est utilisé par les oiseaux qui ont fui la rigueur de l'hiver des latitudes plus élevées, tels que le chevalier gambette, le grand gravelot, la barge à queue noire, l'avocette et le flamant rose.


P.1

Percurso

Parcours A Rocha Delicada

Modalidade
DisciplineForma
FormeDificuldade
DifficultéDistância
Distance

8km

N37°09'15.4"
W8°36'35.3" 

Mariscadores

Ramasseurs de
bivalves

Flamingos

Flamants roses

Nota: leve a bicicleta no comboio e saia na estação da Mexilhoeira Grande.

Remarque: prenez votre vélo dans le train et descendez à la gare de Mexilhoeira Grande.

“Quando era mais novo, costumava ir apanhar amêijoas para a ria, que depois a minha avó cozinhava na perfeição para um grande petisco em família!”

“Quand j’étais plus jeune, j’avais l’habitude de ramasser des palourdes dans la ria et ma grand-mère les cuisinait ensuite à la perfection pour un grand apéritif en famille !”



Ao Sabor da Maré

Os cordões dunares de Alvor e Meia-Praia formaram-se pela ação da areia e do vento. São as dunas que permitem a existência do sapal e da própria Ria, da qual depende uma grande diversidade de espécies, bem como as comunidades de pescadores e de mariscadores locais.

Na parte mais desenvolvida da duna é possível observar uma vegetação semi-arbustiva de granza-da-praia, joina-dos-matos e cardo-rolador. A chilreta é uma das mais belas espécies de aves que frequentam as dunas e a laguna entre abril e setembro, com os seus voos picados sobre as águas, num estilo acrobático que é imitado nos meses de inverno pelo garajau. O pilrito-da-areia dá o seu próprio espetáculo, fazendo sprints sobre a areia para se alimentar no intervalo da rebentação das ondas.

Além das aves, os animais mais comuns nas dunas são os insetos e os micromamíferos. Regularmente é possível também observar lebres, ouriços-cacheiros e mesmo a tímida raposa.

Les cordons dunaires d'Alvor et de Meia-Praia se sont formés grâce à l'action du sable et du vent. Ce sont les dunes qui sont à l'origine du marais et de la ria d'Alvor, qui abrite une grande variété d'espèces, mais aussi les communautés locales de pêcheurs, que ce soit de poissons ou de fruits de mer.

Dans la partie la plus développée de la dune, il est possible d'observer une végétation semi-arbustive de crucianelle maritime, d'ononis jaune et de panicaut maritime. La sterne naine est l'une des plus belles espèces d'oiseaux qui peuplent les dunes et la lagune entre le mois d'avril et le mois de septembre avec son vol piqué sur les eaux, dans un style acrobatique imité en hiver par la sterne caugek. Le bécasseau sanderling présente son propre spectacle en effectuant de rapides *sprints* sur le sable pour s'alimenter entre deux éclatements des vagues.

Outre les oiseaux, les animaux les plus communs qui peuplent les dunes sont des insectes et des micromammifères. Il est par ailleurs possible d'observer des lièvres et des hérissons, voire même des renards, plus timides.



Chilreta
Sterne naine



Limoniastrum monopetalum

P.2

Percurso

Parcours Ao Sabor da Maré

Modalidade
Discipline



Forma
Forme



Dificuldade
Difficulté



Distância
Distance

6km



N37°07'46.8"
W8°35'48.1"



Nota: caso leve o seu animal de estimação para este passeio, tenha o cuidado de recolher os seus dejetos.

Remarque: si vous partez avec votre animal domestique, en laissez et à ramasser ses excréments.



Varandas Sobre o Mar

Este itinerário percorre a mais espetacular secção de costa rochosa no concelho de Portimão. Andamos no topo de uma arriba constituída por rochas calcárias do Miocénico (23 a 5 milhões de anos), já bastante degradadas pelas águas do mar, da chuva e de escorrência, assim como pela ação do vento e das plantas. As tonalidades avermelhadas devem-se à oxidação do calcário.

As rochas esculpidas pela erosão acolhem numerosas espécies de aves, em particular as gralhas-de-nuca-cinzenta e os pombos-das-rochas, antepassados dos pombos-domésticos. No verão, em vários pontos do percurso, somos surpreendidos pelo ruidoso bailado de bandos de andorinhões-reais, que nidificam nas saliências e fendas da arriba. No inverno, sobre os leixões, corvos-marinhos patrulham a costa.

No decorrer desta caminhada encontrará matos mediterrânicos com lentiscos e pinheiros dispersos, onde poderá também travar conhecimento com diversas aves, como a toutinegra-dos-valados e o pisco-de-peito-ruivo.

Cet itinerário percorre la partie de la côte rocheuse la plus spectaculaire de la municipalité de Portimão. Nous marchons au sommet d'une falaise constituée de roches calcaires du Miocène (23 à 5 millions d'années), très dégradées par les eaux de la mer, de la pluie et de ruissellement, mais aussi par l'action du vent et des plantes. Les tonalités rougeâtres sont dues à l'oxydation du calcaire.

Les rochers sculptés par l'érosion accueillent de nombreuses espèces d'oiseaux, en particulier le choucas des tours et le pigeon biset, ancêtre du pigeon domestique. En été, à différents points du parcours, nous sommes surpris par la danse bruyante de groupes de martinets à ventre blanc qui font leur nid dans les saillances et fissures de la falaise. En hiver, sur les écueils, les grands cormorans patrouillent la côte.

Au cours de cette randonnée, vous découvrirez des maquis méditerranéens, des lentisques et des pins parasols dispersés, et pourrez également rencontrer divers oiseaux, tels que la fauvette mélanocéphale et le rougegorge familier.

Modalidade
Discipline



Forma
Forme



Dificuldade
Difficulté



Distância
Distance

2,5km
2,5km

Total
Totale
5km



N37°07'13.1"
W8°33'32.5"



Arcos e leixões

Arcs et écueils



Orquídea

Orchidée



Nota: o percurso decorre no topo de arribas e algares pelo que se aconselha muito cuidado e uma vigilância redobrada na progressão do mesmo.

Remarque: le parcours se fait au sommet de falaises et de gouffres, soyez par conséquent très prudent tout au long de la promenade.

“As tonalidades das rochas e o seu contraste com o azul do mar proporcionam fotografias fantásticas desde o cimo das arribas!”

Les couleurs de la roche et le contraste avec le bleu de la mer garantissent de fantastiques photos depuis le haut des falaises !



Viagem Interior

Este percurso vai dar-lhe uma perspectiva invulgar do concelho de Portimão, mais virada para o seu interior. Numa paisagem rural diversificada, onde dominam sinais de ocupação humana, percebemos como esta conseguiu harmonizar-se com a natureza através de formas tradicionais de utilização do espaço.

Veremos pomares de citrinos, amendoais e terrenos agrícolas com lentiscos e belos exemplares de alfarrobeiras, cujo fruto é incluído na doçaria tradicional algarvia. O cenário é animado por bandos de abelharucos, pintassilgos, pouco preocupados com a vigilância das rapinas que patrulham esta zona: águia-de-asaredonda e peneireiro. Durante a primavera poderá observar a perdiz-vermelha com a sua ninhada de perdigotos.

Nas encostas da estrada poderá apreciar duas comunidades vegetais com adaptações que lhes permitem ser bem-sucedidas em zonas afetadas pelo fogo: a esteva e o eucalipto. Também se avistam muitos exemplares da única palmeira autóctone da Península Ibérica, a palmeira-anã.

Ce parcours vous offrira une perspective unique sur la municipalité de Portimão, davantage centrée sur son arrière-pays. Dans un paysage rural diversifié, où prédominent des marques d'occupation humaine, nous comprenons comment celle-ci a réussi à être en harmonie avec la nature à travers des formes traditionnelles d'utilisation de l'espace. Nous verrons des vergers d'agrumes, des plantations d'amandiers et des terrains agricoles dotés de lentisques et de magnifiques exemplaires de caroubiers, dont le fruit est un ingrédient fréquent dans la pâtisserie traditionnelle de la région. Le cadre est animé par des groupes de guépiers d'Europe, verdiers, serins cinis et pinsons des arbres, peu préoccupés par la surveillance des oiseaux de proie qui patrouillent cette zone : la buse variable et le faucon crécerelle. Au printemps, vous pourrez observer la perdrix rouge et sa portée de perdreaux.

Sur les côtés de la route, vous pourrez admirer deux communautés végétales qui s'adaptent pour survivre dans des zones affectées par le feu : le ciste à gomme et l'eucalyptus. De nombreux exemplaires de l'unique palmier autochtone de la péninsule ibérique, le palmier nain, peuvent également être observés.

P.4

Percurso

Parcours Viagem Interior

Modalidade
Discipline



Forma
Forme



Dificuldade
Difficulté

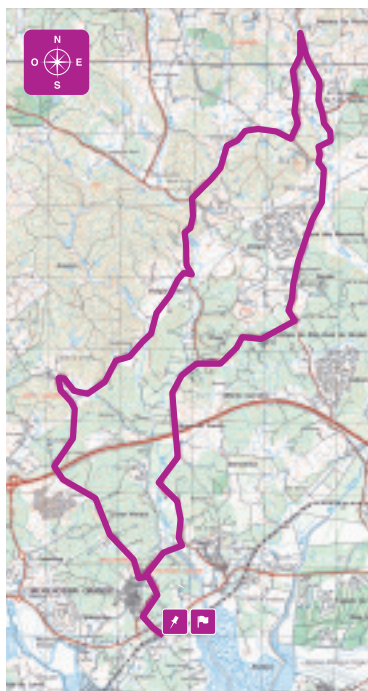


Distância
Distance

25km



N37°09'15.4"
W8°36'35.3"



Moinho velho

Vieux moulin



Abelharuco

Guêpier d'Europe

Nota: uma vez que a maioria do percurso decorre em estrada, deverá redobrar a sua atenção.

Remarque: étant donné que le parcours se fait en grande partie par la route, vous devrez redoubler de vigilance.



Caminhos do Tempo

Lançamo-nos ao rio Arade, durante milhares de anos a principal estrada do Barlavento Algarvio. Este percurso proporciona-nos uma visita à História da região, num contexto de grande beleza natural que liga Portimão a Silves.

Pelo rio Arade circularam, século após século, as mais diversas mercadorias e nas suas margens foram-se instalando sucessivamente as salinas, os moinhos de maré e as fábricas de conservas.

Nas estacas que se observam nos diques que marginam o rio encontram-se ora guinchos (inverno) ora chilretas (verão). Pode ainda observar várias aves limícolas como os perna-vermelha ou os maçaricos-das-rochas. É possível também observar cegonhas, garças-brancas, garças-reais e com um pouco mais de sorte a rara garça-vermelha, bem como águias-de-asa-redonda a voar em círculos para aproveitarem as correntes ascendentes de ar quente, enquanto procuram por presas no solo.

Nas margens, sobre o lodo ou numa pedra, é também possível ser surpreendido por cágados que se espreguiçam ao sol.

Jetons-nous dans le fleuve Arade, qui a été pendant des milliers d'années la principale route de la partie ouest de l'Algarve. Ce parcours vous permet une découverte de l'histoire de la région, dans un cadre de grande beauté naturelle qui relie Portimão à Silves.

À travers les siècles, les marchandises les plus diverses ont circulé par le fleuve Arade et sur ses rives se sont installés successivement les marais salants, les moulins à marée et les usines de conserves.

Les pilotes que l'on voit sur les digues qui longent le fleuve sont occupés tantôt par la mouette rieuse (en hiver) tantôt par la sterne naine (en été). Vous pourrez également observer de nombreux oiseaux limicoles, tels que le chevalier gambette ou le chevalier guignette. Il est également possible d'admirer la cigogne, la grande aigrette, le héron cendré et, avec un peu plus de chance, le rare héron pourpré, ou encore la buse variable faisant des cercles pour profiter des courants ascendants d'air chaud pendant qu'elle cherche une proie à terre.

Sur les rives, vous pourrez aussi être surpris par la présence de petites tortues prenant un bain de soleil dans la boue ou sur une pierre.

P.5

Percurso

Parcours Caminhos do Tempo

Modalidade
Discipline



Forma
Forme



Dificuldade
Difficulté



Distância
Distance

24km



16km (ida e volta à ilha do Rosário)
+ 8km (ida e volta até ao final)
16 km (aller-retour sur l'île ilha
do Rosário) + 8 km (aller-retour
jusqu'à la fin)

N37°07'55.2"
W8°32'03.3"



Arade-Odelouca

Arade-Odelouca



Ponte Portimão

Pont Portimão

Nota: antes de partir consulte a tabela das marés.

Remarque: avant de partir, consultez le calendrier des marées.


“Um percurso que permite ter uma visão diferente da região e viver uma experiência histórica e inesquecível, especialmente os amantes dos rios e outras vias aquáticas.”

“Un parcours qui offre une vision différente de la région et qui permet de vivre une expérience historique inoubliable, particulièrement pour les amoureux des rivières et autres cours d'eau.”



Ligação à Via Algarviana

Liaison à la Via Algarviana

N37°09'15.4"
W8°36'35.3" 

A Mexilhoeira Grande está ligada à Via Algarviana em Monchique, através de um percurso pedestre de 25 km devidamente sinalizado com início na estação de caminho de ferro.

Após atravessar a EN125, o percurso passa em frente da Igreja Nossa Senhora da Conceição, dirige-se à Figueira, seguindo em direção ao Poio, Vidígal e Moinho da Rocha, onde se inicia a subida em direção a Monchique, ao longo da ribeira da Senhora do Verde.

O percurso desenvolve-se entre hortas e pomares de alfarrobeiras, amendoeiras, figueiras e oliveiras. Atravessa áreas onde a esteva, o rosmaninho, os tomilhos, se misturam com as fragrâncias de outras plantas aromáticas. A partir do Moinho da Rocha, a vegetação ripícola ao longo da ribeira e os medronheiros que ladeiam o caminho e as encostas proporcionam zonas de sombra. Neste território é possível observar a águia-cobreira, o colorido abelharuco, o irrequieto pica-pau, as perdizes e seus perdigos, entre muitas outras espécies de aves. À noite o mocho-galego e o noitibó-de-nuca-vermelha fazem-se ouvir.

Au départ de la gare ferroviaire, Mexilhoeira Grande est reliée à la Via Algarviana au niveau de Monchique, à travers un parcours pédestre de 25 km dûment balisé.

Après avoir traversé la route nationale EN125, le parcours passe devant l'église Nossa Senhora da Conceição, puis prend la direction de Figueira, puis Poio, Vidígal et Moinho da Rocha, où commence la montée en direction de Monchique, le long de la rivière Senhora do Verde.

Le parcours se poursuit entre des potagers et des plantations de caroubiers, amandiers, figuiers et oliviers. Il traverse des zones où le ciste à gomme, la lavande et le thym se mélangent au parfum d'autres plantes aromatiques. À partir de Moinho da Rocha, la végétation ripicole le long de la rivière et les arbousiers qui bordent le chemin et les versants constituent des zones d'ombre.

Sur ce territoire, il est possible d'observer le circaète Jean-le-Blanc, le coloré guépier d'Europe, l'agité pic robuste, les perdrix et ses perdreaux, entre de nombreuses autres espèces d'oiseaux. La nuit, la chouette chevêche et l'engoulevent à collier roux se font entendre.

Recomendações

Recommandations

RECOMENDAÇÕES

Procure respeitar as regras básicas de conduta cívica em todas as fases da sua visita aos espaços naturais da região. Só assim poderá desfrutar plenamente de tudo aquilo que eles têm para lhe oferecer, a si e a todos os futuros visitantes. Nesse sentido, procure:

- Respeitar toda a sinalização existente;
- Seguir apenas os trilhos indicados;
- Evitar o pisoteio das dunas e das plantas;
- Não fazer lume;
- Deitar lixo apenas nos locais apropriados;
- Não colher ou danificar plantas e material geológico;
- Não capturar ou perturbar animais;
- Evitar barulho e atitudes que afetem a tranquilidade do local.

Para prevenir alguns incómodos, aconselhamos a realização dos percursos nas primeiras horas de luz ou ao crepúsculo.

Leve consigo guias de campo de identificação de fauna e flora;

Utilize calçado e vestuário confortáveis. No verão, leve chapéu, protetor solar e água potável;

Faça os percursos acompanhado, levando consigo um meio de contacto.

RECOMMANDATIONS

Veillez à respecter les règles de base en matière de comportement civique dans toutes les phases de votre visite aux espaces naturels de la région, en vue de profiter pleinement de tout ce qu'ils ont à offrir, à vous et aux futurs visiteurs. Ainsi, veillez à :

- Respecter toute la signalisation existante ;
- Suivre uniquement les sentiers indiqués ;
- Éviter le piétinement des dunes et des plantes ;
- Ne pas allumer de feu ;
- Jeter les déchets dans les endroits appropriés ;
- Ne pas cueillir ou endommager les plantes et matériel géologique ;
- Ne pas capturer ou perturber les animaux ;
- Éviter de faire du bruit et de perturber la tranquillité du lieu.

En vue de prévenir quelques désagréments, nous vous conseillons d'effectuer les parcours à la première heure ou en fin de journée.

Prenez des guides d'identification de la faune et de la flore ;

Portez des chaussures et des vêtements confortables. En été, portez un chapeau, utilisez un protecteur solaire et emportez de l'eau potable ;

Suivez les parcours accompagné et prenez avec vous un moyen de contact.



Simbologia

Symboles

PERCURSO

Início do Percurso



Fim do Percurso



Distância



Duração



Coordenadas



PARCOURS

Début du parcours

Fin du parcours

Distance

Durée

Coordonnées

FORMA

Circular



Linear



FORME

Circulaire

Linéaire

DIFICULDADE

Fácil



Média



Difícil



DIFFICULTÉ

Facile

Moyen

Difficile

MODALIDADE

Bicicleta



Pedestre



Barco



DISCIPLINE

Vélo

Pédestre

Bateau

LEGENDA | LÉGENDE

- P.1** Início do Percurso 1 | Début du parcours 1
- P.2** Início do Percurso 2 | Début du parcours 2
- P.3** Início do Percurso 3 | Début du parcours 3
- P.4** Início do Percurso 4 | Début du parcours 4
- P.5** Início do Percurso 5 | Début du parcours 5
- VA** Ligação à Via Algarviana







A Rocha

A Rocha é uma associação ambiental, não governamental e sem fins lucrativos, de inspiração cristã. Fundada em 1983 e com o seu Centro de Estudos perto da Ria do Alvor, o seu objetivo é contribuir para a preservação e conservação da natureza.

Desenvolve projetos de investigação científica por todo o Barlavento Algarvio, em particular na Ria de Alvor e junta estudantes e cientistas de diversas universidades portuguesas e estrangeiras.

Aberto todo o ano, o centro A Rocha tem desenvolvido um programa de Educação Ambiental (*) sobretudo com crianças das escolas locais, disponibilizando uma série de atividades de acordo com os conteúdos curriculares de cada grau de escolaridade.

Todas as quintas-feiras de manhã o Centro está aberto ao público, com atividades científicas, educacionais e lúdicas, nomeadamente identificação de borboletas noturnas e demonstração de anilhagem de aves.

A Rocha est une association environnementale, non gouvernementale et à but non lucratif, d'inspiration chrétienne. Fondée en 1983 et disposant d'un Centre d'études à proximité de la ria d'Alvor, son objectif est de contribuer à la préservation et conservation de la nature.

Elle développe des projets de recherche scientifique à travers toute la partie ouest de l'Algarve, et en particulier au niveau de la ria d'Alvor, et rassemble des étudiants et des scientifiques de différentes universités portugaises et étrangères.

Le centre A Rocha, ouvert toute l'année, met en œuvre un programme d'éducation environnementale (*) destiné essentiellement aux enfants des écoles locales, en proposant un ensemble d'activités en fonction des contenus scolaires de chaque niveau de scolarité.

Tous les jeudis matin, le centre est ouvert au public et propose des activités scientifiques, éducatives et ludiques, et notamment l'identification de papillons de nuit et une démonstration de baguage d'oiseaux.

Centro de Estudos "A Rocha"
Cruzinha - Quinta da Rocha
Mexilhoeira Grande
Tel.: +351 282 968 380
portugal@arocha.org
www.arocha.pt

Centre d'études "A Rocha"
Cruzinha - Quinta da Rocha
Mexilhoeira Grande
Tél. : +351 282 968 380
portugal@arocha.org
www.arocha.pt

(*) Reservar antecipadamente

(*) Réserver à l'avance



Via Algarviana

A Via Algarviana é um itinerário com uma extensão de 300 km que percorre o interior do Algarve. O percurso tem início em Alcoutim, junto ao rio Guadiana, e atravessa 9 concelhos, terminando no Cabo de S. Vicente. O percurso está dividido em 14 etapas, devidamente balizado com sinalética e painéis explicativos. Estas variam entre 14 e 30 km, correspondendo cada uma a um dia de caminhada. Iniciam-se e terminam em localidades, com oferta de alojamento e alimentação, podendo ser percorridas nos dois sentidos e de acordo com o ritmo e preparação de cada caminhante. Através de um percurso de 25 km, devidamente sinalizado, a Mexilhoeira Grande liga-se a esta Grande Rota em Monchique.

La Via Algarviana est un itinéraire qui s'étend sur 300 km et qui parcourt l'arrière-pays de l'Algarve. Le parcours commence à Alcoutim, à proximité du fleuve Guadiana, traverse 9 municipalités et se termine au Cap Saint-Vincent.

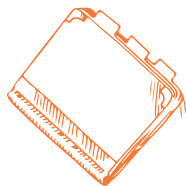
Le parcours se divise en 14 étapes dûment balisées à l'aide de plaques signalétiques et de panneaux explicatifs. Chaque étape s'étend sur 14 à 30 km et correspond à une journée de marche. Les étapes commencent et se terminent dans des villages disposant d'hébergement et d'établissements de restauration et peuvent être parcourues dans les deux sens et en fonction du rythme et de la préparation de chaque randonneur. Un parcours de 25 km dûment balisé relie Mexilhoeira Grande à cette Grande Randonnée, au niveau de Monchique.

Para mais informações visite o site
www.viaalgarviana.org

Pour de plus amples informations, visitez le site
www.viaalgarviana.org

Contatos úteis

Contacts utiles



Todos os contactos que precisa para usufruir da natureza e emoções que Portimão lhe proporciona.

ENTIDADES

Centro de Acolhimento e Interpretação de Alcalar

Tel.: +351 282 471 410

www.museudeportimao.pt

Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas

Tel.: +351 213 507 900

www.icnf.pt

EMERGÊNCIA E SAÚDE

Emergência Médica

112

Emergência Florestal

117

Bombeiros Voluntários de Portimão

Tel.: +351 282 420 130

Centro Hospitalar do Barlavento Algarvio

Tel.: +351 282 450 300

Hospital Particular do Algarve

Tel.: +351 282 420 400

Polícia Marítima

Tel.: +351 282 417 714

Polícia de Segurança Pública

Tel.: +351 282 417 717

Proteção Civil Municipal de Portimão

Tel.: +351 808 282 112

Centro de Saúde de Portimão

Tel.: +351 282 420 160

Tous les contacts dont vous avez besoin pour profiter d'une nature passionnante que Portimão vous propose.

ORGANISMES

Centre d'accueil et d'interprétation d'Alcalar

Tél. : +351 282 471 410

www.museudeportimao.pt

Institut de conservation de la nature et des forêts

Tél. : +351 213 507 900

www.icnf.pt

URGENCE ET SANTÉ

Urgence médicale

112

Urgence forêt

117

Pompiers volontaires de Portimão

Tél. : +351 282 420 130

Centre hospitalier du Barlavento Algarvio

Tél. : +351 282 450 300

Hôpital privé de l'Algarve

Tél. : +351 282 420 400

Police maritime

Tél. : +351 282 417 714

Police de sécurité publique

Tél. : +351 282 417 717

Protection civile municipale de Portimão

Tél. : +351 808 282 112

Centre de santé de Portimão

Tél. : +351 282 420 160

Serviço de Proteção da Natureza e Ambiente

Guarda Nacional Republicana

Tel.: +351 282 420 750

Service de protection de la nature et de l'environnement

Garde nationale républicaine

Tél. : +351 282 420 750

Posto de Informação Turística

Portimão

Tel.: +351 282 402 487

www.visitportimao.com

Point d'information touristique

Portimão

Tél. : +351 282 402 487

www.visitportimao.com

PARA SUBIR O RIO ARADE**Clube Naval de Portimão**

Tel.: +351 282 417 529

www.facebook.com/clube.portimao

POUR REMONTER LE FLEUVE ARADE**Club naval de Portimão**

Tél. : +351 282 417 529

www.facebook.com/clube.portimao

Barca Arade (24 pax)

Contacto: João Venâncio

Telem.: +351 966 143 483

Barca Arade (24 personnes)

Contact : João Venâncio

Tél. port. : +351 966 143 483

Alvor Flor do Sol

Tel.: +351 966 807 621

Alvor Flor do Sol

Tél. : +351 966 807 621

Splash

Tel.: +351 962 374 081

Splash

Tél. : +351 962 374 081

Holiday Boat Rent

Tel.: +351 926 061 198

Holiday Boat Rent

Tél. : +351 926 061 198

Rio Arade (22 pax)

Contacto: João Venâncio

Telem.: +351 966 143 483

Rio Arade (22 personnes)

Contact : João Venâncio

Tél. port. : +351 966 143 483

TRANSPORTES**Aeroporto Internacional de Faro**

Tel.: +351 289 800 800

Aéroport International de Faro

Tél. : +351 289 800 800

Aeródromo Municipal de Portimão

Tel.: +351 282 480 360

Aérodrome municipal de Portimão

Tél. : +351 282 480 360

Estação de Caminhos de Ferro

Tel.: +351 707 210 220

Gare ferroviaire

Tél. : +351 707 210 220

Terminal de Autocarros

Tel.: +351 282 418 120

Gare routière

Tél. : +351 282 418 120

Táxis

Arade

Tel.: +351 282 460 610

Taxis

Arade

Tél. : +351 282 460 610



PT/FR

Turismo de
Portimão
Promotion Bureau

+351 282 402 487

info@visitportimao.com

www.facebook.com/visitportimao