



De Porto à Santiago à vélo par le Caminho da costa

Randonnée – 7 jours / 6 nuits – en liberté

LES POINTS FORTS

- Paysages côtiers, sauvages et variés
- Dépaysement entre Portugal et Espagne ; et gastronomie du Minho et de la Galice
- Patrimoine local, villages et grandes villes d'intérêt : Porto, Viana do Castelo, Baiona, Pontevedra, Santiago...
- Entre voie littorale et chemins historiques
- Vélos de qualité équipés pour le voyage

Le pèlerinage des terres portugaises à Saint-Jacques-de-Compostelle trouve son origine au Moyen Âge et il a été emprunté par la reine Isabelle du Portugal au début du 14ème siècle. Cette voie portugaise est ainsi riche en histoire et en traditions jacquaires et offre une belle itinérance pour rejoindre Santiago de Compostela en cheminant à travers deux pays : le Portugal et l'Espagne (Galice).

Le chemin côtier portugais est une alternative intéressante au chemin central historique Porto - Ponte de Lima - Santiago. Très plaisant, il longe l'océan et est ainsi plutôt facile dans sa partie portugaise car il est majoritairement plat et donc plus adapté aux cyclistes qui pourront ainsi se mettre en jambe progressivement avant les chemins de Galice. Le chemin « littoral » balisé de coquilles rejoint les villages et suit les petites routes pavées, dévoilant ponts de pierre, églises ou vieux monastères. Aussi vous quitterez régulièrement ce balisage pour un itinéraire côtier qui longe l'océan par la piste cyclable « Ecovia ». Beaux estuaires, côte sauvage, petites cités balnéaires et villes historiques se dévoilent sur cette sympathique et accueillante « costa Verde », entre Minho et Galice.

JOUR 1 : PORTO

Arrivée à Porto et installation à votre hébergement. En fonction de votre HEURE d'arrivée, découverte du centre historique et du pont Dom Luis, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. À l'embouchure du Douro, la ville de Porto, s'étagant sur les collines dominant le fleuve, forme un paysage urbain exceptionnel qui témoigne d'une histoire de deux millénaires. Sa croissance continue, liée à l'activité maritime - ce sont les Romains qui la baptisèrent Portus, le port -, se lit dans la profusion des monuments qui s'y côtoient, de la cathédrale au chœur roman à la Bourse néoclassique en passant par l'église Santa Clara de style manuélín typique du Portugal.

Hébergement / repas : Nuit + petit-déjeuner.

JOUR 2 : DE PORTO A ESPOSENDE

Depuis la cathédrale de Porto, point de départ de votre chemin côtier portugais vers Saint-Jacques, vous suivez le fleuve Douro jusqu'à son estuaire Foz do Douro, puis poursuite par le littoral jusqu'à Matosinho et son marché aux poissons. L'itinéraire suit la côte via une série de larges plages de sable fin, de réserves naturelles et de villages de pêcheurs jusqu'à la ville côtière historique de Vila do Conde, idéale pour une pause déjeuner. Traverser les quartiers résidentiels qui relient Vila do Conde à la station balnéaire de Povia de Varzim, puis vous longer de nouveau la côte entre flore locale, dunes de sable et plages avant que le chemin ne s'oriente vers l'intérieur des terres pour rejoindre Esposende via des jardins maraîchers, des forêts, des villages et un pont à travers le large estuaire du Cávado. Sur les quais d'Esposende, la lumière du soir sur l'estuaire du Cavado et l'océan est souvent magnifique.

Distance parcourue : 62,7 km - Dénivelé positif : 380 m - Dénivelé négatif : 440 m

Hébergement / repas : Demi-pension.

JOUR 3 : D'ESPOSENDE A VILA PRAIA DE ANCORA

Le début de l'étape longe la côte sauvage puis vous traverserez divers villages et de charmantes sections de bois et rivières. Le très long pont Eiffel construit en 1878 enjambe le fleuve Lima et mène à Viana do Castelo, une jolie ville célèbre pour son architecture, endroit idéal pour une pause déjeuner dans son centre historique.

Poursuite sur la via littorale le long de l'océan entre anciens moulins à vent, côte rocheuse, plages et dunes. Une portion de route permet de rejoindre le rio Ancora que l'on traverse pour atteindre la discrète station balnéaire de Vila Praia de Ancora.

Distance parcourue : 45,6 km - Dénivelé positif : 460 m - Dénivelé négatif : 450 m

Hébergement / repas : Demi-pension.

JOUR 4 : DE VILA PRAIA DE ANCORA A BAIONA

Une piste côtière relie Âncora à Moledo puis une petite route continue vers la charmante ville de Caminha. Ici, prendre le ferry ou un bateau navette pour traverser le fleuve frontalier Minho jusqu'à la paisible ville de pêcheurs d'A Guarda en Espagne ; un endroit idéal pour déguster des fruits de mer frais. Le chemin se poursuit vers le littoral ici assez escarpé et vous utiliserez alternativement les pistes forestières et les routes goudronnées pour atteindre le petit village en bord de mer d'Oia, dominé par son monastère cistercien du XIIe siècle. Poursuite en bord de mer avec de minuscules champs, des maisons dispersées et quelques villages le long de la côte et après 12 km parcourus, vous pourrez continuer de longer la côte en suivant le bord de route jusqu'à la belle Baiona, en passant par le cap Silleiro, ou suivre le balisage pour changer de décor et de terrain en montant vers les montagnes. Passé un petit col, une dernière descente à travers la campagne et les villages amène dans le centre médiéval de Baiona. C'est l'une des stations balnéaires les plus populaires de la Galice. La ville a su préserver son centre historique et ses plages de sable fin.
Distance parcourue : 45 km - Dénivelé positif : 330 m - Dénivelé négatif : 330 m
Hébergement / repas : Nuit + petit-déjeuner.

JOUR 5 : DE BAIONA A PONTEVEDRA

L'étape est assez longue et urbanisée mais traverse de jolies cités balnéaires, faisant face au Parc National terrestre et maritime des îles atlantiques de Galice, dont les îles Cies. Quelques points hauts offrent des points de vue spectaculaires tandis que de jolies plages de sable invitent à faire une pause en chemin. Vous passerez à Vigo, ville portuaire et industrielle de Galice qui offre toutes les commodités d'une grande ville. En suivant la principale rue commerçante de Vigo, vous sortez de la ville puis vous montez à travers bois avant une descente assez raide vers Arcade, une ville au bord de la rivière célèbre pour ses huîtres, et atteignez finalement Redondela où vous retrouvez le chemin portugais historique menant à Santiago. Après la traversée de cette petite ville, chemins et petites routes entre forêts et voies romaines sont au programme, pour une découverte d'une nature riche et variée. Arrivée à Pontevedra, connu comme l'un des plus importants ports de Galice. Découverte de son centre historique d'origine médiévale, de sa basilique Santa Maria qui est l'un des joyaux de l'architecture gothique de Galice daté du XVIème siècle et de son sanctuaire de la Vierge de la Peregrina daté du XVIIème siècle. Le cœur de ville est totalement sans voiture, réservé aux piétons et cyclistes.
Distance parcourue : 62 km - Dénivelé positif : 760 m - Dénivelé négatif : 745 m
Hébergement / repas : Nuit + petit-déjeuner.

JOUR 6 : DE PONTEVEDRA A PADRON

Cette étape quitte l'océan pour poursuivre vers l'arrière-pays, traversant une campagne attrayante, entre forêts, vignobles et portions de voies romaines,

jusqu'à Caldas de Reis. Cette petite ville est connue pour ses eaux thermales et ses sources chaudes et sera idéale pour une pause déjeuner. Les vestiges archéologiques romains y sont nombreux. La ville est depuis le Moyen Age un passage nécessaire pour les pèlerins qui viennent du sud.

Puis viens une ascension à travers une série de petits villages où plusieurs églises et croix de pierre impressionnantes bordent la route de Padrón, et traversée de la charmante forêt de Valga. Arrivée à Padrón, le berceau de la tradition jacobée, et découverte de son église Santiago. Ici, un chemin de croix de 125 marches permet de monter au sanctuaire Santiaguíño del Monte qui offre un point de vue sur la rivière Sar et la large vallée du fleuve Ulla.

Distance parcourue : 40,3 km - Dénivelé positif : 405 m - Dénivelé négatif : 425 m

Hébergement / repas : Demi-pension.

JOUR 7 : DE PADRON A SANTIAGO

Dernière étape du Caminho pour arriver à Saint-Jacques-de-Compostelle. Après quelques belles montées en forêt, puis une descente vers Santiago que l'on devine avec émotions, une dernière montée mène aux anciennes rues étroites du centre médiéval de Santiago, où l'atmosphère change à l'approche de la place de la cathédrale. Il sera temps de découvrir la cathédrale qui abrite les reliques de l'apôtre Jacques, point culminant de ce voyage à vélo.

Fin du programme à votre arrivée à Santiago.

Distance parcourue : 25,3 km - Dénivelé positif : 455 m - Dénivelé négatif : 210 m

▪ **Les points clés :**

Le rendez-vous : L'après-midi à votre hébergement à Porto.

La fin du séjour : Dans l'après-midi à Saint-Jacques de Compostelle. Possibilité de nuit supplémentaire en fin de séjour (nous consulter).

Le niveau : Entre 25 et 62 km par jour, le plus souvent sur de petites routes de campagne, larges chemins et pistes cyclables (Ecovia littoral, Eurovélo1). Parcours adapté au VTT ou VTC. Les dénivelés les plus importants se trouvent le jour 5, montée / descente 750 m environ.

Possibilité de location de vélo à assistance électrique, qui permet de rendre votre progression plus facile et d'effectuer ainsi moins d'effort.

Si vous n'êtes pas un cycliste assidu, nous vous conseillons :

- de consulter un médecin spécialiste qui vous fera un bilan complet de votre santé en vue de la réalisation d'un effort prolongé.
- de prévoir un planning d'entraînement qui commence par quelques kilomètres et qui augmente la distance progressivement.

La documentation fournie : Nous vous enverrons un carnet de route comprenant tous les documents nécessaires à la réalisation de votre randonnée : topo-guide et cartes, étiquettes pour vos bagages, feuille de route comprenant les coordonnées des hébergements. Vous y trouverez la description des chemins et des commentaires sur les villages, les monuments...

L'hébergement : Accueil en nuit + petit-déjeuner à Porto, Baiona et Pontevedra. Accueil en demi-pension à Esposende, Vila Praia de Ancora et Padron. En hôtels de 2 à 4 étoiles en fonction des étapes (douche ou bain et WC dans la chambre).

Les repas :

- Dîners : servis à partir de 19 h / 19 h 30 ; la plupart du temps, ils correspondent au menu pèlerin du jour (entrée, plat et dessert). Au cours de votre randonnée, vous découvrirez les spécialités régionales.
- Petit déjeuners : servis à partir de 7h30 ou 8 h, à table ou sous forme de buffet, ils sont composés le plus souvent d'une boisson chaude, de pain et/ou viennoiseries, beurre et confiture, et parfois, d'un jus de fruits, d'un yaourt, de céréales sucrées.
- Pique-niques : la plupart des hébergements proposent des paniers pique-niques (non compris, à payer sur place), le topo-guide fourni dans votre carnet de route vous renseigne sur les possibilités de ravitaillement dans les commerces, à l'étape et/ou sur le chemin.

Précaution / hygiène :

Tous nos hébergements ont été sélectionnés pour leurs qualités d'accueil, de confort et de propreté. Malgré cela, il peut arriver sur certains itinéraires un

invasion de **punaises de lit** qui sont le plus souvent véhiculées par des randonneurs. Pour aider les hébergeurs à éradiquer ce fléau mais aussi pour limiter les risques de piqûres, il convient de pulvériser l'intérieur et l'extérieur de vos bagages (sac à dos de la journée et bagage suiveur), ainsi que tous vos vêtements et vos chaussures. Des sprays sont en vente dans les pharmacies et dans certains hébergements ; quelques produits sont 100% naturels et labellisés ECOCERT. De retour à la maison, en cas de doute, nous vous conseillons de laver l'ensemble de vos affaires à 65°C ou sinon, de mettre vos affaires pendant 2 jours dans un congélateur (la punaise ne survit pas aux températures inférieures à 0°C).

Organisation :

Pour pouvoir réaliser les étapes du programme, nous vous conseillons de réserver le plus tôt possible et d'éviter la haute saison sur la côte (de mi-juillet à fin août).

Transport des bagages : Vos bagages sont transportés par nos soins sauf si vous choisissez la formule sac au dos.

Le balisage : L'itinéraire vers Santiago est balisé de flèches jaunes et de coquilles bleues. Attention certains passages le long de la côte quittent ce balisage en s'enfonçant dans les terres mais l'itinéraire est plutôt évident, généralement balisé en variante côtière ou en « ecovia littoral » (itinéraire mixte pédestre – vélo).

Nous vous conseillons de prévoir un support adapté pour vélo si vous souhaitez prendre un GPS ou utiliser votre téléphone avec application GPS. Nous fournissons les traces GPS de cet itinéraire en format .gpx.

Les vélos :

Si vous prenez votre propre vélo : Itinéraire réalisable avec VTC ou VTT. L'important étant d'avoir un vélo équipé de pneus suffisamment solides pour résister aux crevaisons (sans pour autant de très gros crampons afin de permettre un parcours routier sans effort excessif).

Voici les différentes possibilités de rapatriement en fin de parcours si vous prenez votre propre vélo :

- La société **Bicigrino** (www.bicigrino.com) propose un service de rapatriement des vélos, il faut compter une centaine d'euros pour un transport de vélo d'Espagne en France. Les contacter directement pour une demande de devis.
- Pour un retour en transport en commun, le vélo doit être démonté, et transporté dans un sac, que le transport se fasse en bus, train ou avion.
- La poste espagnole **Correos** propose plusieurs services dédiés aux pèlerins : expédition de colis, transport de vélos, service de consignes à Santiago, ... Réservation à faire auprès de la poste espagnole directement, toutes les informations sur leur site internet : www.elcaminoconcorreos.com/

Location de vélo : Nous proposons à la vente une option location de vélo. Le vélo vous sera alors livré à votre hébergement le 1^{er} jour. Le vélo est envoyé dans un carton, il vous restera à fixer les pédales et redresser le guidon (instructions fournies avec vélo). Le dernier jour le vélo est à déposer au magasin de location, situé dans le centre de Santiago.

Vélo de qualité (marque BH ou équivalent) de type VTT (27,5 ou 29 pouces, 2x11 vitesses) ou VTC (3x8 vitesses). Avec fourche suspendu, porte gourde, porte bagage et 2 sacoches arrières d'un volume total de 40 litres (2 x 20 litres). Le casque est inclus.

Possibilité de location de vélo à assistance électrique avec des caractéristiques et équipements similaires.

- **Les accès :**

Pour arriver au point de rendez-vous :

Avion :

Nous pouvons sur demande vous proposer des vols pour Porto au départ de Paris ou de province.

Pour se rendre à Porto depuis l'aéroport, prendre le métro à la station Aéroport (devant l'aéroport) pour rejoindre la station Bolhao en centre-ville (40 min de trajet). Prendre un billet zone 4.

Bus :

Il est également possible de rejoindre Porto en bus au départ de toutes les grandes villes avec Eurolines (par exemple, Bordeaux – Porto direct en 14 h).

En fin de circuit :

En avion :

Aéroport de Santiago à 10 km au nord-est du centre-ville de Saint-Jacques-de-Compostelle (Santiago de Compostela). Compter 20 à 25 € la course de taxi.

En bus :

Pour retourner à Porto, possibilité de prendre un bus qui dessert directement l'aéroport de Porto (en 3h50) puis la gare routière de Porto (Casa da Musica), trajet effectué par la compagnie ALSA : www.alsa.es

En train :

Pour retourner à Porto possibilité de prendre un train avec changements à prévoir : Santiago – Vigo puis Vigo – Porto Campania – Porto São Bento.

Informations sur les transports :

- La poste espagnole propose plusieurs services dédiés aux pèlerins : expédition de colis, transport de vélos, service de consignes à Santiago, ... Réservation à faire auprès de la poste espagnole directement, toutes les informations sur leur site internet : <http://www.elcaminoconcorreos.com/>
- SNCF Tél : 36 35 ou sur le site internet : www.voyages-sncf.com
- RENFE (compagnie ferroviaire espagnole)
Tél : 0034 902 320 320 ou le site internet : www.renfe.com
Bureau RENFE à Paris (renseignements et vente) Tél : 01 40 82 63 60
- Compagnie de bus ALSA : 0034 902 42 22 42. Consulter pour les horaires et les destinations le site : <http://www.alsa.es>

▪ **Le prix comprend :**

- La demi-pension à Esposende, Vila Praia de Ancora et Padron ; nuit + petit-déjeuner à Porto, Baiona et Pontevedra
- Le Carnet de Route (documentation pour la réalisation de la randonnée)
Un Carnet de Route est fourni par dossier d'inscription.
- Le transport des bagages entre les hébergements selon la formule choisie
- La location de vélo selon la formule choisie
- Les taxes de séjour

▪ **Le prix ne comprend pas :**

- Les déjeuners
- Les dîners à Porto, Baiona et Pontevedra
- La traversée en bateau du rio Minho
- Les boissons
- Les visites
- L'assurance optionnelle
- Les frais d'inscription

▪ **L'équipement de base :**

Les bagages :

2 sacoches de 20 litres étanches ou avec un sur sac imperméable permettent aisément de voyager une semaine avec vos affaires de rechanges (que vous placerez par précaution dans un sac plastique avant de les glisser dans les sacoches). Un petit sac à dos (maximum 20 litres) peut venir en complément. La formule « sac au dos » est donc tout à fait réaliste et écologique.

Nous vous proposons également le transport d'un bagage en formule « sac transporté » : 1 sac de voyage souple (valises rigides exclues) pour contenir les affaires de rechange pour la semaine à confier aux transporteurs. Attention ! Un seul sac par personne ne dépassant pas 15 kg. Tout surplus pourra être refusé ou surtaxé par les transporteurs sur place.

Les vêtements :

Pour la randonnée à vélo :

- 1 paire de chaussures de vélo ou de sport légères, si possible rigides, mais confortables et respirantes.
- en bas : 1 (et idéalement 2) cuissard court avec peau de chamois pour un maximum de confort + 1 collant ou sur-pantalonn de vélo pour les journées plus fraîches.
- en haut : privilégier un système de vêtements « multi couches » : sous-vêtements chauds type "carline" ou "capilène" (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire + veste coupe-vent avec membrane imperméable et respirante (type « gore tex » ou équivalent) pour le mauvais temps. De façon générale et en dehors des climats et pays chauds, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.
- 1 paire de gants de vélo
- T-shirts
- 6 à 7 paires de chaussettes de vélo (ou de randonnée)
- si vous décidez de ne pas porter de casque, 1 chapeau de soleil, l'idéal étant une casquette type saharienne avec visière et protection de la nuque
- 1 foulard pour se protéger du soleil et/ou du vent
- 1 bonnet et 1 paire de gants plus chauds que les gants de vélo, selon la saison et l'altitude : toujours les avoir au fond du sac

Pour l'étape :

- tenues de rechange et chaussures confortables
- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles "Ear"
- affaires de toilette minimum + serviette + maillot de bain

Globalement, vos vêtements doivent être adaptés en fonction de la saison et de la région choisie.

Le matériel :

- 1 casque de vélo, si possible avec visière protectrice
- 1 (voire 2) paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum.
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos, les sacoches ou les paniers (en cas de forte pluie)
- 1 gourde (si possible gourde à vélo) de préférence isotherme de 1 L minimum. Boire est indispensable en randonnée vélo et 2 gourdes de 1 à 1,5 L ne seront pas du luxe en période estivale et/ou dans des régions sèches et chaudes.
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.
- 1 bol type tupperware avec couvercle pour les pique-niques.
- du papier hygiénique, des mouchoirs en papier.
- 1 pochette pour vos papiers et objets de valeur : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...
- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et/ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante, crème ou spray anti moustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures), etc

Pour ceux qui viennent avec leur propre vélo : petite trousse à outil (démontepneu, bombe anti-crevaison ou nécessaire de réparation, chambre à air, pompe, tournevis, clé ou pince, dérive chaîne, etc.), antivol et sacoches ou paniers à vélo.

Divers :

- vos papiers d'identité

N'oubliez pas votre bonne humeur, ni votre curiosité !

Le carnet du pèlerin ou « credencial » ou « créanciale » et « La Compostela » :

« Le credencial » ou « la créanciale », bien connu des pèlerins, permet de garder une trace écrite de votre parcours. Ce passeport est un signe fort d'appartenance à la communauté des marcheurs du Saint-Jacques. Il est à tamponner à chaque étape dans les hébergements, dans certaines églises, offices de tourisme... et atteste de votre état de pèlerin. Il est délivré par votre association jacquaire locale ou en faisant appel au service pèlerinage de votre diocèse mais vous pouvez également vous le procurer dans les principales villes-étapes du chemin (informations dans les offices de tourisme). Ces tampons témoignant de votre itinéraire, vous permettront d'obtenir le diplôme du Pèlerin « La Compostela » à votre arrivée à Saint-Jacques.

► AGIR POUR UN TOURISME RESPONSABLE

Via Compostela est labellisé Agir pour un Tourisme Responsable par Ecocert, une reconnaissance de notre engagement pour le respect de la planète et des hommes. La labellisation ATR repose sur les critères de transparence, de partenariat, et de cohérence, elle permet d'améliorer sans cesse nos bonnes pratiques.

En savoir plus :

<http://www.tourisme-responsable.org/voyager-responsable/charte-ethique-voyageur/>

Environnement :

Les randonnées se déroulent le plus souvent dans des espaces naturels sensibles et à ce titre toute activité se doit de respecter l'environnement : respect du patrimoine naturel, respect du patrimoine culturel et des habitants, respect des ressources naturelles (eau, sols, habitats, faune, flore, climat) et lutte contre les pollutions et tous les impacts sur l'environnement : on ne dérange pas les animaux qui sont chez eux et on n'arrache pas les fleurs car elles ne repoussent pas !

Le contrat d'assurance voyage que nous proposons est spécialement adapté à notre contrat de voyage défini par nos conditions particulières de vente.

Il comprend des garanties d'assistance que vous ne trouvez pas dans les autres contrats.

Garanties spécifiques d'assistance – rapatriement :

- remboursement des frais médicaux jusqu'à 200 000 €
- vos bagages sont assurés pour un transport public et privé (location de voiture, transport par un prestataire)

Garanties spécifiques d'annulation :

- annulation « tout sauf » : si un évènement aléatoire, indépendant de votre volonté et justifiable, vous empêche de partir, vous êtes couvert
- remboursement des frais d'annulation jusqu'à 25 000 € / pers.
- voyage de compensation en cas de rapatriement
- garantie départ et retour impossible en cas de conditions climatiques hors norme (tempête de neige, éruption volcanique, cyclone etc.)

Attention : pour toute prise en charge d'assistance, un appel préalable à l'assureur est nécessaire, sous peine de ne pas bénéficier de vos garanties.

Via-Compostela.com est une marque déposée par Chamina Voyages pour vous faire vivre une expérience unique sur les chemins historiques.