

## PARCS ET RÉSERVES NATURELLES

### RESERVA NATURAL DO ESTUÁRIO DO SADO

Admirez le côté pittoresque de Tróia et l'incroyable spectacle des dauphins. **Sur l'estuaire du Sado**, vous pourrez observer de nombreuses variétés d'oiseaux aquatiques : canards, waders, cormorans, hérons, ibis, spatules... les flamants roses et les cigognes blanches. D'ailleurs cet estuaire est considéré par les ornithologues comme l'une des zones naturelles les plus riches d'Europe avec des espèces menacées comme la chauve-souris ou la loutre.

### RESERVA NATURAL DAS LAGOAS DE SANTO ANDRÉ E DA SANCHA

Elle occupe une partie du littoral des municipalités de Sines et de Santiago do Cacém qui s'étend sur 15 km de côte entourées des **lagunes de Santo André et de Sancha**. La présence d'eau douce a fait naître un ensemble diversifié d'écosystèmes où poussent des plantes aquatiques (saules, roseaux, joncs, bruyères). Ces conditions naturelles attirent de nombreux oiseaux, comme la foulque macroule, le canard à bec rouge ou la rousserolle effarvatte, qui est le symbole de la réserve.

### PARQUE NATURAL DO SUDOESTE ALENTEJANO E COSTA VICENTINA

Le charme opère dès que l'on arrive au sud de Sines. S'étendant sur plus de 100 km de côte, ce parc est le tronçon du littoral européen le mieux conservé, avec plusieurs espèces de faune et flore uniques. Ici, vous apercevrez des aigles pêcheurs, cigognes blanches et loutres.

**Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina**

### PARQUE NATURAL DO VALE DO GUADIANA

Entre la beauté sauvage des montagnes de la **vallée du Guadiana** et les plaines, les éco systèmes sont très favorables. Autour de Mértola: Pulo do Lobo; Tapada Grande de la Mina de São Domingos est aussi une plage très prisée et Serra da Alcaria est le point d'excellence pour s'adonner au parapente. Aventurez-vous sur la grande route GR 15 (Grande Rota do Guadiana) reconnue pour la richesse de ses paysages, de son patrimoine historique et naturel. Des plages du sud jusqu'aux sublimes paysages montagneux au nord, le contact magique avec le fleuve Guadiana invite à des promenades en bateau et à l'observation de la faune et de la flore. Pour les sportifs, de multiples parcours pédestres et VTT s'offrent à eux en pleine nature.

### PARQUE NATURAL DA SERRA DE SÃO MAMEDE

Les 320 km<sup>2</sup> de la **Serra de São Mamede** (1025 m d'altitude) ont été classifiés Parc Naturel en 1989. La réserve abrite l'une des plus grosses colonies de chauve-souris d'Europe. Au-dessous de Marvão, il faut arpenter la ville romaine de Ammaia et admirer les paysages. Puis orientez-vous vers Portalegre, et prenez la route sur 15 km qui conduit jusqu'au Pico de São Mamede (mirador d'altitude).

### PARCOURS PEDESTRES

Parcourez les 515 km de sentiers Feel Nature et découvrez paysages magiques tels que le monument national de Portas de Rodão.

