



À Descoberta da Provença

Dos 'calanques' aos campos de lavanda

8 a 16 de junho de 2019

Dando continuidade à actividade realizada na Côte d'Azur no ano de 2015, o CAAL vem agora propor um regresso à **França mediterrânica** visando explorar uma área costeira mais a leste, entre Hyeres e o rio Ródano - parte integrante dos distritos do **Var** e das **Bouches du Rhône** - ou seja o território que constitui o **coração histórico e cultural do antigo reino da Provença**, reconhecidamente **uma das mais belas regiões da Europa**.

Sobre a Provença

O seu nome advém de ter sido, cronologicamente, **a primeira 'Província Romana'**. A sua identidade cultural resulta de seis séculos de história medieval teimosamente distinta da das grandes potências circundantes, num longo papel de estado tampão (numa primeira fase entre francos e catalães, mais tarde entre guelfos e gibelinos), **independente mas sempre permeável a influências de outras margens** mais ou menos distantes, na mais pura tradição mediterrânica.

Do património construído a descobrir nesta actividade ressaltam os legados romanos - com destaque para o **anfiteatro de Arles** e a fabulosa **ponte do Gard** (ambos classificados como Património Mundial); a multimilenar **cidade de Marselha**; a **abadia medieval cisterciense de Senanques** e **Aix-en-Provence**, a **capital histórica da Provença**.

No que toca ao património natural teremos o icónico **Parque Nacional das Calanques**; o frequentemente ignorado **Parque Nacional de Port-Cros**, 'apenas' o segundo mais antigo de França; o **Parque Natural do Luberon**; o **Parque Natural da Sainte Baume** e a reserva natural da **montanha de Sainte-Victoire**.

Sanary-sur-Mer

É a localidade que nos vai acolher durante toda a actividade. Como muitas congéneres - mais ou menos badaladas - do litoral sul de França, trata-se de uma antiga vilória de pescadores convertida em densa estância de turismo balnear e de aposentação. **Situada a 12km da cidade de Toulon**, é um dos locais mais solarengos de França (apenas 61 dias chuvosos por ano), embora

seja frequentemente sujeita ao famoso mistral, nortada forte, fria e seca, característica de toda esta costa.

A exemplo de Vence, a nossa base de 2015, também **Sanary foi terra de acolhimento e/ou passagem de artistas incontornáveis do século XX**, mas agora com claro relevo para a literatura. Numa primeira fase, na década de 1920, destacam-se os autores ingleses (por exemplo, **Aldous Huxley** escreveu 'Brave New World' em Sanary). Mas após 1933 forma-se uma notável comunidade intelectual de exilados germânicos - muitos de origem judaica - buscando refúgio da brutalidade nazi, os quais, como escreveu mais tarde um deles (**L. Marcuse**), viviam no paraíso contrariados. No entanto, a sua presença é relativamente desconhecida do grande público, em parte porque no caso dos nomes mais sonantes - como **Thomas Mann**, **Stefan Zweig** ou **Bertold Brecht** - a Provença seria apenas um ponto de passagem em exílios mais ou menos labirínticos.

Sanary está também ligada à história da oceanografia. Foi lá que **Jacques Cousteau** desenvolveu e testou as inovações técnicas, ao nível do mergulho autónomo, que possibilitariam a sua notável obra nos domínios da divulgação e preservação do mundo submarino.

Randonneurs Sanaryens

O CAAL vai ter um anfitrião na Provença. Esta actividade foi preparada em estreita articulação com os **Randonneurs Sanaryens**, **clube local de pedestrianismo** que, numa lógica de voluntariado, assumiu a escolha dos percursos a efectuar e nos vai acompanhar nas caminhadas, contribuindo com o seu conhecimento do terreno para a nossa descoberta provençal.

Programa indicativo

Sábado, dia 8 de junho - De Lisboa a Sanary-sur-Mer

Comparência matinal no aeroporto de **Lisboa e voo TAP directo a Marselha**. Transfer de autocarro com destino a **Sanary-sur-Mer**. Tempo livre para explorar a localidade balnear. Neste fim de semana está previsto decorrer o **festival primavera 'Floralies'**, pelo que a terra deverá estar particularmente engalanada para a nossa recepção... Instalação no alojamento.

Domingo, dia 9 - Marselha

Dia dedicado à **visita livre da cidade de Marselha**. A helénica 'Mas-salia' foi fundada, tal como 'Velia' (Lembram-se? Foi visitada pelo CAAL nos Caminhos do Mediterrâneo I...) por colonos oriundos da cidade de **Phokaia** (litoral da Anatólia), por volta de 600a.C. Desde sempre uma **cidade de vocação portuária**, Marselha continua a girar em torno do seu porto comercial (o maior de França - 45.000 empregos directos), o qual suporta, entre outros, um estratégico 'hub' petrolífero e o sector do turismo (quase 5 milhões de passageiros desembarcados por ano, 20% dos quais por navios de cruzeiro).

Por natureza uma **cidade multicultural** complexa e nada isenta de problemas sociais, Marselha é um puzzle em que as peças oriundas de Itália (quase 40% da população com raízes transalpinas...), da Córsega, do Magreb, do arquipélago das Comores ou da Arménia facilmente podem fazer olvidar que estamos perante a **segunda maior cidade de França**. O antigo porto - hoje convertido em marina de recreio e mercado piscatório - e o notável **Museu do Mediterrâneo (MuCEM)** são visitas obrigatórias. De igual forma um verdadeiro almoço livre marselhês deverá prever a incontornável 'bouillabaisse' (caldo de peixe).

Segunda, dia 10 - Parque Nacional das Calanques

Em geomorfologia uma '**calanque**' ('calanca' em provençal, corso e italiano, 'cala' em catalão) é um **vale estreito e profundo de paredes abruptas, parcialmente submerso pelo mar e assim transformado em enseada**. É própria de regiões cársicas onde ocorra inicialmente erosão fluvial e mais tarde subida das águas do mar (e desta forma uma **parente próxima dos 'fjords' escandinavos e das rias galegas**). O Parque Nacional protege uma espectacular faixa litoral selvagem, fortemente recortada, em que a montanha desce até ao mar. Tem uma extensão de cerca de 20km, **desde os subúrbios de Marselha até à famosa aldeia vinícola de Cassis**. A paisagem conjuga harmoniosamente escarpas desprovidas de solo com manchas de típica vegetação mediterrânica ('maquis') e o azul do mar. O trilho GR51 atravessa o parque, à descoberta de lugares mágicos, como a calanque de Sugiton. **Há quem chame às 'calanques' os 'fjords do sul'....**

Terça, dia 11 - Arles e a ponte do Gard

Dia grande para os apreciadores do legado da antiguidade clássica. Sobre **Arles, cidade milenar** na margem esquerda do Ródano, bastará citar a declaração oficial da UNESCO:

"Arles proporciona um exemplo notável de adaptação duma cidade antiga à civilização da Europa medieval. **Conserva monumentos romanos impressionantes** dos quais os mais antigos – **arenas, teatro antigo e criptopórticos** – remontam ao primeiro século a.C. Conheceu no século IV uma segunda idade dourada, da qual **as termas de Constantino e a necrópole** são testemunhos. Nos séculos XI e XII Arles voltou a ser **uma das mais belas cidades do mundo mediterrânico**. No interior das suas muralhas, **S.Trophime é um dos monumentos maiores da arte românica provençal**".

E, já agora, acrescente-se o nome de **Vincent van Gogh** (com mais de 300 obras pintadas em Arles).

Quanto à **ponte do Gard**, é uma das mais prodigiosas obras da **engenharia romana**. Trata-se de uma ponte aqueduto sobre o rio homónimo, parte do sistema de abastecimento de água à cidade de Nîmes. Construído em três níveis, **é o mais alto de todos os aquedutos romanos (48m)** e apresenta um estado de conservação excepcional. Para além do seu impacto visual, a obra impressiona pela sua mestria técnica (apenas 2.5cm de desnível entre as duas margens...).

O dia será constituído pela visita a Arles - livre, mas incluindo a entrada no anfiteatro romano - e um **percurso pedestre na zona da ponte**.

Quarta, dia 12 - Parque Nacional de Port - Cros - Ilha de Porquerolles

É seguramente o menos conhecido dos parques nacionais franceses, apesar de ter sido **o primeiro do mundo a conjugar a preservação de territórios terrestres e marinhos**. Abrange três das ilhas do arquipélago costeiro de Hyeres, provavelmente salvas da invasão imobiliária que assolou a maior parte da região, e que actualmente são, no essencial, propriedade pública. **Dedicaremos o dia à exploração da ilha de Porquerolles**, a única acessível aos visitantes - por via marítima a partir do porto de Hyeres. Porquerolles tem 7.5km de longo e alberga belas praias. Será uma espécie de viagem no tempo, à procura do Mediterrâneo de antanho, anterior à era da massificação.

Quinta, dia 13 - Maciço de Sainte Victoire

A **montanha de Sainte Victoire** (Mont Venturi em provençal), é uma **colossal crista calcária sobranceira a Aix-en-Provence**, com cerca de 18km de extensão e mais de 1000m de cota máxima, parte da qual classificada como reserva natural e integrando a rede europeia Natura 2000. Elemento maior da paisagem provençal, é um destino de eleição para praticantes de desportos de natureza. **É indissociável da figura do grande pintor Paul Cézanne**, nascido e falecido em Aix, figura chave da transição do impressionismo para o cubismo, ou seja, da pintura do séc. XIX para a do séc. XX (**Matisse, falando em nome da sua geração, chamava-lhe o 'pai de nós todos'**...). Durante as décadas finais da sua vida, Cézanne pintou Sainte Victoire de forma quase obsessiva, tendo legado mais de oitenta obras em que ela figura. Muito mais tarde, também **Picasso viveu no sopé desta montanha**, e lá escolheu ser enterrado, em Vauvenargues.

O nosso objectivo neste dia não será a famosa travessia do GR9 – um exigente percurso de montanha pelos cumes da crista – mas sim **explorar a chamada rota Cézanne**, com a montanha em pano de fundo, em busca das paisagens que fascinaram o pintor, e das 'bergeries' a que recorria nas suas itinerâncias.

Sexta, dia 14 - Parque Natural do Luberon

O Luberon é um **maciço (pouco) montanhoso** que marca a transição entre os distritos do litoral da Provença e os do 'hinterland' mais a norte, nomeadamente o da **Vaucluse**. A topografia é variada, gerando uma ampla gama de microclimas, ecossistemas e actividades agro-económicas associadas, que levaram à criação de um vasto parque natural, classificado pela UNESCO como reserva da biosfera. **A imagem de marca do parque é os campos de lavanda em flor**.

O **cultivo da lavanda**, historicamente um símbolo regional, está hoje em queda na Provença, por força da globalização da produção (tornada possível pelo desenvolvimento artificial de variedades resistentes a condições ambientais outrora impensáveis). **As zonas em que melhor prevalece são precisamente as médias altitudes da Vaucluse**, cujas condições ideais permitem uma qualidade de excepção. **O campo de lavanda mais fotografado é sem dúvida o que enquadra a abadia medieval de Senanques**, esmeradamente mantido pelos seus monges, num misto de agricultura e jardinagem paisagística. **Senanques** - que iremos visitar - é uma edificação cisterciense do séc. XII, em estilo românico, que conjuga harmoniosamente beleza e sobriedade. Situa-se perto da famosa 'village perchée' de **Gordes, tida como uma das mais belas aldeias de França**. Embora não haja garantias, é legítimo ambicionar que a data de realização da actividade coincida com a floração da lavanda. **A caminhada do dia** terá lugar perto de Rustrel, numa zona mais oriental do parque conhecida popularmente por '**Colorado Provençal**', caracterizada por uma estranha paisagem seminatural de

antigas extrações de argila rica em glauconite, destinada à **produção de ocre**. As argilas de Rustrel davam origem a 24 pigmentos naturais distintos, consoante a camada explorada. A paisagem conjuga todo esse cromatismo com uma envolvente verdejante e ainda uma panóplia de formas bizarras resultantes da antiga actividade extractiva, abandonada faz algumas décadas (por força da concorrência dos novos corantes sintéticos).

O **‘Sentier Ocre’** – GR6 – atravessa os cerca de 30 hectares do geomonumento.

Sábado, dia 15 - Reserva Natural da Sainte Baume

Em provençal ‘Bauma’ significa gruta. O **maciço da Sainte Baume**, importante relevo calcário que separa os distritos do Var e das Bouches do Rhone, **deve o seu nome à presença de uma gruta** que durante a Idade Média foi local de peregrinação de enorme relevo, associada ao culto de Santa Madalena. Segundo a tradição popular da região, a bíblica pecadora teria fugido da Palestina, dado à costa na Provença e vivido trinta anos nessa gruta, sendo enterrada na cripta de uma velha igreja próxima. Conhecedor da lenda, o rei Carlos II (final do séc. XIII) ordenou escavações no local, tendo obviamente encontrado ossadas humanas (e até um conveniente pergaminho ‘explicativo’! ...), que tratou de certificar junto do poder papal, num paradigmático caso de ‘inventio reliquiarum’. Foi de tal forma bem sucedido que ainda hoje não falta por lá gente a adorar uma velha tibia...

Mitos ingénuos à parte, **Sainte Baume é notável pela sua extraordinária floresta primária**, num registo de transição entre o mediterrânico e o alpino, em que se destaca a população de **faias centenárias**. A preservação dessa flora riquíssima justificou a constituição, muito recente, da reserva natural, **lugar de eleição para percursos pedestres**.

Domingo, dia 16 - Aix-en-Provence

Manhã dedicada à descoberta da **antiga capital da Provença, a terra de Cézanne e de Zola**. Desde sempre uma localidade termal, ‘Aquis in Provincia’ é uma fundação romana, pensada para fornecer protecção à helénica ‘Massalia’, contra inimigos comuns nativos sediados mais a norte. Promovida a capital da Provença apenas no século XII (sucendendo a Arles e a Avignon), **Aix teria a sua idade de ouro no século XV**, nas décadas que antecederam a anexação francesa.

Cidade que vale mais pelo seu conjunto arquitectónico do que por monumentos singulares, **Aix convida à deambulação sem rumo definido** e tem, como pontos a não perder, o recheio da sua **catedral** – nomeadamente o tríptico do rei René e o sarcófago dito de São Mítrio – e o notável **museu Granet**, cuja colecção artística vai de Rembrandt a Picasso, passando por Rubens e, claro, muito Cézanne.

Após o **almoço livre**, seguiremos para o aeroporto de **Marselha para voar para Lisboa**, com horário de chegada previsto para o final do dia.

Características dos percursos pedestres

Como foi referido, a escolha dos itinerários cabe aos praticantes do clube local - melhor habilitados que ninguém para esse efeito - pelo que a organização CAAL não domina os detalhes dos percursos a efectuar. Apenas podemos afirmar que, **de segunda a sábado, haverá um percurso diário escolhido entre as rotas clássicas mais representativas da respectiva zona**. Segundo os Randonneurs Sanaryens - que avaliam o grau de dificuldade numa escala de um a cinco - **a maior parte dos percursos será de nível 2**, sendo o da ponte do Gard de nível 1, e um ou outro de nível 3 (nomeadamente o do maciço de Sainte Victoire), admitindo-se a possibilidade de ajustamentos de acordo com as características do grupo.

Alojamento e Alimentação

A nossa base em Sanary-sur-Mer será o **Centre Azur** - <http://centre-azur.fr/> - com condições de conforto **equiparáveis a pousada de juventude**. Alojamento em **quartos de três ou quatro camas com casa de banho**. As instalações localizam-se a distância pedonal do **centro** de Sanary e da **praia**.

Regime de **pensão completa** nos dias de caminhada, com fornecimento de **almoços tipo picnic**. Apenas não estão incluídos 3 almoços, referentes aos dias de viagem (8 e 16 de junho) e ao dia da visita a Marselha (9 de junho).

A ter em conta

À data do lançamento desta actividade, e devido à forte procura, o Clube ainda não conseguiu assegurar alojamento para todo o grupo no que toca à noite do dia de chegada (sábado, 8 de junho). A situação poderá ser resolvida nos próximos meses, mas neste momento existe a possibilidade de **alguns** participantes passarem essa **primeira noite** nas residências particulares dos nossos anfitriões locais e da organização CAAL, amavelmente disponibilizadas para o efeito.

Opção de alojamento por conta própria

Os participantes interessados em usufruir de quartos duplos ou individuais poderão optar por assegurar, **por conta própria**, alojamento no **camping Mogador** - <http://www.campasun-mogador.eu/> - localizado a distância pedonal, sendo descontado no preço da actividade o valor previsto para o Centre Azur.

As refeições continuarão a ser tomadas com o grupo, no Centre Azur. O parque dispõe de **bungalows** de diversas tipologias. Os interessados devem contactar o Clube.

Preço da actividade - 1155€

Plano de pagamentos - 7 prestações de **165€** cada; uma no acto de inscrição, as restantes mensais, de janeiro a junho.

O preço inclui

Transporte aéreo Lisboa – Marselha – Lisboa em voos directos da TAP; taxas de aeroporto e combustível no montante previsto à data da orçamentação da actividade; um volume de bagagem de porão (23kg); transporte terrestre e marítimo de acordo com o programa; 7+1 noites de alojamento em instalações tipo pousada de juventude (ver a secção ‘a ter em conta’); alimentação de acordo com o referido no programa; guias voluntários dos Randonneurs Sanaryens durante os percursos pedestres; seguro de acidentes pessoais e assistência em viagem; gratificações e lembranças.

Inscrições

No dia **19 de dezembro, quarta, das 18 às 20 horas, na sede do Clube**, de acordo com as regras de inscrição e cancelamento habituais. Inscrições limitadas (um autocarro).

CAAL - Clube de Actividades de Ar Livre

ORGANIZAÇÃO NÃO GOVERNAMENTAL DE AMBIENTE

Presidente: Maria João Martins

Centro Associativo do Calhau
Parque Florestal de Monsanto 1500-045 Lisboa

NIB 003507360001660883032

Conta - 0736 016608 830 - CGD S. Domingos de Benfica

Tel.: 217 788 372 caal@mail.telepac.pt www.clubearylivre.org
Horário de expediente 3a, 4a e 5a feira das 13h30 às 18h00

CLUBE DE ACTIVIDADES DE AR LIVRE

calendário PROVISÓRIO de percursos guiados 2019

Mês	Data	Duração	Actividade
Janeiro	6	domingo	Parque Florestal de Monsanto
	13	domingo	Serra de Sintra aqui tão perto
	19	sábado	Caminhos de Fátima by CAAL - etapa 7
	25 a 27	sexta a domingo	FPME – IX Marcha Nacional de Montanha
Fevereiro	2	sábado	Dia Mundial das Zonas Húmidas
	3	domingo	Parque Florestal de Monsanto
	9	sábado	Estremoz
	16-17	sábado e domingo	Ovar e o Carnaval
	24	domingo	Trilho das Antas de Loures
Março	2-5	sábado a terça	Actividade surpresa (?)
	9	sábado	Abrantes
	16	sábado	Caminhos do Oriente I
	24	domingo	Parque Florestal de Monsanto
	30	sábado	Caminhos do Oriente 2
Abril	6	sábado	Sevilha, uma aldeia portuguesa
	13	sábado	Rota de Santa Clara-a-Velha
	19-21	sexta a domingo	Actividade surpresa (?)
	23-1/5	10 dias	SARDENHA
	28	domingo	Parque Florestal de Monsanto
Maio	4	sábado	Portel
	11	sábado	Monsaraz
	18	sábado	Trilhos do arroz e da pinhoda
	19	domingo	Parque Florestal de Monsanto
	25-26	sábado e domingo	Pelas Terras da Beira
Junho	1	sábado	Dornes
	8	sábado	Dia do Ambiente do CAAL
	8-16	9 dias	PROVENÇA
	23	domingo	Parque Florestal de Monsanto
	29-30	sábado e domingo	Rota de Cister



CAAL - Clube de Actividades de Ar Livre ORGANIZAÇÃO NÃO GOVERNAMENTAL DE AMBIENTE

Presidente: Maria João Martins

Centro Associativo do Calhau – Parque Florestal de Monsanto 1500-045 Lisboa

NIB 003507360001660883032 – Conta 0736 016608 830 da CGD S. Domingos de Benfica

Tel.: 217 788 372 Tlm: 966 295 260 Horário de expediente 3a, 4a e 5a feira das 13h30 às 18h00

caal@mail.telepac.pt www.clube.arlivre.org Facebook - clube de actividades de ar livre - caal