



1. Excursions à la journée

A) Trindade

Prise en charge à la pousada et déplacement à pied à la gare routière. Départ de Paraty en bus régulier jusqu'au village de Trindade (env. 45 min.), ancienne bourgade de pêcheurs aujourd'hui transformée en haut lieu du tourisme de plage où les surfeurs de tous horizons se retrouvent.

Nous laissons nos affaires au restaurant où sera servi le déjeuner et partons à pied vers les piscines naturelles de Cachadaço (env. 40 min.). Après la traversée de la superbe plage et une petite incursion dans la jungle atlantique, nous parvenons à la piscine naturelle, petite enclave d'eau de mer à flanc de colline. Puis, retour au restaurant (possibilité de retour en bateau pour la modique somme de R\$ 10) où nous attend un délicieux déjeuner local.

Après-midi libre et retour à Paraty par bus régulier en fin de journée



B) Praia do Sono

Prise en charge à la pousada et déplacement à pied à la gare routière. Départ de Paraty en bus régulier jusqu'à Laranjeiras (env. 45 min.).

De là, une petite randonnée d'environ 1h30 à travers la jungle atlantique nous mènera jusqu'à la « Plage du Sommeil », endroit paradisiaque où nous arriverons un peu avant le déjeuner. Nous pourrons profiter de la plage avant de nous restaurer avec la succulente cuisine d'Adriana et de Robinho.

Après le repas, sieste et baignade sont au programme avant de retourner à Laranjeiras y prendre le bus de retour pour Paraty.

Possibilité de rentrer en bateau.



C) Saco do Mamanguá

Prise en charge à la pousada et déplacement à pied à la gare routière. Départ de Paraty en bus régulier jusqu'à Laranjeiras (env. 45 min.).

Une marche tranquille d'environ 2h nous amènera au « Regato », hameau où nous nous délecterons du repas de Dona Gracinha.

Ensuite Gilmar nous dévoilera les techniques d'artisanat locales avant que nous embarquions à bord de canoës pour nous rendre dans la mangrove toute proche. Nous remonterons la rivière et ferons une pause à côté d'une petite cascade. Retour au hameau et à Laranjeiras pour le transfert en bus régulier à Paraty. Possibilité d'effectuer les trajets en bateau.



2. Excursions de plusieurs jours

A) Ponta Negra Jour 1

Prise en charge à la pousada et déplacement à pied à la gare routière. Départ de Paraty en bus régulier jusqu'à Laranjeiras (env. 45 min.).

Après une petite montée d'environ 20 minutes, nous nous enfonçons pendant 1h dans la jungle atlantique jusqu'à la merveilleuse « Plage du Sommeil » où nous attend notre déjeuner.

Après le repas, petite sieste ou baignade. Ensuite, nous longeons la plage et effectuons une solide grimpette de 15 minutes qui nous permettra, une fois au sommet, de contempler le fantastique panorama. Continuation en passant par la plage des Anciens, paradis des surfeurs, et jusqu'à Ponta Negra. Collation à l'arrivée et installation dans les maisons de pêcheurs. Dîner et nuitée.



Ponta Negra Jour 2

Après le petit-déjeuner pris au village et en fonction de la météo, nous accompagnerons les pêcheurs relever les filets de pêche dans la baie. Avec un peu

de chance, l'on rencontrera tortues et petits requins parmi la prise du jour. Retour au village et déjeuner.

L'après-midi, visite de la maison de la farine de manioc qui n'a de maison que le nom...

Reste de la journée libre pour la plage, dîner et nuitée.



Ponta Negra Jour 3

Retour à Paraty par le même chemin ou possibilité de faire le trajet en bateau jusqu'à Laranjeiras moyennant supplément. Dans ce cas, le déjeuner est pris à Ponta Negra

B) Saco do Mamangá Jour 1

Prise en charge à la pousada et déplacement à pied à la gare routière. Départ de Paraty en bus régulier jusqu'à Laranjeiras (env. 45 min.).

Nous grimpons d'entrée de jeu une colline et passons sur le territoire d'une fazenda ancestrale avant de traverser une zone intermédiaire marécageuse. A flanc de colline, nous rejoignons le sentier passant par le hameau du Regato et continuons le long de l'unique fjord tropical du Brésil jusqu'au refuge où une collation nous est servie.

Installation, dîner et nuitée.



Saco do Mamangá Jour 2

Après le petit-déjeuner, nous prenons les canoës en direction de la mangrove (env. 1h30) accompagnés d'un moniteur environnemental local. Nous glissons silencieusement sur la rivière que nous remontons jusqu'au point de débarquement. De là, nous marchons une quinzaine de minutes vers une petite

cascade. Au retour, nous nous arrêtons au hameau du Regato où Dona Gracinha nous servira le déjeuner. Ensuite Gilmar, son fils, nous dévoilera les techniques d'artisanat locales avant que nous ne reprenions le chemin de retour vers le refuge. Dîner et nuitée.



Saco do Mamanguà Jour 3

Après le petit-déjeuner, nous reprenons les canoës pour traverser le fjord jusqu'au village de Cruzeiro d'où nous commencerons notre ascension du Pico do Mamanguà (400m de dénivelé, env. 1h). Arrivés au sommet, nous profiterons du magnifique panorama qui s'offre à nos yeux. Pique-nique au sommet et retour au refuge. Reste de la journée libre. Dîner et nuitée.



Saco do Mamanguà Jour 4

Après le petit-déjeuner, matinée libre pour profiter encore un peu des canoës ou de la baignade.

Nous pique-niquons au refuge avant de partir à pied direction Paraty-Mirim. Nous longeons le fjord et nous enfonçons dans la jungle atlantique pour remonter la colline et redescendre sur Paraty-Mirim, dernière étape du périple. Là, la superbe plage nous accueillera en attendant notre bus de retour vers Paraty. La plus vieille église de la région (en restauration) se trouve à proximité.





3. Randonnée de la Joatinga Jour 1

Prise en charge à la pousada et déplacement à pied à la gare routière. Départ de Paraty en bus régulier jusqu'à Laranjeiras (env. 45 min.).

Après une petite montée d'environ 20 minutes, nous nous enfonçons pendant 1h dans la jungle atlantique jusqu'à la merveilleuse « Plage du Sommeil » où nous attend notre déjeuner.

Après le repas, petite sieste ou baignade. Ensuite, nous longeons la plage et effectuons une solide grimpe de 15 minutes qui nous permettra, une fois au sommet, de contempler le fantastique panorama. Continuation en passant par la plage des Anciens, paradis des surfeurs, et jusqu'à Ponta Negra. Collation à l'arrivée et installation dans les maisons de pêcheurs. Dîner et nuitée.



Randonnée de la Joatinga Jour 2

Après le petit-déjeuner pris au village et en fonction de la météo, nous accompagnerons les pêcheurs relever les filets de pêche dans la baie. Avec un peu de chance, l'on rencontrera tortues et petits requins parmi la prise du jour. Retour au village et déjeuner.

L'après-midi, visite de la maison de la farine de manioc qui n'a de maison que le nom...

Reste de la journée libre pour la plage, dîner et nuitée.





Randonnée de la Joatinga Jour 3

Nous reprenons notre parcours dans la presqu'île de Joatinga et entamons la journée par une sérieuse ascension (dénivelé positif ininterrompu de plus de 500 mètres), au cœur de la forêt tropicale (2 à 3h de montée).

La descente nous permet de souffler. Nous poursuivons pendant près de 2 heures le long de la côte de la presqu'île de Cairuçu. Le sentier, souvent, surplombe la mer, offrant ainsi des points de vue sans pareil sur le bord de mer, avant de parvenir à la plage de Martin de Sá, une superbe langue de sable ouverte sur l'océan et connue comme l'un des meilleurs spots de surf de la région. Les surfeurs viennent jusque là par les sentiers escarpés, leur planche et leur tente sur le dos, pour profiter de vagues puissantes et constantes tout au long de l'année.

L'itinéraire quitte le littoral et nous nous enfonçons dans les terres, dans la réserve écologique de Joatinga, pour rejoindre l'autre versant de la presqu'île.

Il nous faut 1h30 pour rejoindre le village de Pouso de Cajaiba, posé sur les berges d'une autre plage de carte postale. Fin de journée libre. Dîner et nuitée.



Randonnée de la Joatinga Jour 4

Départ vers 8:30. Le sentier longe la côte, sur le versant habité de la presqu'île de Joatinga. Les villages, les rencontres et les plages se succèdent jusqu'à praia Grande... un kilomètre de sable fin léché par une eau turquoise.

Tout près, une lagune d'eau cristalline et une cascade offrent au randonneur repu un endroit parfait pour un repos bien mérité.

On profite un peu de la plage avant de repartir. La montée est abrupte (550 m de dénivelé), un sentier étroit et parfois incertain nous conduit vers la réserve de Mamangua, certainement l'endroit le plus sauvage de la région.

Il s'y dégage un parfum d'aventure. Du col, nous découvrons l'étroite et profonde baie qui affiche des airs de fjord scandinave.

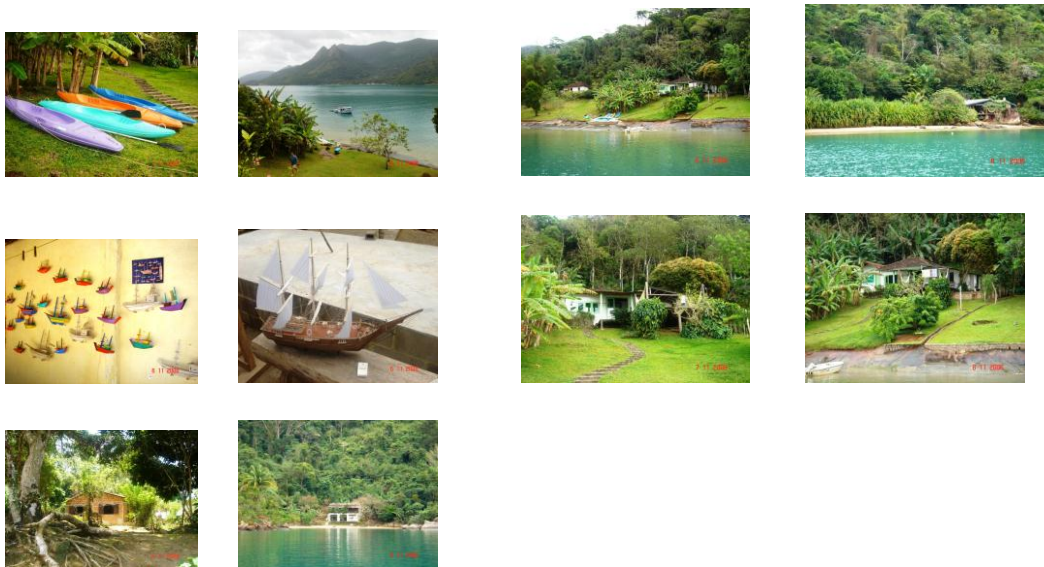
Arrivés à la plage do Engenho, un bateau nous achemine de l'autre côté de la baie, vers le «refugio do Mamangua», où nous sommes reçus par Paulo, écrivain-biologiste, et Cristina, son épouse.

Installés ici depuis 10 ans, ils mènent une étude sur l'équilibre entre un écosystème fragile et son interdépendance avec les activités humaines (pêche, ostréiculture, agriculture, tourisme ...). Avec un peu de chance, ils seront disponibles lors de notre passage et nous feront partager leur réelle passion de la région. Ils nous accueillent dans leurs chalets, au confort simple (pas d'électricité, mais douche chaude) mais à la tranquillité garantie. Dîner et nuitée.



Randonnée de la Joatinga Jour 5

Après le petit-déjeuner, nous prenons les canoës en direction de la mangrove (env. 1h30) accompagnés d'un moniteur environnemental local. Nous glissons silencieusement sur la rivière que nous remontons jusqu'au point de débarquement. De là, nous marchons une quinzaine de minutes vers une petite cascade. Au retour, nous nous arrêtons au hameau du Regato où Dona Gracinha nous servira le déjeuner. Ensuite Gilmar, son fils, nous dévoilera les techniques d'artisanat locales avant que nous ne reprenions le chemin de retour vers le refuge. Dîner et nuitée.



Randonnée de la Joatinga Jour 6

Après le petit-déjeuner, nous reprenons les canoës pour traverser le fjord jusqu'au village de Cruzeiro d'où nous commencerons notre ascension du Pico do Mamanguà (400m de dénivelé, env. 1h). Arrivés au sommet, nous profiterons du magnifique panorama qui s'offre à nos yeux. Pique-nique au sommet et retour au refuge. Reste de la journée libre. Dîner et nuitée.



Randonnée de la Joatinga Jour 7

Après le petit-déjeuner, matinée libre pour profiter encore un peu des canoës ou de la baignade.

Nous pique-niquons au refuge avant de partir à pied direction Paraty-Mirim. Nous longeons le fjord et nous enfonçons dans la jungle atlantique pour remonter la colline et redescendre sur Paraty-Mirim, dernière étape du périple. Là, la superbe

plage nous accueillera en attendant notre bus de retour vers Paraty. La plus vieille église de la région (en restauration) se trouve à proximité.

