

Villages colorés des Cinque Terre et le Golfe des Poètes

Ce voyage dans les Cinque Terre vous mènera à la découverte de tous les villages : Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola et Riomaggiore. Un voyage qui rime avec douceur de vivre ! Ici vous profiterez des lieux et des points de vue époustouflants de cette région si renommée. Guidés par un expert des Cinque Terre, vous suivrez des sentiers de randonnée accessibles qui révéleront des paysages inoubliables, avec des vignobles en terrasse et une mer turquoise s'étendant à perte de vue. En clôture de votre séjour, une superbe journée de randonnée sur l'île de Palmaria, la plus grande île de Ligurie et un retour en bateau longeant les Cinque Terre qui vous permettra d'admirer les villages colorés depuis la mer. C'est sur la terrasse d'une trattoria, face au soleil glissant dans la Méditerranée, que vous prendrez le temps de déguster la focaccia et le vin blanc, après une belle journée de marche et de découvertes. La fréquence des trains permet un déplacement aisé et non polluant, le soir, vous retrouvez la sérénité et le charme du village de Moneglia, en bord de mer.

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil et installation à Moneglia

Rendez-vous à l'hôtel à Moneglia. Installation pour 5 nuits.

Votre accompagnateur vous retrouve à 19h autour d'un apéritif pour vous présenter le programme du séjour.

TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel***

Jour 2 : De Monterosso à Vernazza

Nos premiers pas nous conduiront le long d'un des sentiers les plus enchanteurs du Parc des Cinque Terre.

La journée débutera à Monterosso, un village prisé des Cinque Terre. Ce village séduit avec ses monastères de Notre-Dame-de-Soviore et la Madone-de-Reggio, ainsi que ses plages paisibles.

Notre randonnée nous conduira ensuite à travers vignobles et forêts méditerranéennes jusqu'à Vernazza. À chaque tournant du sentier, des panoramas magnifiques se dévoileront, la mer servant de toile de fond à ce paysage enchanteur.

L'arrivée sur les hauteurs de Vernazza nous offre un superbe panorama, ce joyau coloré nous captivant avec son port, son église et son histoire fascinante.

En fin de journée, nous reviendrons à l'hôtel en train.

HEURES DE MARCHÉ : 3h

DÉNIVELÉ + : 250m

DÉNIVELÉ - : 250m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel***

Jour 3 : De Manarola à Corniglia

Cette journée au cœur des Cinque Terre nous conduira sur le sentier emblématique reliant Manarola à Corniglia. Nous partirons en train en direction de Manarola pour explorer ce village pittoresque, point de départ de la célèbre "via dell'Amore". C'est sur cette voie que les amoureux du monde entier accrochent de petits cadenas sur les balustrades le long du chemin avant de jeter la clé à la mer.

Par la suite, nous emprunterons le sentier qui mène à Corniglia, traversant les vignobles en surplomb de la mer. Le sentier nous offrira des vues imprenables en hauteur et nous conduira dans l'arrière-pays à la découverte de Volastra, un charmant village authentique. Cet endroit idyllique sera notre halte parfaite pour un pique-nique, nous offrant une vue imprenable sur la mer.

Notre aventure se poursuivra vers Corniglia, distingué des autres villages par son emplacement en retrait de la mer. Là-bas, nous aurons l'occasion de visiter l'église Saint-Pierre et l'Oratoire des Flagellants de Sainte Catherine, des lieux empreints d'histoire et de culture.

En fin de journée, nous reviendrons à notre hôtel en train.

HEURES DE MARCHÉ : 3h30
DÉNIVÉLÉ + : 340m
DÉNIVÉLÉ - : 340m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel***

Jour 4 : Le tour de Riomaggiore par le sanctuaire de Montenero

À partir du village de Riomaggiore, notre ascension débute doucement, nous guidant à travers les vignobles en direction du sanctuaire de Montenero.

À notre arrivée au sanctuaire, ancienne église paroissiale datant du XI^e siècle, nous serons récompensés par de fantastiques panoramas.

Le chemin retour nous ramènera à Riomaggiore, où nous pourrons visiter et flâner dans ce village aux ruelles pittoresques et visiter ses lieux emblématiques. Les amateurs de vin auront la possibilité de participer à une dégustation du vin local, le Sciacchetra, chez un producteur du village (activité non comprise dans le séjour).
En fin de journée, nous reviendrons à notre hôtel en train.

HEURES DE MARCHÉ : 2h
DISTANCE : 4km
DÉNIVÉLÉ + : 300m
DÉNIVÉLÉ - : 300m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel***

Jour 5 : Excursion sur l'île de Palmaria - Visite de Portovenere

Pour notre ultime journée de marche, nous nous aventurerons sur l'île de Palmaria, la plus grande île de Ligurie : un véritable paradis naturel offrant des sentiers pittoresques, des panoramas à couper le souffle, des plages idylliques et une mer d'une clarté cristalline.

Notre périple commence à Portovenere, où nous embarquerons à bord du ferry en direction de Terrizzo, point de départ de notre excursion. De là, nous ferons le tour de l'île à pied qui nous conduira à la découverte de la Grotta dei Colombi et d'anciennes forteresses militaires, Forte Cavour et Forte Umberto.

De retour sur la terre ferme, nous visiterons Portovenere, charmant village médiéval de pêcheurs classé au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Ensuite, à bord d'un bateau, nous longerons les côtes des Cinque Terre jusqu'à Monterosso. Pendant ce trajet, nous admirerons tout le parcours effectué entre les 5 villages. Depuis Monterosso, transfert en train jusqu'à Moneglia (30min).

HEURES DE MARCHÉ : 2h30
DISTANCE : 6km
DÉNIVÉLÉ + : 290m
DÉNIVÉLÉ - : 290m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel***

Jour 6 : Petit-déjeuner et fin du séjour

Petit-déjeuner à l'hôtel et fin du séjour.

Si vous souhaitez profiter pleinement de votre dernière journée libre, vous pourrez laisser vos bagages à l'hôtel et les récupérer en fin de journée. Vous pourrez profiter de cette journée pour visiter le charmant village de Portofino ou bien faire une dernière randonnée entre Corniglia et Vernazza.

L'itinéraire peut être modifié et l'ordre des randonnées inversé, sans pour autant altérer la qualité du programme.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous à 19h avec votre guide à l'hôtel à Moneglia.

Accès

En train : Milan (changement de train) - Gênes - Moneglia

Gare d'arrivée finale : Moneglia (province de Gênes, Italie)

L'hôtel est situé à 800 mètres de la gare à Moneglia.

Temps de trajets :

- Paris : entre 10 et 12h en train de jour avec 2 ou 3 correspondances
- Lyon : entre 8h30 et 10h en train de jour avec 2 ou 3 correspondances
- Genève : entre 7h et 9h en train de jour avec 2 ou 3 correspondances

En voiture : Moneglia

- De Genève, Grenoble ou Marseille, environ 5h de route
- De Lyon, environ 6h de route
- De Paris, environ 10h de route

L'hôtel dispose d'un parking extérieur devant la structure sous réserve de disponibilité (avec des places limitées non réservables). Il est également possible de réserver le garage privé intérieur, situé à cent mètres de l'hôtel, avec des places à réserver au moment de la réservation au prix de 12€ par nuit.

Rendez-vous à 18h30 avec votre guide à l'hôtel à Moneglia.

L'hôtel dispose d'un parking payant privé couvert, il n'est pas nécessaire de le réserver à l'avance. Le coût du parking est de 10€ par nuit à régler directement à l'hôtel.

DISPERSION

Après le petit-déjeuner le jour 6.

NIVEAU

Niveau facile :

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière. 2h à 3h30 de marche. Dénivelé de 340 m maximum par jour.

HEBERGEMENT

Hébergement en hôtel *** à Moneglia en chambre de 2 avec salle de bain et WC privatif.

Un camp de base idéalement placé pour les excursions dans les Cinque Terre.

Wi-fi gratuit.

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 personnes sauf si vous demandez le supplément chambre individuelle.

TRANSFERTS INTERNES

En train, bus et bateau.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous portez uniquement vos affaires de la journée.

GROUPE

De 5 à 15 participants.

ENCADREMENT

Par un accompagnateur montagne diplômé.

MATERIEL FOURNI

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

VÊTEMENTS

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- une couche légère et respirante
- une couche chaude
- une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible. Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard

1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou

1 paire de gants légers

Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).

1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),

1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible)

1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche

1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac

1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant

1 surpantalon imperméable et respirant

1 short ou pantacourt, confortable et solide

Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds

1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les

chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.

1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement

1 pantalon confortable pour le soir

1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.

MATÉRIEL

POUR LE PIQUE-NIQUE

Couverts

1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)

1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes

1 couteau de poche pliant (facultatif)

1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

AUTRES

1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac

1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités

1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)

1 paire de bâtons de marche télescopiques (selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)

1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés

Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)

Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)

Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores) Mouchoirs

Papier toilette

1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile

Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)

Appareil photo, jumelles (facultatif)

PHARMACIE

Le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours (non destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas). Néanmoins, il n'est pas autorisé à administrer tout

médicament à un participant sans prescription médicale ou accord médical des secours.

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

Vos médicaments habituels

Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence

Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)

Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
Pince à épiler (facultatif)
Petits ciseaux (facultatif)
Vitamine C (facultatif)
Pince à échardes (facultatif)
Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

BAGAGES

- 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
- 1 sac à dos de 25-30 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne pour 4 jours,
- L'hébergement en hôtel 3 étoiles en demi-pension (vin et boissons non compris),
- Les pique-niques le midi du jour 2 au jour 5,
- L'entrée dans le Parc National des Cinque Terre pour les 2 jours concernés,
- Les transferts en train et bus prévus au programme,
- La traversée en bateau à l'île Palmaria,
- La traversée en bateau de Portovenere à Monterosso,
- Les taxes de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances,
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion,
- Les boissons et dépenses personnelles,
- Le supplément chambre individuelle,
- Les entrées dans les musées et sites culturels,
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend".

