

Les Cinque Terre et Portofino en hôtel***

Petit coin de paradis Ligure, partons à la découverte des paysages typiques méditerranéen des Cinque Terre. Classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, ce littoral est une perle abritant des criques à l'eau turquoise et cinq villages reliés entre eux par des sentiers pittoresques.

Lors de ce séjour dans les Cinque Terre, nous découvrirons tous les villages ainsi que la presqu'île de Portofino. Le soir, nous serons logé dans un bel hôtel 3 étoiles avec piscine où nous dégusterons de bons plats italiens.

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil et présentation de votre séjour à l'hôtel

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

Votre accompagnateur vous retrouve à 18h30 autour d'un apéritif pour vous présenter le programme du séjour.

TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel***

Jour 2 : De Monterosso à Vernazza

Nous commencerons nos premières foulées sur l'un des plus beaux sentiers du Parc des Cinque Terre.

Le matin transfert en train à Monterosso (20'), visite du village qui est le plus touristique des Cinque Terre avec les monastères de Notre-Dame-de-Soviore et de la Madone-de-Reggio et ses plages. Nous partirons vers Vernazza par ce sentier traversant les vignobles et forêts à la végétation méditerranéenne où chaque virage nous offrira de magnifiques tableaux avec la mer en toile de fond. L'arrivée sur les hauteurs de Vernazza vaut à elle seule le détour, véritable bijou coloré avec son port, son église et son histoire.

Retour en train à l'hôtel (25').

HEURES DE MARCHE : 4h

DÉNIVELÉ + : 600m

DÉNIVELÉ - : 600m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel***

Jour 3 : De Manarola à Corniglia par le vignoble de Volastra

Pour notre seconde escapade au cœur des Cinque Terre, nous irons sur le sentier typique reliant Manarola à Corniglia.

Départ en train pour Manarola (35'), visite de ce village où débute la fameuse "via dell'Amore" où les amoureux du monde entier viennent accrocher de petits cadenas sur les balustrades le long du chemin avant d'en jeter la clef à la mer.

Nous prendrons la direction de Corniglia à travers les vignobles dominant la mer. Le sentier nous fait prendre de la hauteur et s'enfonce dans l'arrière-pays pour découvrir Volastra, une charmante bourgade authentique. Nous profiterons de ce lieu face à la mer pour faire un arrêt pique-nique.

Nous reprendrons le chemin pour Corniglia, qui contrairement aux autres villages, ne se trouve pas au bord de la mer. Nous visiterons l'église Saint-Pierre et l'Oratoire des Flagellants de Sainte Catherine avant de rentrer à l'hôtel en train (30').

HEURES DE MARCHE : 4h

DÉNIVELÉ + : 550 m

DÉNIVELÉ - : 550 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel***

Jour 4 : La presqu'île de Portofino, le joyau de la Ligurie

Transfert jusqu'à Camogli (40'), visite de la ville, du port enchanteur, entouré de bâtiments historiques colorés à proximité de la mer et des ruines du château médiéval. Traversée en bateau pour rejoindre le monastère de San Fruttuoso, niché au fond d'une crique abritée. De là, nous débuterons une superbe randonnée à la découverte du Parc Naturel Régional de Portofino pour terminer à Portofino, ce petit Saint-Tropez italien. Visite de ce joli village rendu célèbre par la chanson "Love in Portofino", ensuite nous prendrons la route de l'hôtel en bus et train.

HEURES DE MARCHÉ : 3h30

DÉNIVELÉ + : 400m

DÉNIVELÉ - : 400m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel***

Jour 5 : De Riomaggiore à Portovenere

La randonnée du jour, nous emmènera sur une facette plus authentique et moins fréquentée.

Après le petit-déjeuner, nous prendrons le train pour Riomaggiore (40').

Nous prendrons la direction du Château de Riomaggiore qui s'élève au-dessus du village, puis rapidement nous atteindrons le sanctuaire de la Madonna di Montenero, superbe point de vue sur le golfe de La Spezia.

Par un chemin dominant la mer, nous rejoindrons le village de Campiglia, en continuant, nous enchaînerons les beaux panoramas sur la presqu'île de Portovenere et les îles de Palmaria et Tino.

Visite du village médiéval de pêcheurs également classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Retour en bateau (1h) jusqu'à Monterosso. Pendant ce trajet, nous admirons tout le parcours effectué entre les 5 villages. Depuis Monterosso, transfert en train jusqu'à Deiva Marina (30min).

HEURES DE MARCHÉ : 5h

DÉNIVELÉ + : 680m

DÉNIVELÉ - : 680m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel***

Jour 6 : De Framura à Levanto par le village de Bonassola

Nous terminons cette belle découverte par un sentier côtier immergé dans la nature avec une vue spectaculaire sur la mer.

Départ pour le village de Framura en train (3'), nous parcourons un superbe sentier qui nous mène à Bonassola, charmant village en bord de mer.

Puis nous rejoindrons Levanto, dernier village qui longe une superbe baie bordée de rochers et d'une plage de toute beauté.

Retour en train à Deiva Marina et dispersion vers 15h30.

HEURES DE MARCHÉ : 4h

DÉNIVELÉ + : 350m

DÉNIVELÉ - : 350m

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 18h30 avec votre guide à l'hôtel à Deiva Marina.

Accès

En train : Milan (changement de train) - Gênes - Deiva Marina

Première étape Milan (gare centrale) :

- De Paris gare de Lyon, train de jour (env.7h30)
- De Genève, environ 4h de trajet pour Milan
- De Lyon, environ 5h de trajet pour Milan

Vous pouvez consulter les sites suivants : <https://www.oui.sncf/>

Deuxième étape : de Milan gare centrale (ou Pise) à Deiva Marina, compter environ 3h de trajet

Vous pouvez consulter les sites suivants : Trenitalia - www.trenitalia.it ou www.trainitalia.com

L'hôtel est situé à 300 mètres à pied de la gare de Deiva Marina.

En voiture : Deiva Marina

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

Parking non couvert possible à l'hôtel.

Parking couvert à 200 mètres de l'hôtel, facilement accessible à pied, à réserver avec à l'inscription. Coût 15€ par jour.

DISPERSION

Dispersion à 15h30 à la gare de Deiva Marina.

Il vous sera demandé de libérer la chambre, avant le départ en randonnée, à moins que vous n'ayez réservé une nuit supplémentaire à l'hôtel.

NIVEAU

Niveau physique :

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière. 4h30 à 5h de marche. Dénivelée de 300 à 600m par jour.

Niveau technique :

La région des Cinque Terre est escarpée. Les randonnées proposées empruntent des successions de montées et de descentes, souvent sur des escaliers raides, entrecoupées de sentiers en balcons surplombant la mer omniprésente.

HEBERGEMENT

Hébergement en hôtel *** à Deiva Marina en chambre de 2.

L'hôtel est équipé d'une piscine extérieur avec hydromassage.

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

La convivialité, la disponibilité et l'accueil de la famille Marani.

Wi-fi gratuit.

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

Repas :

Les repas sont cuisinés à partir de produits frais et de saison. Vous aurez la chance d'être assis autour d'une bonne table pour savourer de bons plats le soir. Les repas le midi seront pris sous forme de pique-nique.

Pour des raisons de disponibilité, il peut arriver que sur certains départs le groupe soit hébergé dans deux hébergements différents (vous serez prévenu au moment de la réservation). Les deux hébergements sont de même standing, les dîners seront pris tous ensemble et la piscine de l'hôtel sera accessible à tous.

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 écharde (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,
- L'hébergement en hôtel 3 étoiles en demi-pension (vin et boissons non compris),
- Les pique-niques le midi,
- Les transferts prévus au programme,
- La traversée en bateau Camogli-San Fruttuoso,
- La traversée en bateau de Portovenere à Monterosso,
- Les "pass" d'accès au parc des Cinque Terre (environ 16 € par personne pour le 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,
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend".