

Partir sur ce voyage exclusif dans les Cinque Terre, loin de l'affluence touristique. Pendant cette semaine, nous aurons le privilège de découvrir ces joyaux côtiers italiens sous un angle plus intime et authentique. Notre programme soigneusement conçu nous emmènera explorer les villages pittoresques de Manarola, Vernazza, Corniglia, Monterosso et Riomaggiore. Au fil de notre aventure, nous profiterons de randonnées sauvages à travers les vignobles et les oliveraies, offrant des panoramas spectaculaires sur la mer Méditerranée. Nous prendrons également le temps de nous imprégner de l'histoire et de la culture de cette région classée au patrimoine mondial de l'UNESCO en visitant des églises, des sanctuaires et des villages médiévaux préservés. Loin de la foule, nous créerons des souvenirs uniques et mémorables lors de ce voyage hors saison dans les Cinque Terre.

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil et présentation de votre séjour

Rendez-vous à l'hôtel à La Spezia. 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

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

Nous prendrons le train jusqu'à Monterosso (20'). Ce village est le plus prisé des Cinque Terre, avec ses monastères de Notre-Dame-de-Soviore et la Madone-de-Reggio, ainsi que ses plages, nous aurons la chance de pouvoir arpenter ses ruelles en toute tranquillité. Notre marche nous emmènera ensuite vers Vernazza, en traversant des vignobles et des forêts à la végétation méditerranéenne. À chaque virage, nous serons récompensés par des panoramas magnifiques, la mer se déployant telle une toile de fond. L'arrivée sur les hauteurs de Vernazza sera une expérience en soi, car ce véritable bijou coloré nous émerveillera avec son port, son église et son histoire fascinante.

En fin de journée, nous reviendrons à l'hôtel en train (20').

HEURES DE MARCHÉ : 3h

DÉNIVELÉ + : 250m

DÉNIVELÉ - : 250m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel****

Jour 3 : De Corniglia à Vernazza

Cette randonnée aventureuse et peu fréquentée nous emmènera à la découverte de l'arrière-pays des Cinque Terre. Après avoir rejoint Corniglia (15'), nous nous aventurerons sur une facette méconnue de ce petit coin de paradis italien. Cet itinéraire pittoresque à travers les forêts, les vignes et les oliveraies nous promet une expérience dépaysante et captivante !

Nous aurons l'occasion de visiter le charmant petit village de San Bernadino, offrant une vue panoramique sur Corniglia. Une simple descente nous mènera à ce véritable trésor ! En fin de journée, nous retournerons à notre hôtel en train (20').

Cette randonnée en retrait des sentiers battus sera l'occasion idéale de s'imprégner de la beauté naturelle et de l'authenticité des Cinque Terre, tout en profitant d'une atmosphère paisible.

HEURES DE MARCHÉ : 2h30

DÉNIVELÉ + : 270m

DÉNIVELÉ - : 270m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel****

Jour 4 : De Manarola à Corniglia

Pour cette journée au cœur des Cinque Terre, nous irons sur le sentier typique reliant Manarola à Corniglia. Nous partirons en train en direction de Manarola (10 minutes de trajet) pour explorer ce village pittoresque, point de départ de la célèbre "via dell'Amore", où les amoureux du monde entier accrochent de petits cadenas sur les balustrades le long du chemin avant de jeter la clé à la mer.

Ensuite, nous nous engagerons sur le chemin en direction de Corniglia, à travers les vignobles surplombant 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. C'est l'endroit idéal pour faire une pause pique-nique en admirant la vue sur la mer.

Notre aventure se poursuivra vers Corniglia, qui se distingue des autres villages n'étant pas directement située au bord 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 riches en histoire et en culture.

En fin de journée, nous reviendrons à notre hôtel en train (15').

HEURES DE MARCHÉ : 3h30

DÉNIVELÉ + : 340m

DÉNIVELÉ - : 340m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel****

Jour 5 : De Riomaggiore à Portovenere

Pour ce dernier jour, notre randonnée nous mènera vers une facette plus authentique des Cinque Terre. Après le petit-déjeuner, nous prendrons le train en direction de Riomaggiore (7').

Nous débuterons notre aventure en nous dirigeant vers le magnifique Château de Riomaggiore qui surplombe le village. Rapidement, nous atteindrons le sanctuaire de la Madonna di Montenero, offrant une vue imprenable sur le golfe de La Spezia.

En continuant notre chemin le long des sentiers côtiers, nous serons récompensés par de splendides panoramas sur la presqu'île de Portovenere ainsi que les îles de Palmaria et Tino. Notre parcours nous mènera jusqu'au village de Campiglia, un charmant village de pêcheurs classé au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Après avoir exploré Campiglia, nous retournerons à notre hôtel en bus,

HEURES DE MARCHÉ : 5h30

DÉNIVELÉ + : 600m

DÉNIVELÉ - : 600m

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.

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 La Spezia.

Accès

En train : Milan (changement de train) - Gênes - La Spezia

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 La Spezia, compter environ 3h de trajet.

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

L'hôtel est situé à 200 mètres à pied de la gare de La Spezia Centrale.

En voiture : La Spezia

- 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 15€ par nuit.

DISPERSION

Après le petit-déjeuner le jour 6.

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 **** Firenze e Continentale

(<https://www.hotelfirenzecontinentale.it/>) à La Spezia en chambre de 2.

Un camp de base idéalement placé pour les excursions dans les Cinque Terre dans une ville avec des commerces ouvert toute l'année.

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 et bus.

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 2 étoiles en demi-pension (vin et boissons non compris),
- Les pique-niques le midi du jour 2 au jour 5,
- Les transferts prévus au programme.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances,
- Les "pass" d'accès au parc des Cinque Terre non demandé entre le 7 novembre et le 17 mars, en dehors de ces dates le prix est de 7,50€ par jour),
- 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".

