SAISON 2027

LES CINQUE TERRE
ET LA PRESQU'ÎLE DE PORTOFINO
LIGURIE
Randonnée en étoile accompagnée
7 jours / 6 nuits / 5 jours de marche



Tel un petit coin de paradis, ce pays Ligure situé à l'extrémité de la Riviera di Levante, nous accordera le temps de préférer la contemplation à la compétition.

Cinque Terre : cinq villages blottis au fond de criques difficilement accessibles, érigeant face à la mer les façades colorées de leurs maisons. 2000km de terrasse où sont toujours produits l'huile d'olive et le "Sciacchetrà", appelé « élixir des dieux » par les Romains.
La côte ligure recèle de nombreux sites merveilleux dont la presqu'ile de Portofino. Nous avons choisi d'y passer une journée : une perle incontournable.

ESPACE EVASION Agence de voyages– IM.074.10.0036
50 Rue de la Chapelle 74160 BEAUMONT
Tèl : 00 33 450 31 03 65 (depuis l'étranger) - Fax : 00 33 (0)4 50 31 03 67 –
E.Mail : info@espace-evasion.com - www.espace-evasion.com

PROGRAMME

Jour 01 : Rendez-vous à l'hôtel à Moneglia à 19h00 sur la côte ligure, à proximité du Parc des Cinque Terre
Accueil par votre guide et présentation du programme de la semaine. Installation à l'hôtel **, où nous serons hébergés toute la semaine.
Possibiité de laisser vos bagages si vous arrivez plus tôt

Jour 02 : FRAMURA - LEVANTO
Après avoir gagné le village de Framura en train (10'), nous faisons nos premiers pas sur la côte ligure et parcourons un magnifique sentier en balcon qui nous mène à Bonassola, jolie station balnéaire d'où nous rejoindrons Levanto, avant de rentrer en train à Moneglia (15').
4h30 de marche, +450m/-450m de dénivelée

Jour 03 : MONTEROSSO - CORNIGLIA
Transfert en train à Monterosso al Mare (20'), le village le plus occidental du Parc National. Visite du village de pêcheurs avant d'emprunter le sentier côtier pour rejoindre Vernazza. Le charme de ce lieu est enchanteur.
Nous poursuivons notre journée sur le sentier jusqu'à Corniglia, le troisième village du parc. Visite du village et montée au belvédère d'où la vue est imprenable.
Retour à l'hôtel en train (30')
5h de marche, +400m/-400m de dénivelée

Jour 04 : PRESQU'ILE DE PORTOFINO
Transfert en train à Camogli (40') où nous visitons ce charmant port de pêche célèbre pour ses trompe l'œil. Nous rejoignons en bateau le monastère de San Fruttuoso, niché au fond d'une crique abritée. Ici débute la découverte du Parc Naturel Régional de Portofino, superbe randonnée sur le promontoire pour atteindre Portofino : le Saint Tropez de la côte Ligure ! Magnifique point de vue sur la ville depuis l'église San Giorgio.
Retour en transport en commun à Moneglia (1h- bus puis train).
4h de marche, +500m/-500m de dénivelée

Jour 05 : CORNIGLIA - MANAROLA
Transfert en train à Corniglia (20').
Ce petit village se distingue des autres villages des Cinque Terre car il est le seul à ne pas avoir d'accès direct à la mer.
Nous vous proposons une splendide traversée au milieu de terrasses de vignes en balcon pour gagner Volastra. Si le cœur vous en dit, arrêt possible dans une cave afin de goûter au « Sciacchetra », le vin local.
Descente panoramique sur Manarola et retour à Moneglia en train (35').
4h30 de marche, +430m/-430m

Jour 06 : RIOMAGGIORE – CAMPIGLIA - PORTOVENERE
Transfert en train à Riomaggiore (40').
Départ pour emprunter le sentier qui passe par le sanctuaire de la « Madonna di Montenero ».
Un chemin de crêtes nous mène ensuite jusqu'au village de Campiglia avant de descendre vers Portovenere : site classé Unesco pour ses maisons tours et son église de San Pietro qui protège l'entrée du Golfe de La Spezia.
Retour en bateau (1h) jusqu' à Monterosso, pendant ce trajet nous admirons tout le trajet parcouru à pied entre ces 5 villages.
Depuis Monterosso, transfert en train à Moneglia (30').
5h30 de marche, +670m/-670m de dénivelée

Jour 07 : MONEGLIA
Fin du séjour et séparation à Monéglia après le petit déjeuner.

LES POINTS FORTS :

- Baignade possible tous les jours
- 2 traversées en bateau incluses
- 1 jour complet sur la Presqu'île Portofino
- Les paysages classés au patrimoine mondial de l'Unesco

Nous avons choisi de séjourner en étoile à Moneglia, joli petit village des Cinque Terre, plus tranquille et moins fréquenté que d'autres. Il permet également, sur la ligne ferroviaire qui relie ces villages, d'être parmi les voyageurs qui ont généralement une place assise en partant le matin (du fait d'être plus en début de ligne).

L'administration du Parc National des Cinque Terre se réserve le droit de fermer inopinément certaines portions de sentiers.
Les intempéries de ces dernières années ont entraîné des glissements de terrain ayant amené l'administration du Parc à fermer de façon temporaire certains chemins. C'est le cas de la « Via dell'Amore » fermée depuis l'automne 2012. En cas de fermeture, nos guides connaissent de nombreuses solutions alternatives, souvent plus intéressantes et moins fréquentées !

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.

Tous les petits villages étant desservis par le train local, il sera toujours possible, pour certains, d'écourter une balade et d'en réduire par conséquent considérablement la difficulté.

Baignade possible tous les jours en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que les accompagnateurs de montagne ne sont pas maîtres-nageurs ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité.

Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Dimanche à 19h00 à l'hôtel à Moneglia (les coordonnées de l'hôtel vous seront**,** où a lieu le brief de votre accompagnateur avant de passer à table.

En cas d'arrivée plus tôt, vous pouvez vous présenter à l'hôtel et y déposer vos bagages.
En cas d'arrivée tardive, votre accompagnateur peut commander un repas froid, il vous suffit de l'appeler le jour de votre arrivée, avant 19h, pour le prévenir. La réception de l'hôtel ferme vers 22h, informez votre guide de votre arrivée plus tardive.
Une convocation vous est envoyée par email environ 2 semaines avant votre départ : elle récapitule les informations utiles pour vous rendre au point de RV (coordonnées de votre premier hébergement, prénom et téléphone de votre guide, numéro de notre portable d'urgence, billets d'avion / e-ticket pour les séjours avec vol, etc...).

Accès voiture : Vous pouvez consulter votre itinéraire sur le site : **www.viamichelin.com**
Ce moyen de transport est fortement déconseillé à l'intérieur du Parc Naturel National où les solutions alternatives au véhicule individuel sont favorisées : train, bateau et minibus électriques.
Certains week-ends de printemps, les petites routes sont fermées à cause de la sur fréquentation. Aucun problème par contre pour rejoindre Moneglia et y laisser votre voiture.
Autoroutes (A6 / A7 / A10 / ou A26) jusqu'à Gènes (Genova), puis, suivre l'autoroute A12, direction Genova est - Livourne. Environ 50km après Gènes prendre la sortie Sestri Levante, traverser la ville, et suivre la direction de Riva Trigoso (à 6km environ). A la sortie de Riva on arrive devant un ancien tunnel ferroviaire où la circulation se fait de façon alternée (attente maximum 15') qui permet de rejoindre rapidement Moneglia.

Parking :
A MONEGLIA :
Possibilité de garer votre voiture gratuitement toute l'année sur les places blanches.
Le stationnement sur les zones jaunes est réservé aux résidents.
Le stationnement sur les zones bleues est réglementé et payant durant la période estivale (à la date de la mise à jour de cette fiche, les dates ne sont pas communiquées).
Nous vous conseillons aussi les parkings payants à la gare, au parking proche du cinéma ou au Campo Sportivo assez éloigné (tarif un peu aléatoire selon le gardien qui est à l'entrée compter minimum 50€ la semaine). Il est inutile de réserver.
Selon l'hôtel où vous serez hébergé, l'hôtelier peut proposer un parking privatif payant très proche (15€ par jour, à payer sur place en liquide, à réserver lors de votre inscription). Il s'agit d'un parking fermé et sécurisé (Hauteur maximale 2m).

Covoiturage : De nombreuses personnes, se rendant au départ de nos randonnées par leurs propres moyens, se rendent compte, une fois arrivée sur place, qu'elles auraient pu faire le voyage ensemble. Il nous est très difficile d'organiser par nous même le covoiturage ne disposant pas toujours des coordonnées de tous les participants et ne connaissant pas leur mode d'accès au point de rendez-vous. De plus, la loi nous interdit la divulgation des coordonnées de nos clients et nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire.
Cependant, soucieux de vous faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de la planète, nous vous incitons à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage : www.blablacar.fr

Accès train : gare de Moneglia via Gênes
Horaires auprès de la SNCF : www.sncf-connect.com
Vous trouverez aussi des informations concernant les horaires de trains italiens sur les sites suivants :
https://www.dbahn.fr, https://www.trenitalia.com, https://www.thetrainline.com/fr

Accès avion : Aéroport de Gênes : www.airport.genova.it
Vols directs de Paris à Gênes par Alitalia ou Air France.
La navette Volabus (coût : 6 €, fréquence : toutes les 40 minutes) vous permettra d'atteindre rapidement la gare de Genova Piazza Principe.
De Genova Piazza Principe (la gare principale), nombreux trains directs pour Moneglia (temps du trajet : de 1h à 1h30 selon le train, coût du billet : 4 € environ).
Consultez les horaires sur www.trenitalia.it ou www.bahn.de/i/view/FRA/fr/index.shtml

Vous ne pourrez pas acheter vos billets en France mais vous pourrez vous les procurer à votre arrivée au guichet de la gare ou mieux (car plus rapide) aux machines qui sont à votre disposition dans tous les halls de gare.

DISPERSION
Le jour 07 à Moneglia après le petit déjeuner

NIVEAU
Marcheurs réguliers
Randonneurs niveau 2 sur une échelle de 5.
Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière. 3h30 à 5h30 de marche. Dénivelée de 350 à 600m par jour
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. Bâtons conseillés

HEBERGEMENT
L'hébergement est proposé en demi-pension (pique-nique le midi) en hôtel 2* familial à Moneglia. (les coordonnées seront indiquées dans votre convocation). Il est situé dans le centre du village à quelques encablures de la plage. Baignade possible tous les jours.

Les types d'hébergement décrits ci-dessus sont donnés à titre indicatif, notamment en ce qui concerne leurs prestations (piscine, etc.). En cas d'indisponibilité dans nos hébergements habituels, nous réservons un établissement de catégorie similaire.

Dans certains hôtels, rares sont les chambres aménagées dans des combles mais cela peut arriver. Nous faisons au mieux pour privilégier les chambres standards, en fonction des disponibilités au moment de vos réservations.
Les petites ruelles de Moneglia peuvent être animées en soirée. Nous vous conseillons les boules Quies pour les voyageurs ayant le sommeil léger.

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

En Italie, les chambres individuelles sont généralement composées d'un lit simple (largeur 90cm), ou exceptionnellement d'un grand lit double habituellement utilisé pour 2 personnes.
Une chambre triple est disponible sur ce séjour, mais sur demande, et avec comme particularité de dormir dans un appartement, de l'autre côté de la rue, avec plus d'espace qu'une chambre habituelle, mais pas de vue particulière et pas de wifi. Nous consulter.

Les repas
Les petits déjeuners et dîners au restaurant de l'hôtel, cuisine familiale
Nous pique-niquerons le midi, les guides mettent tout en œuvre pour trouver le lieu parfait avec idéalement la vue mer

TRANSFERTS INTERNES

Transferts en train et en bateaux publics
La durée moyenne par jour est de 30min de trajet, oscillant entre 10min et 1h pour le transfert le plus éloigné.
Les jours où les bateaux ne sortent pas, les transferts s'effectuent en bus publics et en train.

PORTAGE DES BAGAGES

Votre sac à dos contient le pique-nique et les affaires pour la journée.

GROUPE

Les groupes sont constitués de 5 à 15 personnes.

ENCADREMENT

Par un accompagnateur français ou francophone en montagne diplômé, connaissant bien l'Italie
Les baignades mentionnées au programme sont facultatives et pratiquées sous la responsabilité des participants lors des temps libres. Elles ne font pas l'objet d'un encadrement par le guide.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vous trouverez cet équipement dans les magasins de notre partenaire : www.auvieuxcampeur.fr

- 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 moyen (30 à 40 litres) 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, …. Affaires de rechange…)

Pour le faut 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 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 (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
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
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)
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.

DATES ET PRIX

DATES	PRIX PAR PERSONNE
du 21/03/2027 au 27/03/2027	910 €
du 28/03/2027 au 03/04/2027	910 €
du 04/04/2027 au 10/04/2027	910 €
du 11/04/2027 au 17/04/2027	925 €
du 18/04/2027 au 24/04/2027	925 €
du 25/04/2027 au 01/05/2027	925 €
du 02/05/2027 au 08/05/2027	925 €
du 09/05/2027 au 15/05/2027	925 €
du 16/05/2027 au 22/05/2027	925 €
du 23/05/2027 au 29/05/2027	925 €
du 30/05/2027 au 05/06/2027	COMPLET
du 06/06/2027 au 12/06/2027	COMPLET
du 13/06/2027 au 19/06/2027	COMPLET
du 20/06/2027 au 26/06/2027	925 €
du 27/06/2027 au 03/07/2027	975 €
du 04/07/2027 au 10/07/2027	975 €
du 11/07/2027 au 17/07/2027	975 €
du 29/08/2027 au 04/09/2027	975 €
du 05/09/2027 au 11/09/2027	925 €
du 12/09/2027 au 18/09/2027	925 €
du 19/09/2027 au 25/09/2027	925 €

du 26/09/2027 au 02/10/2027	925 €
du 03/10/2027 au 09/10/2027	925 €
du 10/10/2027 au 16/10/2027	925 €
du 17/10/2027 au 23/10/2027	910 €
du 24/10/2027 au 30/10/2027	910 €
du 31/10/2027 au 06/11/2027	910 €
du 07/11/2027 au 13/11/2027	910 €

Supplément chambre individuelle : 320 €

Nuit supplémentaire possible à Moneglia en chambre de deux :
EN 2026
Avec petit déjeuner : dès 65€ par personne
En demi-pension : dès 80€ par personne

Nuit supplémentaire possible à Moneglia en chambre individuelle :
Avec petit déjeuner : dès 75€ par personne
En demi-pension : dès 95€ par personne

(tarifs à titre indicatif, pouvant être réajustés en fonction des disponibilités du moment, et des types de chambre proposés). Nous vous recommandons donc de nous communiquer au plus tôt vos demandes de nuits supplémentaires

Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) pour les départs en 2026
Pour les départs de mars jusqu'au 12 avril, et à partir du 18 octobre : 270€.
Pour les départs du 19 avril au 17 mai inclus, et du 27 septembre au 11 octobre inclus : 280€
Pour les départs du 24 mai au 20 septembre inclus : 290€

EN 2027
Nuit supplémentaire possible à Moneglia en chambre de deux :
- Avec petit déjeuner : 55€ par personne, ou 75€ par personne pour les départs de juin à septembre 2026
- En demi-pension : 90€ par personne toute l'année

Nuit supplémentaire possible à Moneglia en chambre individuelle :
- Avec petit déjeuner : 85€ par personne, ou 105€ par personne pour les départs de juin à septembre 2026
- En demi-pension : 115€ par personne toute l'année

(tarifs à titre indicatif, pouvant être réajustés en fonction des disponibilités du moment, et des types de chambre proposés). Nous vous recommandons donc de nous communiquer au plus tôt vos demandes de nuits supplémentaires. Les taxes de séjour sont à régler sur place et donc non comprises dans nos prix (pour les nuits supplémentaires).
Notez qu'il n'est pas possible d'arriver après 23 heures pour faire votre enregistrement auprès des hôtels, il faut prévoir votre arrivée avant 23 heures.

Famille, club, associations, écoles, comités d'entreprise … à partir de 7 personnes vous constituez un groupe et vous bénéficiez de réductions sur ce séjour : - 5% pour les petits groupes (8 à 10 personnes) et - 8% pour les grands groupes (à partir de 11 personnes).
Et vous pouvez choisir d'autres dates (selon disponibilités).

LE PRIX COMPREND

- les frais d'organisation et l'encadrement par un accompagnateur en montagne
- l'hébergement en hôtel** en demi-pension (vin et boissons non compris) + les taxes de séjour
- les pique-niques le midi
- les deux traversées en bateau de Camogli/San Fruttuoso et Portovenere/Monterosso
- les transferts prévus au programme en train
- Le « pass » d'accès au pac des Cinque Terre

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons (à noter que dans certains restaurants, l'eau minérale en bouteille (payante) remplace les carafes d'eau) et dépenses personnelles
- le pass d'accès au parc des Cinque Terre (environ 7.50 € par personne pour le séjour)
- les taxes de séjour à régler sur place
- le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous et de dispersion
- l'équipement individuel
- les assurances
- tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend

POUR EN SAVOIR PLUS

PETITS CONSEILS

Nous accueillons beaucoup de randonneurs qui n'ont pas eu le temps de s'entraîner avant de venir et beaucoup souffrent de courbatures, tendinites et autres petites misères qui gâchent un peu ou beaucoup leur séjour.
Vous n'avez pas le temps de faire du sport, alors sur votre trajet pour aller travailler, vous pouvez monter et descendre les escaliers à pied au lieu de prendre l'ascenseur.
Dès que les beaux jours arrivent, vous pouvez vous lever 1/2h plus tôt et descendre à la station précédente pour continuer à pied ou faire l'inverse le soir.
Mais surtout habituez-vous à boire au moins 1,5 l d'eau pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas. Progressivement vous passez à 2 litres, ainsi pendant la randonnée vous boirez 3 à 4 litres d'eau et vous n'aurez ni courbatures ni tendinites : Essayez, cela ne coûte rien et c'est tellement mieux que d'avaler des anti-inflammatoires et des antalgiques.
Pourquoi ne pas prévoir un ou 2 jours d'adaptation en moyenne montagne (1000 à 1500m) avant votre séjour pour vous reposer et vous acclimater à l'altitude sans forcer. Vous profiteriez beaucoup plus de votre séjour.

FORMALITÉ : Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

SANTÉ : Aucun vaccin n'est obligatoire ; nous vous conseillons d'être à jour pour toutes vos vaccinations classiques (diphtérie, tétanos, typhoïde, poliomyélite) et de vous procurer la carte européenne d'assurance maladie.

ADRESSE UTILE :

Office National du Tourisme Italien (ENIT) :
23, rue de la Paix 75002 PARIS

Tel : 01 42 66 66 68 Fax : 01 47 42 19 74
Email : enit.parigi@wanadoo.fr,
Sites : www.enit.it ou www.enit-france.com

CINQUE TERRE

Les Cinque Terres forment une partie de la côte de la Riviera italienne, dans la Ligurie, à l'ouest de la ville de La Spezia. Les Cinque Terre comprennent cinq villages : d'ouest en est, Monterosso al Mare, Vernazza, Corniglia, Manarola et Riomaggiore. Elles occupent un paysage accidenté et escarpé, sur lequel ont été construites au fil des siècles des terrasses permettant l'agriculture et la culture de la vigne et de l'olivier. Les villages sont bâtis sur la côte méditerranéenne, dans des criques et sur les falaises. Malgré la construction d'une route et d'une voie ferroviaire au XXe siècle, leur accès reste difficile.

Déclarés Patrimoine de l'humanité par l'UNESCO à cause de leur paysage incomparable, les "Cinque Terre" représentent les 5 villages qui se nichent sur la côte ligure escarpée entre la Punta del Mesco à l'ouest et le cap de Montenero.
Nous emprunterons le sentier qui relie ces différents villages entre eux. Le maquis méditerranéen alternera avec les forêts de chênes verts, de pins et d'arbousiers. Vous traverserez d'innombrables terrasses de pierre sèche plantées de vignes ou d'oliviers, à travers de nombreux escaliers.
Monterosso al Mare, premier village des Cinque Terre, remonte à la Rome Républicaine mais finit par lier son sort, dès le Moyen Age à la République de Gênes. À voir: l'église Saint Jean Baptiste, remontant à 1244, dont la façade alterne des bandes en marbre blanc avec des bandes de serpentine verte et est ornée d'une belle rosace ajourée.
Vernazza: Important point d'accostage au Moyen Âge, Vernazza passe définitivement sous la coupe de la République de Gênes en 1276. À voir: l'église Sainte Marguerite d'Antioche, construite en 1318 selon les conceptions gothico-ligures, le Porticato, qui se dresse sur un petit port juste en face de l'église. Il possède un portique étroit aux grandes dalles de pierre et au plafond en bois, lieu de rencontre des gens de mer.

Corniglia, ce hameau appartint aux Comtes de Lavagna avant de passer aux mains des Génois au XIII^{ème} siècle. Contrairement aux autres villages, ses maisons ne se trouvent pas au bord de la mer mais sur un promontoire escarpé à 100 m au-dessus du niveau de la mer. À voir, l'église Saint Pierre et l'Oratoire des Flagellants de Sainte Catherine.

Manarola, hameau de la commune de Riomaggiore a des origines plus anciennes. Le noyau actuel remonte au XIIème siècle. C'est de là que débute la fameuse "via dell'Amore" où les amoureux du monde entier viennent accrocher des petits cadenas sur les balustrades le long du chemin avant d'en jeter la clef à la mer.

Riomaggiore: La tradition fait remonter sa fondation par un groupe de réfugiés grecs. Eglise Saint Jean Baptiste édifiée en 1340-1343 par les Maîtres Antelami. La chapelle Saint Roch et Saint Sébastien, édifiée en souvenir de la peste de 1480, se distingue par son joli porche et conserve un précieux triptyque de la Vierge, l'Enfant et des saints patrons.

ADRESSES UTILES

Itinéraire : www.viamichelin.fr
SNCF : www.sncf-connect.com
Co-voiturage : www.blablacar.fr

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

INSCRIPTION

En ligne sur notre site internet www.espace-evasion.com, ou en renvoyant la fiche d'inscription signée et un acompte de 30%, vous recevrez alors une confirmation d'inscription.
Inscription à plus de 22 jours du départ : aucun frais de dossier

Inscription entre 21 jours et 8 jours du départ : frais de dossier : 10 € (20 € pour les voyages et les séjours en liberté)
Inscription à moins de 8 jours du départ : frais de dossier : 20 € (30 € pour les voyages et les séjours en liberté) (le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit)

ANNULATION

ANNULATION De notre part :

ESPACE EVASION se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour.
En cas d'insuffisance de participants, ceux-ci seront prévenus dans un délai minimum de 14 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

ANNULATION De votre part :

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la date prise en compte est celle à laquelle ESPACE EVASION a pris connaissance du désistement) :

Dans le **cas général**.
- Jusqu'à 31 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.
- Entre 30 et 21 jours : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 jours du départ : 100 % du montant du séjour.

Dans le cas particulier de séjour incluant l'émission d'un **billet d'avion non remboursable** ou **l'affrêtement d'un bateau**.
De 90 à 45 jours avant le départ : 1 000 €
De 44 à 31 jours avant le départ : 60 % du montant du séjour
A 30 jours et moins du départ : 100 % du montant du séjour

Pour les **groupes constitués auxquels il est proposé un tarif par personne**, le désistement d'une partie seulement des participants entrainera une modification du tarif pour les autres participants, ou sera soumise à des frais d'annulation de 100% quelque-soit la date de l'annulation.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation. **L'assurance n'entre en vigueur que si votre voyage est soldé**.

Tout participant abrégeant un séjour, ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non-respect des consignes de sécurité.

ASSURANCES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :
- **Assurance Annulation + Assurance Bagages + extension Epidémies (3,4 %** du montant du séjour).
- **Assurance Frais de Recherche et Secours + Assistance Rapatriement + extension Epidémies (2 %** du montant du séjour).
- **Assurance Multirisques Annulation + Assurance Bagages + Retard de transport, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension Epidémies (4.8 %** du montant du séjour).

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Annulation – Assistance Frais médicaux et Interruption de séjour et d'activités ASSURINCO MUTUAIDE Vagabondages contrat n° 4637 joint à votre confirmation d'inscription. Il est disponible sur www.espace-evasion.fr/telechargements ou sur simple demande. Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France ou en Europe.

L'assurance Annulation

L'assurance entre en vigueur dès la souscription et si votre voyage est soldé. Les évènements garantis sont :

- L'annulation pour **motif médical** : maladie grave, accident corporel grave ou décès de vous-même, un membre de votre famille...
- L'annulation pour **causes dénommées** :

* Dommages graves ou vols dans locaux privés ou professionnel, convocation en tant que témoin ou juré d'assise, ..., une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.
* La mutation professionnelle, la suppression et la modification des dates de congés payés du fait de l'employeur, vol des papiers d'identité, ... (franchise de 100 € par personne).

- L'annulation toutes **causes justifiées** (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne et 150 € par dossier).
- **Assurance Bagages** : plafond de 1500 €

Extension Epidémies :

- Annulation pour maladie en cas d'épidémie/pandémie, refus d'embarquement suite à prise de température, en cas d'absence de vaccination devenue obligatoire (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne).

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise éventuelle, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de **la date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation**.

Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger

Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

L'Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage. Les évènements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès de Mutuaide Assistance sont :

- les frais de recherche et secours jusqu'à un plafond de 10 000 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux hors du pays de résidence,
- la prolongation de séjour (10 nuits maximum)
- l'avance de fonds à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 5 000 €,
- la responsabilité civile vie privée à l'étranger
- ...

Extension Epidémies :

Frais hôteliers suite à mise en quarantaine (80 €/nuit – maxi 14 nuits)
Soutien psychologique suite à mise en quarantaine
Frais médicaux sur place
Retour impossible suite à vol annulé par autorités ou compagnie aérienne (1000 €)
Frais hôteliers suite retour impossible (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

L'Assurance Multirisques

Cette assurance reprend **les garanties des assurances annulation et assistance rapatriement**, elle est complétée par deux garanties :

Interruption de séjour : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.
La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.
Les évènements garantis sont :

- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 30 000 € par évènement, ou d'activité 100 € par jour (maximum 3 Jours)

Retard de transport : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.
Si vous avez subi un retard de transport plus de 4 heures (avion, train, bateau), une indemnité avec plafond de 50 € par personne pour un retard de 4 à 8 h, de 100 € par personne pour un retard supérieur à 8 heures
Les indemnités sont cumulables si le retard est subi par le trajet aller, le trajet retour ou un trajet pendant le voyage.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assisteur si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Pour les séjours à l'étranger, les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront remplir un formulaire et nous fournir une attestation de leur assurance. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Vérifiez notamment que vous possédez une garantie « frais de recherche et secours » avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie «frais de recherche et secours».

ESPACE EVASION
Agence de Voyages – IM.074.10.0036
Garantie financière : Groupama – 5, rue du Centre - 93199 NOISY LE GRAND Cedex
Assurance responsabilité civile professionnelle : n°AU460941 - GENERALI –
BP 7 – 38530 CHAPAREILLAN