LIBERTÉ 2027

ITALIE : LES CINQUE TERRE EN AUBERGE DE JEUNESSE

Randonnée en étoile en liberté

De 5 à 7 jours / 4 à 6 nuits / 4 à 6 jours de marche

Le Parc National des « Cinque Terre »
et les Parcs Régionaux de Porto Venere et Portofino

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.

En effet, à une soixantaine de kilomètres au sud-est de Gênes, plusieurs générations de paysans ont façonné la montagne. Bâtissant des murs de pierres sèches pour retenir la terre des terrasses de culture, ils nous offrent aujourd'hui un site remarquablement conservé dans ses paysages, ses traditions et son économie.
Les Cinque Terre, ce sont cinq villages blottis au fond de criques difficilement accessibles, érigeant face à la mer les façades colorées de ses maisons.
Les Cinque Terre, ce sont aussi cinq pays où l'on produit toujours l'huile d'olive, l'anchois et le sciacchetra, appelé « élixir des dieux » par les antiques Romains.
C'est sur la terrasse d'une trattoria, face au soleil glissant dans la Méditerranée, que vous prendrez le temps de déguster la foccacia et le vin blanc, après une belle journée de marche et de découvertes.

<u>À SAVOIR</u> :
Cette destination attire bon nombre de visiteurs tout au long de l'année. Ceux-ci se concentrent principalement dans les villages en journée.
Rassurez-vous, nous avons « déniché » pour vous des sentiers peu fréquentés offrant de magnifiques points de vue sur les Cinque Terre et toute la côte ligurienne, dans des ambiances sauvages…
À votre retour de randonnée et en soirée la foule aura disparu !
Et si vous le pouvez, préférez les **intersaisons**.
Pour un maximum de souplesse, nous avons voulu ce séjour « à tiroirs ». Idéal pour cette destination !
Durée de séjour, niveau de confort, randonnée du jour, c'est vous qui choisissez !
Nous vous proposons volontairement ce séjour en formule « nuit et petit-déjeuner », pour vous laisser le choix de dîner au gré de vos envies, chaque soir dans l'un de ces charmants villages italiens.
NB : Ce séjour existe aussi en formule Hôtel 2 étoiles, Hôtel 3 étoiles et Maison d'hôtes de charme avec spa. Demandez-nous le programme.
Ce séjour est proposé en formule de 5 à 7 jours. Pour faire durer le plaisir, livre à vous d'ajouter des nuits supplémentaires.

PROGRAMME

JOUR 1 : Ce séjour est proposé en formule de 5 à 7 jours. Pour faire durer le plaisir, libre à vous d'ajouter des nuits supplémentaires.
Arrivée à votre hébergement, première nuit.

JOUR 2 à 7 : Vous choisissez vos randonnées parmi nos **itinéraires inédits**, créés et repérés par notre équipe directement sur le terrain. Ils vous garantissent d'**éviter les foules** et de découvrir le meilleur des Cinque Terre par les sentiers.

NOTRE FORMULE : 1 JOUR = 1 VILLAGE
Chaque jour, vous choisissez un village de départ que vous rejoignez en un saut de train. Votre randonnée vous mènera au village suivant par les hauteurs afin de profiter de l'ambiance méditerranéenne unique et des panoramas spectaculaires sur la Grande Bleue. Vous terminez votre journée par la visite de ce nouveau village coloré face à la mer, avant de regagner votre camp de base bercés par le roulis du train côtier.
Vous piochez votre randonnée du jour parmi une dizaine d'itinéraires.

JOUR 5, 6 ou 7 : Dispersion dans la journée.

Rando 1 : La porte des Cinque Terre (Levanto > Monterrosso)
Vous débutez la journée à Levanto, porte des Cinque Terre. Sur le front de mer, vous observez les surfers avant de gagner les quartiers résidentiels pour dominer la baie de Levanto.
Entre maquis et pinèdes, cet itinéraire vous mène à la découverte du sémaphore de San Antonio.
Vous découvrez Monterosso, dont la vieille ville et l'église gothique en marbre rayée blanc et noir ne vous laissera pas indifférent ! C'est ici que vous pouvez profiter d'une baignade bien méritée en compagnie de son fameux « Géant » …
Distances - Dénivelée - Temps de marche
8,5 km - + 450 m / - 450 m -3 à 4 h

Rando 2 : Balade accrochée entre ciel et terre (Monterrosso > Corniglia ou Manarola)
Vous empruntez un sentier aménagé en balcon qui longe la côte. Entre passages en front de mer, escaliers ombragés et terrasses couvertes de vignes, vous traversez les chaleureux villages de Vernazza et Corniglia. Arrêtez-vous boire un verre en terrasse pour profiter de l'atmosphère unique qui y règne…
Distances - Dénivelée - Temps de marche
Jusqu'à Corniglia : 9 km - + 580 m / - 580 m - 4 à 5 h
Jusqu'à Manarola : 15 km - + 940 / - 940 m - 6h30 à 7h30

Rando 3 : Un condensé des Cinque Terre (Manarola > Corniglia)
Plongez au cœur des Cinque Terre pour en déceler tous les trésors !
Vous vous élevez pour contempler Manarola, village coloré accroché à la montagne. Nombreux sont les amoureux des lieux qui le considèrent comme le plus beau des cinq villages !
Après une montée entre oliviers et jardins pour atteindre Groppo et Volastra, vous rejoignez Corniglia par un sentier en terrasse au milieu des vignes. Vues imprenables garanties !
Distances - Dénivelée - Temps de marche
7 km - + 480 m / - 480 m - 3 à 4 h

Rando 4 : La découverte de l'arrière-pays (Corniglia > Vernazza)
Cette randonnée sauvage et peu fréquentée vous permet d'explorer l'arrière-pays des Cinque Terre, beaucoup moins touristique. Vous partez à la rencontre d'une face méconnue de ce petit paradis italien. C'est un itinéraire entre forêts, vignes et oliveraies qui vous promet un dépaysement assuré !
Vous découvrez le joli petit village de San Bernadino, d'où vous appréciez la vue sur Corniglia.
Pour récompenser vos efforts, offrez-vous une bonne « gelato » en bord de mer…
Distances - Dénivelée - Temps de marche
10,5 km - + 680 m / - 750 m - 4 à 5 h

Rando 5 : Quand la montagne se jette dans la Grande Bleue (Riomaggiore > Portovenere) :
Cap au sud ! Au départ de Riomaggiore, vous rejoignez la crête qui sépare le Golfe de la Spezia des Cinque Terre. À vous les panoramas magiques sur l'enfilade des falaises, le golfe puis Portovenere et son fort. Ce charmant village de la Baie des poètes, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, comble ses visiteurs : ruelles colorées, petits bateaux de pêche, spécialités locales…

NOTRE CONSEIL : Choisissez le bateau pour le retour : l'occasion (unique !) d'admirer, depuis la mer, les Cinque Terre sous un nouvel angle !
Distances - Dénivelée - Temps de marche
12 km - + 650 m / - 650 m - 5 à 6 h

Rando 6 : Patrimoine et sanctuaire (Monterosso > Vernazza)
Ce tracé qui relie trois lieux de culte permet de s'immerger dans l'Histoire à travers des panoramas suggestifs. De belles pauses contemplatives s'imposent ! Un superbe mono-trace ludique serpente dans la garrigue, en balcon, vous offrant la grande bleue sur un plateau, vue d'en haut !
Une randonnée sauvage, à l'écart des foules, pour sortir des sentiers battus et goûter à la magie des lieux emblématiques et mystiques que sont les sanctuaires…
Distances - Dénivelée - Temps de marche
8,5 km - + 550 m / - 550 m - 3 à 4 h

Rando 7 : La presqu'île de Portofino : sauvage et mystique…
Une randonnée pour sortir des Cinque Terre et explorer un (autre !) superbe village…Vous partez de Camogli, typique bourg maritime ligure, puis vous gagnez rapidement un décor de pins méditerranéens en direction de Portofino. Une ambiance « riviera » vous envoûte dès votre arrivée… Laissez-vous porter ! Prenez de la hauteur pour admirer ce haut lieu de l'histoire génoise et son port romantique aux façades multicolores…
Au cours de votre randonnée, vous tomberez nez à nez avec l'incroyable monastère de San Fruttuoso, que vous pouvez aussi observer depuis la mer, en prenant le bateau.
Distances - Dénivelée - Temps de marche
10 à 12 km - + 730m / - 895 m - 5h30 à 6h30

Rando 8 : La baie du Levant (Levanto > Framura)
Une autre façon de découvrir la Ligurie, davantage tournée vers la mer que vers les villages. Paysages ouverts, sur fond bleu azur limpide et incroyablement beau. C'est ici une petite randonnée à faire pour s'évader des Cinque Terre. La station balnéaire de Bonassola et le port d'antan de Framura sont tous deux pleins de charme. Vous ne résisterez pas à l'envie de vous y baigner !
Distances - Dénivelée - Temps de marche
8 km - + 450 m / - 450 m - 2h30 à 3h30

POINTS FORTS
DESCRIPTION

- Un programme de randonnées «fait maison» sur des chemins peu fréquentés qui vous feront découvrir les Cinque Terre «autrement».
- Randonnées en traversée au départ d'un seul et même hébergement.
- Le choix de votre lieu d'hébergement.
- Les villages pittoresques avec leurs jardins en terrasses.
- Les nombreuses spécialités culinaires italiennes.
- L'excursion en bateau possible afin de découvrir le pays depuis la mer.
- Une personne qui ne randonne pas peut tout à fait se joindre à vous pour visiter les villages avec le train local et le bateau.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 1 à votre hébergement à Levanto en fin d'après-midi.

Si vous arrivez en retard : Pour toute arrivée après 18h30, merci de prévenir directement votre hébergeur grâce à votre convocation.

Arrivée en train : Gare de Levanto.
Attention, il y a souvent des retards dans les trains. Il faut donc prévoir du temps pour les correspondances.
À titre d'information, voici les combinaisons horaires 2026.

Depuis Paris :
7h22 Paris Gare de Lyon - 11h26 Zurich
12h00 Zurich - 15h50 Milano Centrale
16h05 Milano Centrale - 18h59 Levanto

Depuis Lyon :
8h26 Lyon Part-Dieu - 13h50 Milano Centrale
14h05 Milano Centrale - 16h59 Levanto
17h05 Levanto

Depuis Marseille :
06h57 Marseille St-Charles - 09h37 Nice Ville
09h54 Nice Ville - 10h51 Ventimiglia
10h59 Ventimiglia - 13h05 Genova Piazza Principe
13h47 Genova Piazza Principe - 14h59 Levanto

Horaires sur www.sncf-connect.com, www.trenitalia.it ou www.bahn.com/fr

Arrivée en voiture
Autoroute jusqu'à Gênes (Genova), puis direction Livorno et prendre la sortie Levanto.

Parking : Une fois vos bagages déchargés, le responsable de l'auberge vous indiquera des places de stationnement gratuites moyennant 20 minutes de marche.

Arrivée en avion

- **Aéroport de Gênes puis Gare de Genova Brignole**

Navette Volabus toutes les 45 minutes pour la Gare de Genova Brignole (30 minutes - 10 € par adulte).
De Genova Brignole, nombreux trains directs pour Levanto (1 h à 2 h selon le train - environ 8 €).

- **Aéroport de Pise puis Gare de Pise (Pisa Centrale)**

Bus « Pisa Mover » pour la Gare principale de Pise - Pisa Centrale (5 minutes - 6,50 €)
Réservation sur place ou en ligne : https://pisa-mover.com/en/shuttle-service/
De Pisa Centrale, nombreux trains pour Levanto (2 h de train - 11 à 20 € selon le type de train choisi, les régionaux étant les plus économiques).
Les billets de train s'achètent uniquement sur place à votre arrivée, en borne dans tous les halls de gare ou au guichet.

DISPERSION

Le dernier jour en début de matinée à votre hébergement.

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- Carte vitale.
- La "**Carte européenne d'assurance maladie**" (valable 1 an et gratuite)

NIVEAU

Randonneur niveau 2 à 4 sur une échelle de 5 :

Les randonnées sont à tiroirs avec plusieurs options.

- Itinéraire à la fois de bord de mer et de montagne
- Sac à dos : vous portez vos affaires de la journée.

Dénivelé moyen : 580 m	Maximum : 940 m
Distance moyenne : 9 km	Maximum : 15 km
Horaire moyen : 4 h 30	Maximum : 7 h 30

L'escarpement de cette région vous fera randonner sur une succession de montées et de descentes, souvent sur des escaliers raides, entrecoupées de sentiers en balcon surplombant la mer omniprésente.

Une personne qui ne randonne pas peut tout à fait se joindre à vous : chaque village des Cinque Terre est relié par le train, les minibus électriques du Parc et les bateaux.
Il y a aussi plusieurs stations ou villes à voir entre Genova et La Spezia (Camogli, Portofino, Sestri Levante, Levanto, Portovenere, …)

HEBERGEMENT

En auberge de jeunesse

À Levanto, vous êtes à 6 minutes en train du Parc National des Cinque Terre. La ville jouit d'une grande plage. Vous aurez tout loisir de vous y baigner en rentrant de balade ou d'admirer les surfeurs.
Dortoirs **mixtes** de 4 ou de 6 personnes selon les disponibilités.
Chambre à 2 possible moyennant supplément. Attention, ces chambre de 2 personnes sont équipées uniquement de lits individuels (pas de lit double).
Les draps et ainsi qu'un linge de toilette sont fournis.
Les WC et douches sont partagées.
Petit-déjeuner sur place (compris).
Pas de possibilité de dîner dans l'auberge mais plusieurs restaurants à proximité.

Nourriture

Le midi : boutiques dans chaque village pour composer votre pique-nique. Les spécialités ne manquent pas !
Le soir : vous pourrez choisir votre table dans l'un des villages : trois restaurants à Manarola, quatre à Riomaggiore et plusieurs à Corniglia, Monterosso ou Levanto. En utilisant le train local, vous pouvez manger chaque soir dans un village différent !

TRANSPORTS SUR PLACE

Vous utilisez le train local qui circule en bord de mer.
Extrêmement pratique, il passe toutes les 45 minutes environ et il n'est pas nécessaire de réserver. Son coût : 5 à 10 € le trajet à l'intérieur des Cinque Terre selon la période. 10 € environ pour vous rendre à l'extérieur.

ENCADREMENT
Randonnée en liberté, donc sans accompagnateur.

DOSSIER DE RANDONNEE
Dossier de voyage complet, version "papier", comprenant : carte de randonnée tracée, roadbook, guide touristique et informations pratiques détaillées (horaires bateau etc.).
Un dossier de randonnée est fourni pour 1 à 6 personnes.
Nous consulter si vous souhaitez des dossiers et cartes supplémentaires : 70 € le dossier.

Votre randonnée sur votre mobile !
À l'inscription, vous pouvez opter pour l'application de guidage digital. Ainsi quelques jours avant le départ, nous vous envoyons les informations pour télécharger l'application sur votre smartphone. Vous aurez alors accès au tracé de votre itinéraire (fond de carte Openmap) et pourrez découvrir les points d'intérêts sur le parcours. Avec la géolocalisation en temps réel et les directions à suivre, son utilisation est simple et ludique !
Une fois le parcours téléchargé, cette application fonctionne en mode avion. Selon son autonomie, nous vous conseillons de prendre une petite batterie externe.

GROUPE
À partir de 2 personnes.
Possibilité de partir seul (avec supplément).

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR
Vous trouverez cet équipement dans les magasins de notre partenaire :
www.auvieuxcampeur.fr

Vêtements :
Les principes :
Pour le haut comme pour le bas du corps, privilégier le « multi-couches ». C'est-à-dire plusieurs épaisseurs de vêtements que vous ôterez ou ajouterez au gré de la température et de l'effort.
Par exemple :

- Un sous-pull thermique à manches longues en matière respirante.
- Une veste en fourrure polaire chaude.
- Une veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit d'ajouter cette veste imperméable ou cape de pluie. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.
Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez les fibres synthétiques ou le mérinos 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'ennemie 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.

Dans votre sac pour la journée :

- 1 sac à dos (30 à 35 L) muni d'une ceinture ventrale.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (2 litres conseillés).
- Des vivres de course (parce qu'évoluer au grand air peut vous donner un petit creux, n'hésitez pas à prévoir : barres énergétiques, fruits secs ou quelques carrés de chocolat pour les gourmands).

- 1 batterie externe pour votre téléphone portable si vous l'utilisez pour votre randonnée.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance reçu lors de votre inscription si vous avez souscrit cette assurance ou celui de votre assurance personnelle.
- 1 trousse de pharmacie personnelle (voir suggestion de trousse complète ci-dessous)
- 1 paquet de mouchoirs.
- 1 paire de lunettes de soleil + crème solaire.
- 1 chapeau ou 1 casquette.
- 1 foulard ou un « buff » (tour de cou) permet de parer à toutes les solutions pour couvrir le cou et la tête, qu'il fasse chaud ou froid.
- Éventuellement : un sur-sac (pour le protéger de la pluie) + 1 sac plastique solide (permettant de protéger l'intérieur) + 1 frontale ou lampe de poche + 1 couverture de survie.

Votre bagage complet (liste à adapter suivant la saison) **:**

- Plusieurs tee-shirts manches courtes ou longues, en matière respirante (1 pour 2 jours de marche).
- Pantalons et/ou shorts de trekking amples et confortables (privilégiez le 2-en-1).
- 1 veste polaire ou 1 doudoune, les étés en montagne peuvent être frais.
- 1 cape de pluie ou un sursac.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex avec capuche.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type Gore-Tex surtout au printemps ou à l'automne.
- Des chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégiez la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type "bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée en bon état, tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps (vérifiez notamment si la colle de la semelle tient encore et ré-imperméabilisez-les).
- 1 tenue confortable pour le soir.
- 1 maillot de bain et 1 drap de bain pour les hébergements avec piscine ou espace bien-être.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyage).
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Si vous portez des lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange

Suggestion de trousse à pharmacie personnelle :

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- Vitamine C.
- 1 pince à épiler.
- 1 tire-tiques.
- Gel hydroalcoolique et lingettes désinfectantes.

Ne vous chargez pas inutilement : vous devrez porter votre sac de voyage ou valise de la gare ou du parking (pas très proche) à votre hébergement (roulettes vivement conseillées). Les draps et le linge de toilette sont fournis.
Cette liste est à adapter selon la saison.

DATES ET PRIX

QUAND PARTIR ? Un lieu pittoresque entre terre et mer est forcément signe de succès ! Privilégiez les intersaisons, les températures y sont très agréables et les villages plus tranquilles.

- Avril et Mai (hors jours fériés)
- De la mi-septembre à la mi-novembre.

Dans tous les cas, les itinéraires que nous vous proposons se trouvent sur des sentiers peu fréquentés.

DATES : Du 01 mars au 08 novembre 2027.

- **En basse saison :** Du 01 mars au 19 mars, du 01 avril au 21 mai, du 01 octobre au 23 octobre, du 03 novembre au 08 novembre. Tarif à partir de 380 € par personne.
- **En hause saison :** Du 20 mars au 31 mars, du 22 mai au 30 septembre, du 24 octobre au 02 novembre. Tarif à partir de 400 € par personne.

PRIX PAR PERSONNE

Date Début	Auberge - Dortoir - Formule 5j/4n	Auberge - Dortoir - Formule 6j/5 nuits	Auberge - Dortoir - Formule 7j/6n	Dortoir - groupe 4 à 6 pers sans transfert de bagages
Du 01 au 19/03/2027	380,00	425,00	465,00	395,00
Du 20 au 31/03/2027	400,00	445,00	490,00	395,00
Du 01/04 au 21/05 2027	380,00	425,00	465,00	395,00
Du 22/05 au 30/09/2027	400,00	445,00	490,00	395,00
Du 01 au 23/10/2027	380,00	425,00	465,00	395,00
Du 24 au 31/10/2027	400,00	445,00	490,00	395,00

OPTIONS

- Pour le départ d'une seule personne, **supplément de 50 €.**
- Hébergement en chambre de 2 personnes (lits individuels) : **+ 10 € / pers. / nuits**
- Ajout d'une nuitée supplémentaire en nuitée et petit-déjeuner : **+ 50 € à 55 € / pers / nuit selon la période.**

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en auberge
- Les petits déjeuners
- La fourniture d'un dossier complet de randonnée, pour 1 à 6 personnes comprenant la carte des parcours tracés, le roadbook, le guide touristique et toutes les informations pratiques.
- Et si vous le commandez à l'inscription, l'accès à l'application de guidage sur smartphone.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les repas de midi et les repas du soir
- Le Pass d'accès aux trains locaux et l'accès aux sentiers du parc
- Le trajet en navette maritime de Porto Venere à Levanto (environ 22 €)

- Les boissons et dépenses personnelles
- Le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous
- L'Equipement individuel
- L'assurance et les frais éventuels

POUR EN SAVOIR PLUS

INFORMATION SUR LA RÉGION

Les Cinque Terre 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 XXème 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 Âge 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 de plus elle 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 mètres 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. Église 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.
Cette région a connu des inondations à l'automne 2011 provoquant des glissements de terrain. Le Parc a fait depuis les travaux nécessaires de remise en état.

INFORMATION SUR LA RÉGION

Capitale : Rome
Superficie : 302 000 km²
Population : 60 010 000 habitants
Langue : italien
Décalage horaire : Pas de décalage horaire
Monnaie / Devise : l'Euro

Téléphone :

-De la France vers l'Italie : composer le 00 + 39 + indicatif de la ville (précédé du 0) + numéro du correspondant (sans le 0)
-De l'Italie vers la France : composer le 00 + 33 + numéro du correspondant (sans le 0)
Électricité : 220 volts. Prises identiques à la France (pas besoin d'adaptateur)

CLIMAT
Le climat est méditerranéen sur les côtes et continental dans le nord de l'Italie. Le printemps et l'automne sont doux et régulièrement pluvieux. Dans le nord de l'Italie, les étés sont chauds et secs, les hivers sont froids. Sur les côtes, les hivers sont doux, les étés sont très ensoleillés et très chauds avec plus de 40°C à certains endroits.
Les meilleures saisons sont le printemps et l'automne.
Pour consulter la météo : www.meteo.fr ou www.meteoconsult.fr

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.

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 1/2 h 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 avant votre séjour pour vous reposer.

TRÈS IMPORTANT
Après de fortes pluies certains chemins peuvent être provisoirement fermés, le temps de les restaurer. Vous aurez plusieurs itinéraires de remplacement.

ADRESSES UTILES
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

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 avec un **minimum de 4 €/**personne).
- **Assurance Frais de Recherche et Secours + Assistance Rapatriement + extension Epidémies (2 %** du montant du séjour avec un **minimum de 4 €/**personne).
- **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 avec un **minimum de 11 €/**personne).

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