

DATES DU SÉJOUR
1^{er} au 6 octobre 2024
Autres dates possibles
pour des groupes
constitués de 6 à 12
personnes

ITALIE - Ligurie

Gênes et Cinque Terre

Séjour de 6 Jours / 5 Nuits



DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Sur la Riviera di Ligure « Riviera di Levante », il est un petit paradis, classé paysage culturel, reconnu par l'UNESCO « Patrimoine mondial de l'Humanité », doublé d'un parc national.

A une soixantaine de kilomètres à l'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 : Cinque Terre.

Basé à Levanto dans un hôtel*** à deux pas de la mer, nous emprunterons les sentiers, sous les frondaisons des pins et arbousiers, qui relient les petits villages de pêcheurs, aux maisons empilées sur la pente et serrées les unes contre les autres. Les cultures en terrasses forment avec les vignobles, la mer et les villages perchés, un paysage des plus pittoresques.

Nous concluons notre séjour par la découverte de Gênes, la secrète, premier port d'Italie qui a hérité de son glorieux passé un patrimoine exceptionnel. **Galerie photos sur : www.randonnee-odyssee.fr**

POINTS FORTS

- ❖ Séjour est accompagné par un accompagnateur en montagne italophone et italophile.
- ❖ Un paysage où la beauté de la nature se marie à celle de l'œuvre humaine.
- ❖ La prestation hôtelière ***
- ❖ Tous les déplacements sur place en train, bateau et bus local.
- ❖ La découverte de la flore méditerranéenne.
- ❖ La visite guidée de Gênes avec un guide conférencier

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage - BP 80303 - 75823 Paris Cedex 17 - www.mtv.travel



PROGRAMME DU SÉJOUR

JOUR 1 : Accueil : Levanto - Porte d'entrée des Cinque Terre

Rendez-vous à Levanto dans l'après-midi et au plus tard pour le repas du soir.
Pour y parvenir, vous pouvez me contacter pour connaître les diverses possibilités (en VL, en train avec arrivée à Levanto ou en avion avec arrivée aéroport de Gênes puis train jusqu'à Levanto).
Installation dans notre hébergement, hôtel *** pour les quatre premières nuits.

Repas compris : Dîner à l'hébergement.

Nuit à Levanto en hôtel***

JOUR 2 : Levanto à Vernazza via Monterosso

Découverte de la superbe partie de nord la côte des Cinque Terre. Au-dessus du château de Levanto, le sentier pénètre doucement dans une belle forêt de pins, puis continue jusqu'à la Punta Mesco, qui offre une vue magnifique sur tout le parc régional des Cinque Terre. Descente vers le village de Monterosso, les "montagnes rouges". Visite du village ancien.

Pause de midi avec pique-nique tiré du sac.

L'après-midi, poursuite de notre itinéraire pédestre jusqu'à Vernazza. Temps libre pour apprécier ce village et retour en train jusqu'à Levanto.

NB : Pour ceux qui le désirent, retour possible en bateau jusqu'à Levanto (si les conditions le permettent et avec supplément).

500 m de dénivelée positive et négative - 11,5 km - Environ 5 h de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner dans notre hébergement - Pique-nique de midi tiré des sacs et préparé par mes soins - Dîner à l'hébergement

Nuit à Levanto en hôtel***

JOUR 3 : Vernazza à Riomaggiore via Corniglia et Manarola

Après un transfert en train pour rejoindre Vernazza, notre point de départ, seconde journée pour découvrir le cœur des Cinque Terre. Nous suivons un itinéraire à travers des terrasses agricoles plantées d'oliviers, de vignes ou de pins, en balcon au-dessus de la mer, pour rejoindre Corniglia. Visite du village. Pause de midi avec pique-nique tiré du sac.

L'après-midi, continuation jusqu'à Manarola via Volastra. Visites des villages rencontrés et notamment Manarola, un petit joyau d'architecture. Retour à Levanto en train.

NB : Pour ceux qui le désirent, retour possible en bateau jusqu'à Levanto (si les conditions le permettent et avec supplément).

600 m de dénivelée positive - 600 m de dénivelée négative - 11,5 km - Environ 5h30 de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner dans notre hébergement - Pique-nique de midi tiré des sacs et préparé par mes soins - Dîner à l'hébergement

Nuit à Levanto en hôtel***

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage - BP 80303 - 75823 Paris Cedex 17 - www.mtv.travel

JOUR 4 : Riomaggiore à Portovenere

Une dernière étape magnifique ! Transfert en train jusqu'à Riomaggiore. Montée au col du Telegafo via le sanctuaire de Montenero puis le long de la crête dans un bois de pins et de châtaigniers pour arriver au village de Campiglia. Pause de midi avec pique-nique tiré des sacs et préparé par mes soins.

L'après-midi, descente jusqu'au village de Portovenere. Quelques beaux panoramas permettent de profiter d'une somptueuse perspective sur la presqu'île de Portovenere et des îles de Pamaria et Tino. En arrivant, visite du village Portovenere. Retour à Levanto via la Spezia (bus local et train).

NB : Pour ceux qui le désirent, retour possible en bateau jusqu'à Levanto (si les conditions le permettent et avec supplément).

550 m de dénivelée positive et négative - 13 km - Environ 5h à 5h30 de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner dans notre hébergement - Pique-nique de midi tiré des sacs et préparé par mes soins - Dîner à l'hébergement

Nuit à Levanto en hôtel***

JOUR 5 : Levanto à Gênes

Transfert jusqu'à Gênes (80 km - 1h15), soit avec vos VL ou par le train (à votre charge). Arrivée en milieu de matinée à Gênes. Premier port d'Italie, Gênes la secrète a hérité de son glorieux passé un patrimoine exceptionnel. Visite guidée avec guide conférencier

Repas compris : Petit-déjeuner dans notre hébergement

Nuit à Gênes en hôtel**

JOUR 6 : Dispersion

Fin du séjour à Gênes après le petit-déjeuner.

Repas compris : Petit-déjeuner dans notre hébergement

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, de la disponibilité des hébergements ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

ACCUEIL

Le Jour 1, Rendez-vous à Levanto dans l'après-midi et au plus tard pour le repas du soir.

DISPERSION

Le Jour 6, fin du séjour à Gênes après le petit-déjeuner.

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Christian Aubert

06 75 04 38 63

christian-aubert@wanadoo.fr

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 6 personnes

Nombre de participants maximum : 12 personnes

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Moyen

Niveau de difficulté physique : 2/4

Les itinéraires sont principalement en balcon, au-dessus de la mer, et comprennent de nombreuses petites descentes et montées. Les dénivelées ne sont pas importantes, cependant, certains passages dans les villages empruntent de nombreux escaliers escarpés. En cas de fatigue soudaine il vous sera toujours possible de raccourcir votre étape à une demi-journée grâce au train qui relie les villages (Jours 2 et 3). Vous marcherez avec un petit sac à dos pour la journée.

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Type d'hébergement et catégorie : En hôtel *** à Levanto et hôtel ** à Gênes.

Type de chambre pour le séjour : En chambre de 2/3 personnes. Chambre individuelle possible si disponibilité et avec supplément, nous consulter.

Services inclus : draps et linge de toilette

Repas : La pension complète du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 6, sauf repas midi et soir du jour 5 à Gênes. Les pique-niques du midi des jours 2, 3 et 4 seront tirés du sac, confectionnés par mes soins et pris sur le terrain.

TRANSFERTS INTERNES

Tous les déplacements sur place en train, grâce à la Cinque Terre Card Trento (incluse) et en bus local. Possible en bateau avec supplément et selon disponibilité.

Hôtel à Levanto proche de la gare d'arrivée et facilement accessible à pied.

PORTAGE DES BAGAGES

Pas d'assistance bagages

DATES DU SÉJOUR

1^{er} au 6 octobre 2024

Autres dates possibles
pour groupe constitué de
6 à 12 personnes, nous
contacter

PRIX DU SÉJOUR

1025 € / personne
- 10% pour groupe de 9 à
12 personnes

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état,
- L'hébergement en hôtel *** à Levanto pour 4 nuits et hôtel ** à Gênes pour 1 nuit, en chambre de 2/3 personnes. Draps et linge de toilette inclus.
- Les taxes de séjour
- La pension complète du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 6, sauf repas midi et soir du jour 5 à Gênes.
- Le passe d'accès aux sentiers payants, ainsi que les trajets en train (Cinque Terre Card Trento) et bus locaux prévus dans le programme.
- La visite guidée de Gênes avec guide conférencier

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Le supplément chambre individuelle
- Les repas non compris : midi et soir du jour 5 à Gênes.
- Les boissons et les achats personnels,
- Les assurances (assistance rapatriement obligatoire, assurance annulation fortement conseillée, assurance bagages...),
- Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

MATÉRIEL FOURNI

Des tupperwares vous seront prêtés pour les pique-niques.

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

- Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours - nous informer de vos éventuelles contre-indications alimentaires et allergies

Climat

Climat tempéré avec une amplitude thermique annuelle réduite, des températures hivernales extrêmement douces (7 à 14°C) et estivales (25 à 30°C) et des précipitations modérées.

Pour la marche :

- Un pantalon,
- Tee shirt, chemise
- Une polaire
- Un coupe-vent ou cape de pluie légère
- Short ou bermuda
- Serviette et maillot de bain
- Sous-vêtements et chaussettes
- Chapeau, foulard
- **Chaussures** : le terrain est parfois accidenté, les chaussures de randonnée (basses possibles) sont recommandées. Prévoir également une paire de chaussures type sandales

Pharmacie

L'accompagnateur emporte une pharmacie collective. Cependant vous pouvez vous munir d'un minimum :

- Elastoplast 6 cm, gaze,
- Sparadrap,
- Compeed (pansements ampoules),
- Crème solaire,
- Dolipanne,
- Médicaments personnel - ordonnance obligatoire

Divers

- Un sac à dos pour la randonnée (30/35 l)
- Une paire de bâtons télescopiques (facultatif)
- Couteau, gobelet et couverts pour les pique-niques
- gourde, impérativement une d'un litre minimum par personne
- Nécessaire de toilette
- Lunettes de soleil
- papier toilette, briquet, épingles de sûreté

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie pour un séjour dans l'UE / EEE ou en Suisse
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs
- **L'assurance assistance / rapatriement est obligatoire.** Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance / rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.

INFORMATIONS COVID-19

L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu du séjour.

Le covid n'étant plus considéré comme une situation exceptionnelle, en cas d'annulation de votre part pour cause de covid, les frais d'annulations prévus dans les Conditions Générales et Particulières de vente s'appliqueront. Une assurance annulation est donc fortement recommandée.

Pour un séjour hors France, consulter le site suivant en sélectionnant le nom du pays concerné :

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination>

POUR EN SAVOIR PLUS

- Si vous le désirez, une fiche découverte très détaillée de votre séjour est à votre disposition avant votre inscription. Sinon, elle vous sera envoyée systématiquement après votre inscription.
- **Climat** : climat tempéré avec une amplitude thermique annuelle réduite, des températures hivernales extrêmement douces (7 à 14°C) et estivales (25 à 30°C) et des précipitations modérées.
- **Comment venir ?**

Pour ceux qui le souhaitent et dans la limite des places disponibles, possibilité de covoiturer en A/R (avec partage des frais) :

Aller :

A partir de Briançon (05100) jusqu'à Levanto (375 km) : départ Jour 1 : RV à 10h30 devant la gare SNCF de Briançon.

A partir de la gare de Oulx (Italie), train Paris/Turin : RV 11h30 (arrivée du train à 11h23). Horaires sous réserve.

Retour :

A partir de Gênes jusqu'à la gare de Oulx, train Turin à Paris (départ train à 14h36). Horaires sous réserve.

A partir de Gênes jusqu'à Briançon (arrivée à 15h30 gare de Briançon).

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage - BP 80303 - 75823 Paris Cedex 17 - www.mtv.travel