



PRINTEMPS ETE AUTOMNE 2024-25

# RANDONNÉE DANS LES CINQUE TERRE ET LA PRESQU'ILE DE PORTOFINO

Randonnée accompagnée en étoile

## RESUME

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 : "il Parco Nazionale delle Cinque Terre". 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 "Sciacchetra", appelé « élixir des dieux » par les Romains. La côte ligure recèle de nombreux sites merveilleux dont la presqu'île de Portofino. Nous avons choisi d'y passer une journée : une perle incontournable.

## LES POINTS FORTS :

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





## PROGRAMME

### JOUR PAR JOUR

#### JOUR 01 : Moneglia

Rendez-vous à 19h à Moneglia, accueil par votre guide et présentation du programme de la semaine. Installation à l'hôtel 2\*, où nous sommes hébergés toute la semaine.

(Possibilité d'y laisser vos bagages si vous arrivez plus tôt).

#### JOUR 02 : Framura - Levanto

Après avoir gagné le village de Framura en train (10min), 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, étape finale de la journée et porte d'entrée du Parc National des Cinque Terre. Visite de Levanto avant de rentrer en train à Moneglia (15min).

**5h de marche, +500m/-500m de dénivelée**

#### JOUR 03 : Monterosso - Corniglia

Transfert en train à Monterosso al Mare (20min), 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 (30min).

**5h de marche, +400m/-400m de dénivelée**

#### JOUR 04 : Presqu'île de Portofino

Transfert en train à Camogli (40min) 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 et paradisiaque. 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).

**3h30 de marche, +400m/-400m de dénivelée**

#### JOUR 05 : Corniglia - Manarola

Transfert en train à Corniglia (20min). 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 "Sciacchetrà", le vin local.

Descente panoramique sur Manarola et retour à Moneglia en train (35min).

**4h30 de marche, +400m/-400m de dénivelée**

#### JOUR 06 : Riomaggiore - Campiglia - Portovenere





Transfert en train à Riomaggiore (40min). 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 parcours effectué entre les 5 villages.

Depuis Monterosso, transfert en train jusqu'à Moneglia (30min).

**5h30 de marche, +600m/-600m de dénivelée**

## JOUR 07 : Moneglia

Fin du séjour et séparation à Moneglia après le petit déjeuner.

### IMPORTANT ITINÉRAIRE

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 à Moneglia. 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.

En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

### NUITS SUPPLÉMENTAIRES

Nuit supplémentaire possible à Moneglia en chambre de deux :

- Avec petit déjeuner : 60€ par personne
- En demi-pension : 75€ par personne

Nuit supplémentaire possible à Moneglia en chambre individuelle :

- Avec petit déjeuner : 70€ par personne





- En demi-pension : 90€ par personne





## FICHE PRATIQUE

### RENDEZ-VOUS

---

Le Jour 1 à 19h à la réception de l'hôtel à Moneglia, 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.

### DISPERSION

---

Le jour 7 après le petit déjeuner à Moneglia.

### NIVEAU

---

Marcheur Régulier

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière. 3h30 à 5h30 de marche. Dénivelée de 350 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. Bâtons conseillés.

### FORMALITES

---

Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance), et pour les séjours en Europe, de votre carte européenne d'assurance maladie. Très pratique en cas de souci pour l'avance de frais pour les soins dans les pays européens, cette carte est à demander au moins 15 jours à l'avance à votre centre de sécurité sociale.

Il est possible de voyager dans ce pays de l'Union Européenne, sans passeport, avec une carte nationale d'identité.





Date de validité expirée de votre carte d'identité : si votre carte a été délivrée entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013 et si vous étiez majeur(e) au moment de sa délivrance, sa durée de validité a été automatiquement prolongée de 5 ans (accord officialisé entre la France et votre pays de destination).

## 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). Les hôtels sont situés dans le centre du village à quelques encablures de la plage. Baignade possible tous les jours.

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. 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 en chambre mais pas de wifi. Nous consulter.

## RESTAURATION :

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.

## RESTAURATION

---

contenu de repas

## TRANSFERTS INTERNES

---

Transferts en train et en bateau. Les jours où les bateaux ne sortent pas, les transferts s'effectuent en bus publics et en train.

## TRANSPORT DES BAGAGES

---

Vous portez uniquement vos affaires de la journée.





## GROUPE

---

Groupe de 5 à 15 personnes.

## ENCADREMENT

---

Par un accompagnateur en montagne diplômé.

---

---

## ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

### 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 35-40 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.

### 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 (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

- 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 survenir 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

---

### LE PRIX COMPREND

---

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement en hôtel 2\* en demi-pension (vin et boissons non compris)
- Les pique-niques le midi
- Les taxes de séjour
- Les transferts prévus au programme
- Les deux traversées en bateau Camogli-San Fruttuoso et Portovenere -Monterosso

### LE PRIX NE COMPREND PAS

---

- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Le "pass" d'accès au parc des Cinque Terre (environ 7,50€ par personne pour le séjour)
- L'assurance annulation et/ou assistance
- Les boissons et dépenses personnelles
- Le supplément chambre individuelle
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"





## EN SAVOIR PLUS

---

---





## PARTENARIAT

### PARTENARIAT

#### Raidlight - Vertical

Pour vos équipements et votre matériel, Randhorizons fait confiance à notre fournisseur local installé en Chartreuse : RAIDLIGHT VERTICAL. Bénéficiez de **20%** de réduction avec le code **RANDHORIZONS2023**. Rendez-vous sur le site internet [www.raidlight.com](http://www.raidlight.com).

**RAIDLIGHT**

**20%**

De réduction avec le code  
**RANDHORIZONS2023**

**RAND HORIZONS**  
L'aventure à vos pieds

**Partenariat  
Randhorizons  
+ Raidlight**





## RESEAU

---

---

