

LES CINQUE TERRE AVEC REMY

Petit séjour délicieux entre Gênes et La Spézia




La mer, les collines, les vignobles en terrasse, 5 anciens villages de pêcheurs, des églises et des façades de style génois : voici les paysages enchanteurs et délicieusement italiens des Cinque Terre.

Ces villages (Monterosso al mare, Vernazza, Corniglia, Manarola et Riomaggiore) ont chacun leur caractère et sont difficiles d'accès par les routes. Il est donc très agréable d'aller à pied d'un bourg à l'autre en bord de mer, d'explorer les collines alentour avec cette fois une vue surplombante sur la "grande bleue".

Le territoire est classé **patrimoine de l'humanité** par l'Unesco au regard de l'originalité des 5 villages colorés blottis dans des criques.

L'automne est une période idéale pour visiter la région. Moins de monde et une douce lumière idéale pour les photos.


 5 jours

 Accompagné / guidé

 Avec ou sans transport de bagages

 Hébergement : Hôtel

 Niveau : **

 A partir de : 675€

Vous allez aimer

- Les randonnées en balcon ponctuées de baignades quotidiennes
- Le charme et l'authenticité des villages colorés
- Les transferts en train
- La balade en bateau depuis Portovenere

Le parcours

Jour 1

Accueil à Levanto

Covoiturage possible depuis la Haute Savoie. Sinon RDV à la gare de Levanto ou RDV à l'aéroport de Pise, suivant l'heure d'arrivée de votre train ou avion. Il est cependant préférable d'arriver avant 15h pour profiter d'une soirée détendue à Levanto.

Jour 2

LEVANTO - MONTEROSSO

Petit trajet en train jusqu'à Monterosso al mare où il y a une petite plage et une église blanche et noire. Montée jusqu'à la Madonna de Soviore XVIIe siècle par les escaliers des pèlerins et descente tranquille par un chemin dans le maquis puis sur un ancien chemin pavé jusqu'à Vernazza. Retour en train.

4h30 de marche / Dénivelé : +/-450 m

Jour 3

BALADE DE VERNAZZA À CORNIGLIA

Balade de Vernazza à Corniglia le long de la mer. Pique-nique à Corniglia (Vous prendrez bien une glace ?) Puis après une belle montée dans les escaliers dominant le village, nous gagnons les vignes en terrasses. Ce sont au total 6500 km de murs de pierre sèche qui ont permis de cultiver cette terre riche mais très pentue. Descente par les vignes jusqu'à Manarola, retour en train.

5h00 de marche / Dénivelé : +/- 500 m

Jour 4

RIOMAGGIORE - SANCTUAIRE DE MONTENEGRO - COL DU TELEGRAFO - PORTOVENERE

Encore une magnifique journée. Train jusqu'à Riomaggiore. Montée par un vallon ombragé vers le sanctuaire de Montenegro et col du Telegrafo. Ensuite parcours en crêtes avec vue sur le golfe des Poètes (la Spezia) et arrivée au port de Portovenere, splendide port coloré. Visite et retour en bateau (si le temps le permet).

5h30 de marche / Dénivelé : +/-700 m

Jour 5

DE LEVANTO À MONTEROSSO VIA LA PUNTA MESCO

Balade directement depuis Levanto, au dessus de la mer. La vue est réellement panoramique sur la grande bleue. Pique-nique à la Punta Mesco qui réserve la plus belle vue des Cinque Terre sur la mer. Descente à Monterosso et retour en train à Levanto.

Retour en France en fin d'après midi.

5h30 de marche / Dénivelé : +/-700 m

Le voyage

NIVEAU **

Dénivelé positif de 300 à 600 mètres par jour.

Dénivelé positif maximum : 600 mètres.

Temps de marche : 4 à 6 heures de marche par jour environ.

Nature du terrain : sentiers et pistes faciles, escaliers. Bonne condition physique requise.

Difficultés particulières : Les dénivelés sont souvent assez modestes mais les chemins comportent de nombreux escaliers. Les cuisses peuvent chauffer ! Sinon l'ensemble des chemins est assez facile techniquement avec quelques passages rocheux qui demandent un minimum d'équilibre. Rassurez vous cela reste de la marche accessible au plus grand nombre.

CARACTÉRISTIQUES

Ce voyage se déroule dans une zone particulièrement appréciée des Italiens mais aussi de nombreux touristes, et on comprend vite pourquoi par la beauté des paysages ! Les Cinque Terre ne sont pas très étendues, aussi, la concentration des randonneurs et autres visiteurs est assez forte. Afin d'éviter au maximum la foule et profiter d'un minimum de fraîcheur, les journées débiteront assez tôt avec du temps libre l'après-midi. L'itinéraire peut être modifié sans préavis et l'ordre des randonnées inversé, sans pour autant altérer la qualité du programme. Les sentiers du Parc national des Cinque Terre peuvent être fermés par les autorités par mesure de sécurité lorsque que les conditions météorologiques ne sont pas bonnes (risque de glissement de terrain par endroits ; la Voie de l'Amour entre Manarola et Riomaggiore est souvent fermée pour cette raison). L'important réseau de sentiers permet de trouver facilement des alternatives passant notamment plus en hauteur.

En Italie, l'eau à table dans les restaurants est payante.

ENCADREMENT

Petit groupe de 6 personnes encadré par un professionnel diplômé (accompagnateur en montagne) : Rémy DeVos

Au cours de votre voyage, lors de certaines étapes vous pouvez avoir la possibilité de vous baigner sur des sites où la baignade est autorisée mais non surveillée. Il vous est donc vivement recommandé d'être vigilant et de ne prendre aucun risque pour votre sécurité car nos accompagnateurs ne sont pas titulaires d'un diplôme de surveillant de baignade (BNSSA). Il incombe à chacun, en fonction du site de baignade, d'évaluer son niveau et ses compétences avant de se lancer à l'eau ainsi que des personnes dont vous êtes responsable.

HÉBERGEMENT

Petit établissement familial situé dans le petit village de Legnaro. Claudia parle bien français. Nous sommes au calme loin de l'agitation citadine de Levanto. Les chambres sont assez petites mais agréables. Une belle terrasse face à la mer agrémenté le séjour.

En chambre de 2 personnes.

LES REPAS

Les pique-niques sont prévus pour les midis du jour 2 au jour 5. Les repas du soir ne sont pas inclus et pris dans des restaurants, le choix est vaste

En Italie, l'eau à table dans les restaurants est payante.

CONDITION PHYSIQUE

Etre capable de faire aisément 15 km de marche (en plaine) en 3 heures maximum.

Si ce n'est pas le cas, dans un délai de trois semaines avant le départ, à raison de 2 à 3 fois par semaine, nous vous

conseillons d'entreprendre un bon entraînement : 4 à 5 km de jogging ou 3 à 4 heures de randonnée ou de vélo. Votre préparation physique facilitera votre séjour et vous permettra de l'apprécier d'autant plus.

Infos pratiques

ACCÈS AU POINT DE DÉPART

EN TRAIN

Gare d'arrivée finale : **Levanto** (province de Gênes, Italie)
Ligne pour Gênes puis Gênes > la Spezia

Vérifiez rapidement vos trains, horaires et disponibilités :

[Trainline](#)

Vous pouvez également réserver vos trains sur les sites suivants :

[SNCF connect](#), [Train Italia](#)

L'hôtel est situé à 400 mètres de la gare à Moneglia.

EN VOITURE

Covoiturage possible depuis la Haute-Savoie, compter environ 4h de route depuis Chamonix, participation de 50€/personne

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites : www.viamichelin.fr, www.mappy.fr

EN AVION

Gênes ou Pise

Transfert en minibus depuis l'aéroport, participation de 40€/personne.

PAYS ET CLIMAT

Pays méditerranéen, bien sûr, mais au climat beaucoup plus contrasté qu'on l'imagine. Plusieurs facteurs expliquent cette diversité climatique. Étirée sur 10° de latitude, l'Italie connaît, du nord au sud, une forte augmentation des températures et une baisse des précipitations. Ainsi, alors que la moyenne des températures hivernales avoisine 0° à Turin, elle est d'environ 10° en Sicile. Les précipitations sont deux fois moins abondantes au sud qu'au nord. La côte ouest, baignée par la mer Tyrrhénienne, est plus humide que la côte est, mieux abritée et bordée par la mer Adriatique. Par contre, la côte adriatique connaît souvent (au nord et en hiver) des températures plus basses dues à son exposition à des vents froids venus du nord-est.

Ces deux éléments, combinés aux différences de relief, suscitent des climats variés. Les Alpes, ainsi que les terres élevées des Apennins, ont un climat de montagne. Les hivers y sont rigoureux et les précipitations abondantes. Les étés sont généralement chauds. La plaine du Pô présente un climat semi-continental, marqué par des étés extrêmement chauds et orageux, auxquels succèdent des hivers très froids et humides. Au mois de janvier, certaines parties de cette région peuvent enregistrer les mêmes températures que Berlin ! Au sud de la plaine du Pô, le climat se fait méditerranéen : étés chauds et secs ; hivers cléments et souvent ensoleillés. La chaleur et la sécheresse augmentent au fur et à mesure que l'on descend vers le sud ; l'extrême sud de l'Italie est sous l'influence de l'Afrique toute proche. On peut alors parler de climat méditerranéo-africain.

ASSURANCE

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. En aucun cas nous ne pouvons nous substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle. Si vous avez choisi l'assurance assistance rapatriement EUROP ASSISTANCE que nous proposons, Altitude Mont Blanc sert seulement d'interface entre le client et l'assureur. Nous ne pouvons influencer sur l'une ou l'autre des parties. Nous nous en tenons aux conditions strictes de vente. Vous êtes responsables du respect des procédures de déclaration de tout sinistre.

Avant de prendre toute décision, contactez EUROP ASSISTANCE.

POUR NOUS CONTACTER

Si vous êtes en retard, contactez l'agence : **+33 (0)4 50 79 09 16** ou **+33 (0)6 42 49 76 07**

Dates & tarifs

Du 16/09/24 au 20/09/24 **Départ ouvert** 675 €

LE PRIX

Comprend :

- Les transferts en train prévus au programme ;
- L'hébergement en chambre de 2 en en formule petit-déjeuner pour 4 nuits ;
- Les pique-niques du midi du jour 2 au jour 5 ;
- L'entrée dans le parc national des Cinque Terre pour les 2 jours concernés ;
- Les taxes de séjour ;
- Les frais d'organisation et l'encadrement.

Ne comprend pas :

- Le déjeuner du jour 1, tous les dîners ;
- Les dépenses à caractère personnel (boissons, etc), les visites, les sites culturels... ;
- L'assurance assistance annulation (4.2% du montant du voyage).
- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous

Le tarif s'entend tout compris du point de rendez-vous au point de dispersion

Équipement et bagages

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

Vêtements

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Eviter le coton, très long à sécher ; préférer des t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilene (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
- 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues
- 1 veste en fourrure polaire (facultatif)
- 1 short ou bermuda
- 1 pantalon de trekking
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste type Gore-tex, simple et légère
- 1 maillot de bain
- Des sous-vêtements
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Eviter les chaussettes type "tennis", très longues à sécher et risque élevé d'ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée légère tenant bien la cheville (semelle type Vibram)
- 1 paire de sandales et/ou 1 paire de chaussures détente pour le soir.

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

Matériel divers

- Trousse de toilette, boule quies
- Serviette de bain (séchage rapide)
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Gourde ou thermos (1,5 litre minimum)
- Pour le pique-nique : couverts, bol/gobelet et assiette (ou boîte hermétique en plastique en guise d'assiette)
- Petite pharmacie personnelle (antalgique, pansements type compeed...)
- Couverture de survie
- Frontale ou lampe de poche
- Deux bâtons télescopiques (fortement recommandés)
- Carte d'identité ou passeport valide

SAC À DOS

Prévoir un sac à dos confortable de 30 à 40 litres pour vos effets de la journée (un vêtement chaud, une cape de pluie, une gourde, boîte et couverts pour le pique-nique, protection solaire et papiers d'identité) et un peu de place pour transporter un pique-nique et des encas.

Vous devez conditionner l'ensemble de vos affaires en 2 sacs : 1 sac à dos et 1 grand sac de voyage souple.

1 - Le sac à dos : Sac à dos de randonnée d'une capacité de 35 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée. Il vous servira aussi en tant que bagage à main lors de vos déplacements pour toutes vos affaires fragiles (appareil photo...), de valeur (lorsque votre hébergement ne dispose pas de coffre-fort) et pour vos éventuels médicaments. Il sera en cabine lors des transports aériens. Généralement, le poids des bagages cabine est limité à 10 kg par personne.

2 - Le sac de voyage souple : Il doit contenir le reste de vos affaires et restera dans l'hébergement toute la semaine.

Détails

MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DE PAIEMENT

- Par courrier : formulaire à remplir ci-dessous.
- Par internet : <http://www.altitude-montblanc.com/>
- Par téléphone : +33 (0)4 50 79 09 16

Merci de préciser si vous souhaitez prendre une assurance annulation (4.2% du prix du voyage).

Nous vous faisons ensuite parvenir, par e-mail, une facture proforma (par couple) avec une demande d'arrhes de 30%, associée aux coordonnées de votre compte chez Altitude Mont-Blanc (rubrique "mon compte"). Vous pouvez faire votre règlement par CB, virement bancaire, chèque ou chèques vacances. Vous recevez ensuite une confirmation d'inscription. Le solde du séjour est à régler 1 mois avant le départ, sans rappel de notre part.

Les conditions de vente, annulation etc. sont disponibles sur notre site.

Nous restons à votre écoute pour toute information.

Formulaire d'inscription par courrier postal

NOM:

PRENOM:

Date de naissance:

Adresse:

Téléphone:

Téléphone mobile:

Email:

SEJOUR DEMANDE:

Nombre de jours:

Assurance:

Prix du séjour: x 30% = d'arrhes

Fait à: LE

Signature:

à renvoyer avec vos arrhes à:
Altitude Mont-Blanc, 62 Passage du Nant Devant, 74110 Montriond, FRANCE