

ITALIE

LES CINQUE TERRE & PORTOFINO : LA DOLCE VITA EN MODE OUTDOOR

- › La découverte des 5 villages pittoresques des Cinque Terre
- › Un seul hébergement pour davantage de confort
- › L'authentique village de Camogli

À PARTIR DE

695 €

DURÉE

6 jours

THÉMATIQUE

En couple / Entre amis

Entre Pise en Toscane et Gênes en Ligurie, s'étend un des plus beaux littoraux de la Méditerranée.

Les criques et les plages invitent à la baignade, les sentiers serpentent parmi le maquis et les terrasses couvertes de citronniers, d'oliviers et de vignes. Les villages colorés se succèdent le long de cette côte escarpée de la Riviera du Levant où il fait bon flâner en fin de journée, en dégustant une "gelato". Entre Portofino, petit port au charme enchanteur, et Camogli, village de pêcheurs qui dresse ses hautes façades colorées au-dessus de la mer ; se dresse l'abbaye de San Fruttuoso. Construite au Xe siècle, elle se niche dans un vallon secret accessible uniquement à pied ou en bateau. Un peu plus au Sud, les chemins de Levanto offrent un extraordinaire panorama sur les cinq villages de Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola et Riomaggiore. La vue s'étend jusqu'à Portovenere, le port de Vénus. Vous explorez tous ces endroits fabuleux à pied, pour éviter la foule et rencontrer les Italiens qui vivent toujours de l'agriculture et des vignes sur les coteaux.

Un **voyage sur mesure en Italie** qui mêle la découverte sportive du pays à la Dolce Vita italienne.

QUAND PARTIR ?

Voici les meilleures périodes pour réaliser ce voyage. N'hésitez pas à demander plus de conseils à nos experts locaux !

janvier

février

mars

avril

mai

juin

juillet

août

septembre

octobre

novembre

décembre

LE PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1

DÉBUT DE VOTRE SÉJOUR DANS LES CINQUE TERRE

- > Transport : Train (5 km)
- > Marche : 2h-3h
- > Dénivelé négatif : 300 m
- > Hébergement : B&B ou hôtel
- > Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Pour ce premier jour, vous arrivez à Levanto et vous vous installez dans votre hôtel. Au départ de votre hébergement, vous marchez jusqu'à la porte d'entrée du parc national des Cinque Terre : le joli bourg de Monterosso al Mare. Vous avez la possibilité de vous baigner, de vous balader dans les ruelles étroites et pourquoi pas faire un peu de shopping ! Vous retournez ensuite en fin de journée à Levanto en train.

JOUR 2

VERNAZZA : ENTRE MAISONS COLORÉS ET VESTIGES ARCHÉOLOGIQUES

- > Transport : Train (5 km)
- > Marche : 6h
- > Dénivelé négatif : 550 m
- > Hébergement : B&B ou hôtel
- > Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

De Monterosso à Vernazza

Ce matin, vous rejoignez Monterosso en train. À partir de là, vous prenez un peu de hauteur pour rejoindre le village de Vernazza, réputé pour ses maisons multicolores et son charmant petit port. Prenez le temps d'y flâner et de savourer une excellente focaccia ! Vous découvrez en même temps l'architecture religieuse et les quelques vestiges archéologiques.

Vous poursuivez votre journée par le sentier littoral surplombant la mer, qui vous reconduira jusqu'au village de Monterosso. Vous rentrez une nouvelle fois à Levanto en train.

RANDONNÉE ENTRE VIGNES ET OLIVIERS

- › Transport : Train (35 km)
- › Marche : 2h
- › Dénivelé négatif : 410 m
- › Hébergement : B&B ou hôtel
- › Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

De Riomaggiore à Corniglia, via Volastra & Manarola

Ce matin, cap sur Riomaggiore ! Vous rejoignez en train cet ancien village de pêcheurs, dont les maisons empilées sur les rochers vous offrent un trompe-l'œil étonnant ! Vous rejoignez ensuite en train Manarola, d'où votre marche débutera. Vous randonnez sur le chemin des oliviers et des vignes jusqu'à Volastra, village perché depuis lequel vous profiterez de vues magnifiques. Ces paysages et sentiers vous conduiront ensuite à Corniglia, situé à une centaine de mètres du promontoire : ce village offre une vue panoramique sur les 4 autres villages des Cinque Terre.

Si vous n'êtes pas trop fatigués, nous vous conseillons vivement de poursuivre votre chemin jusqu'à Vernazza (+2h et D+-270m) en empruntant le sentier azzuro, qui vous promet une vue à couper le souffle. Retour à Levanto en train.

CAMOGGI, SAN FRUTTUOSO & PORTOFINO

- › Transport : Train, Bus touristique (3h, 170 km)
- › Marche : 6h
- › Dénivelé négatif : 700 m
- › Hébergement : B&B ou hôtel
- › Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Tôt le matin vers 7h30, prenez le train pour Camogli, un très beau village à l'extérieur du parc national, moins fréquenté que ses voisins mais tout aussi charmant. Le long d'un magnifique sentier en balcon qui offrira des vues époustouflantes sur la côte, votre premier arrêt sera l'abbaye San Fruttuoso, située dans une petite crique et accessible uniquement à pied ou par voie maritime.

Puis, vous vous rendez à Portofino, village de pêcheurs aux maisons pastel, devenu le repère d'un tourisme de luxe qui a toutefois su garder son authenticité. En fin de journée, votre train vous ramène sur Levanto.

JOUR 5

DÉCOUVERTE DU CHÂTEAU ET VUE PANORAMIQUE À PORTOVENERE

- › Transport : Train, Bateau (1h, 80 km)
- › Marche : 5h
- › Dénivelé négatif : 500 m
- › Hébergement : B&B ou hôtel
- › Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Au départ de Riomaggiore, rendez-vous à Portovenere par un sentier panoramique qui vous offre de belles vues sur les villages des Cinq Terre et le golfe de la Spezia, surnommé le golfe des poètes à juste titre ! Cette large baie tient son nom des nombreux poètes qui ont séjourné dans les villages du golfe, et qui s'en sont inspirés.

Prenez le temps de visiter la petite ville de Portovenere avec son château, ses églises et ses jolies maisons. Retour à Levanto en bateau, ou en bus et en train.

JOUR 6

FIN DE VOTRE SÉJOUR DANS LES CINQUE TERRE

- › Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Après le petit-déjeuner, il est temps de rentrer ! La prochaine fois, partez explorer la Toscane, la Côte Amalfitaine ou les Dolomites pour découvrir les différents visages de l'Italie :-)

PRIX

Budget

BASSE SAISON Du 26 Mars au 07 Avril Du 05 Avril au 16 Avril

2: 300€ par personne MOYENNE SAISON Du 08 Avril au 14 Avril Du 18 Avril au 12 Mai Du 02 Octobre au 23 Octobre

2: 370€ par personne HAUTE SAISON Du 15 Avril au 17 Avril Du 13 Mai au 30 Juin Du 18 Septembre au 01 Octobre

2: 405€ par personne TRES HAUTE SAISON Du 01 Juillet au 17 septembre

2: 420€ par personne

Ce budget est indiqué par personne, selon disponibilité et hors vol. Ton agent local te fera parvenir un devis personnalisé avec le prix exact. En effet, ce dernier peut varier en fonction de plusieurs éléments (disponibilité, niveaux de prestations, période, nombre de participants, délai de réservation, etc.).

Le prix comprend

- 5 nuits en hôtel 3*** ou B&B
- 5 petits déjeuners
- Notre assistance 24h/24 et 7j/7
- Le carnet de voyage avec explications de la logistique et descriptif détaillé des randonnées

Le prix ne comprend pas

- Le vol international et les taxes aériennes
- Tous les déjeuners et les dîners
- Les taxes de séjour : entre 1 et 3€ par personne et par nuit selon les villes
- Les boissons et les dépenses personnelles.
- Les transferts sur place en bateau, bus ou train et carte pass accès aux sentiers payants (compter env. 50€/pers.)

DÉTAIL DU VOYAGE

Niveau

Niveau 3/5

Les sentiers de la côte ligure sont escarpés et nécessitent d'avoir une bonne condition physique

Encadrement

Vous partez en autonomie, sans guide, avec un roadbook qui vous sera remis avant votre départ. Votre roadbook contient toutes les informations nécessaires au bon déroulement de votre séjour, votre itinéraire, vos randonnées et la logistique sont détaillés. Etant donné la formule liberté, vous êtes libres de le suivre à la lettre, ou de vous autoriser quelques petits écarts !

Alimentation

Les petits déjeuners sont inclus.

Vous trouverez très facilement de quoi vous préparer d'excellents pique nique à Levanto ou dans les villages que vous traverserez au cours de vos randonnées.

Concernant les dîners, vous aurez largement le choix à Levanto. Pizza, pâtes, poisson frais, spécialités locales... L'Italie dans toute sa splendeur !

Hébergement

Vous serez logés à Levanto toute la durée de votre séjour. Selon les disponibilités, vous serez en hôtel *** ou en B&B

Déplacement

Durant vos randonnées, vous ne portez que ce dont vous avez besoin pour la journée (eau, pique nique, pull, appareil photo..).

Tous les jours, vous prendrez le train pour vous rendre au point de départ de vos randonnées et pour revenir à Levanto. Il est facile de se déplacer, le système est bien rodé.

Le jour 4, de Portofino, vous prendrez le bus jusqu'à Santa Margherita Ligure puis le train jusqu'à Levanto.

Le jour 5, vous avez plusieurs possibilités pour retourner à Levanto de Portovenere. Vous pouvez prendre le bateau jusqu'à Levanto, vous remonterez ainsi toute la côte (environ 20€). C'est l'option que nous vous recommandons si les conditions météorologiques le permettent. Ou bien un bus pour la Spezia puis un train pour Levanto. C'est l'option la plus longue, comptez environ 1h30.

Nous vous fournissons les informations détaillées dans le roadbook

Bagages

Nous vous conseillons de répartir vos affaires de la façon suivante :

- Un petit sac à dos (35-40 litres muni d'une ceinture ventrale) : vous le conserverez avec vous dans l'avion en bagage à main et vous le porterez chaque jour (gourde, appareil photo, pull, pique-nique...)
- Un sac marin ou sac de voyage : il contiendra l'ensemble de vos affaires
- Une pochette antivols : portée au cou ou à la ceinture, recommandée pour les papiers.

ÉQUIPEMENT

Vêtements à prévoir

Voici l'équipement indispensable à votre séjour aux Cinque Terre en Italie.

- › Chaussures de randonnée à tiges hautes de préférence. Ce sont les meilleures amies du randonneur. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville, et imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes et relativement rigides type "Vibram"
- › Chaussures légères (tennis ou sandales) pour enfiler le soir dans les villes et villages
- › Sous vêtements. C'est la première isolation que vous aurez, soignez la ! Des fibres techniques fines, comme la Carline ou la Polartec, sont très efficaces, chaudes, souples, confortables et légères. Elles sèchent très rapidement
- › Pantalons de randonnée
- › Shorts
- › Vestes polaires. Ces dernières sont résistantes, chaudes, légères et sèchent rapidement. Les plus adaptées, bien connues des montagnards, sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté.
- › Tee-shirts (techniques de préférence)
- › Cape de pluie ou veste imperméable type Gore-tex
- › Chapeau ou casquette
- › Maillot de bain et serviette de bain

Équipement à prévoir

- › Trousse de toilette
- › Serviette de toilette
- › Paire de lunettes de soleil
- › Crème de protection solaire (visage et lèvres)
- › Lampe de poche ou frontale avec piles de rechange
- › Gourde de 1.5 litres minimum, légère et isotherme
- › Papier hygiénique et briquet
- › Gel hygiénique
- › Boîte plastique et hermétique de type "tupperware" pour le transport de vos pique-niques ainsi que des couverts
- › Couteau de poche, multi-usages de préférence (à mettre en soute si vous prenez l'avion)
- › Nous vous conseillons des bâtons de randonnée. Ils sont d'une aide précieuse pour économiser vos genoux à la descente (jusqu'à 30% de votre poids + celui de votre sac sont supportés par les bâtons) et soutenir votre effort à la montée (les bras aident en plus des jambes)
- › Boussole

Pharmacie

Il est recommandé aux participants d'apporter leurs médicaments : doliprane ou aspirine, antiseptique local, petits ciseaux, tricostérol, crème de protection solaire visage et lèvres, pommade cicatrisante

Pensez également à vos pieds : pansements, compeed...

Passeport

Oui.

Depuis 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr)
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

Visa

Non

Carte d'identité

Oui

Depuis 2014, la durée de validité des cartes nationales d'identité (CNI) délivrées aux personnes majeures passera de 10 à 15 ans. Attention, cette prolongation ne concernera pas les CNI délivrées aux mineurs qui resteront toujours valables 10 ans. Cet allongement de 5 ans concernera à la fois : les nouvelles CNI délivrées à partir du 1er janvier 2014, les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013.

Vaccins

Depuis la pandémie, la plupart des pays n'accueillent que des personnes vaccinées contre la COVID, pensez à vous informer régulièrement sur les conditions sanitaires, et gardez en tête qu'elles sont évolutives.

Recommandations sanitaires

Carte européenne d'assurance maladie (remplace le formulaire E111).

Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs".

Spécificités

Passeport

Oui mais non obligatoire (une carte d'identité suffit)

Visa

Non

Carte d'identité

Oui

Vaccins obligatoires

Oui: anti-covid

Santé / recommandations sanitaires

Recommandations

Nous vous conseillons d'apporter votre carte européenne d'assurance maladie (CEAM). Elle permet de bénéficier d'une prise en charge sur place de vos dépenses de santé (soins médicaux et pharmaceutiques, hospitalisations). Au moins deux semaines avant votre départ, demandez le formulaire à votre Centre de Sécurité Sociale. Toute les informations concernant cette carte sont disponibles sur le site : <http://www.ameli.fr>

En été, l'Italie connaît des températures très élevées dont doivent tenir compte en particulier les personnes âgées et les familles avec de jeunes enfants, surtout lorsqu'elles circulent en automobile, ou lors de certaines excursions.

ASSURANCE

Assurances au choix

- **Assurance multirisque** : 4,3 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie** : 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.