

# Italie, La Campanie à pied, de Naples à la Côte amalfitaine



## *PRESENTATION*

Séjour itinérant en hôtels 3\*\*\*

7 jours / 6 nuits / 5 jours de randonnée

La Campanie, le nom vient du latin "campania felix", la campagne heureuse et il est vrai que cette terre antique, riche d'histoire, de culture, de monuments archéologiques et architecturaux mérite bien son nom. Adossée aux Apennins, la Campanie s'étend tout au long des magnifiques golfes de Naples et de Salerne dominés par la silhouette du Vésuve. C'est aussi les fouilles de Pompéi, la côte amalfitaine et ses petits villages colorés perchés au dessus de la mer, Positano, la splendide ville de Sorrente ou encore la fabuleuse île de Capri. C'est tout cela que vous découvrirez au cours de cette randonnée dans la gaieté et l'animation propre à l'Italie du Sud.

# PROGRAMME

## Jour 1 : Vol Paris - Naples

Rendez-vous à l'hôtel et dans l'après-midi première découverte du centre historique de Naples. Après-midi consacrée à la visite des richesses artistiques extraordinaires que recèle Naples : visite du quartier de Spaccanapoli et du quartier très animé de San Gregorio Armeno. Repas au restaurant et nuit en hôtel 3\*.

3 h de marche

## Jour 2 : Naples - Amalfi

Montée en funiculaire à la Chartreuse de San Martino, visite de ce véritable chef d'œuvre de l'art baroque dominant la ville. Magnifique panorama sur la baie de Naples et le Vésuve et en fin d'après-midi, transfert en train pour la côte amalfitaine. Repas du soir et nuit en hôtel 3\* en plein coeur d'Amalfi (pour 3 nuits).

### Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

4 h de marche

## Jour 3 : Réserve naturelle Valle dei Mulini

Randonnée en boucle par la magnifique "Valle dei Mulini". Nous profitons du spectacle des cascades qui alimentaient autrefois des papeteries de la côte amalfitaine. Redescente avec vue panoramique sur Amalfi puis baignade possible.

### Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

4 h de marche, + 500 m/- 500 m de dénivelée

## Jour 4 : Amalfi - Ravello

Visite d'Amalfi et randonnée par d'anciens sentiers en balcon sur la mer jusqu'au charmant bourg de Ravello. Visite de Ravello et de la villa Cimbrone puis retour à pied à Amalfi par le village de Pontone. Baignade possible. Repas du soir et hébergement à Amalfi.

## **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

5 h 30 de marche, + 700 m/- 700 m de dénivelée

### **Jour 5 : Le Sentier des Dieux - Positano - Sorrente**

Depuis Amalfi, randonnée par le "sentier des dieux", au milieu des vignes et des pergolas fleuries, jusqu'à Positano qui accroche ses maisons colorées entre l'azur du ciel et le bleu profond de la mer. Transfert de Positano à Sorrente en bus privé. Repas du soir et nuit en hôtel à Sorrente.

## **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

4 h de marche, + 200 m/- 500 m de dénivelée

### **Jour 6 : Capri**

Transfert en bateau sur l'île de Capri, séjour de prédilection des empereurs romains. Randonnée jusqu'à la villa Malaparte construite à flanc de rocher, impressionnante de quiétude et d'isolement. Retour à Sorrente. Repas du soir et nuit en hôtel 3\*.

## **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

4 h de marche, + 400 m/- 400 m de dénivelée

### **Jour 7 : Pompei - Naples**

Train pour Pompéi. Visite de la cité ensevelie de Pompéi, du forum, des demeures patriciennes et de la villa des Mystères.

Transfert en train pour Naples et dispersion à la gare en début d'après midi. Vol retour pour la France.

## **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

4 h de marche

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

Rendez-vous à l'aéroport de Naples, dans le hall des arrivées, après les formalités de douane et de police. Votre accompagnateur vous y attendra.

En fonction de vos horaires d'arrivée, possibilité de RV directement à l'hôtel à Naples. Cette précision apparaîtra dans votre convocation, envoyée par email environ 15 jours avant votre départ. Dans ce cas, de l'aéroport, prendre la navette Alibus (environ 4€ - liaisons quotidiennes de 7h30 à 20h30). Vous vous arrêterez à l'arrêt "Piazza Garibaldi", situé à côté de la Gare Centrale (ferroviaire).

L'hôtel de la première nuit du séjour (jour 1) se trouve à 350m de cet arrêt, vers la Piazza Mancini.

Vous pourrez appeler votre accompagnateur à votre arrivée pour définir d'un point de RV.

Il en sera de même en cas d'arrivée la veille à l'hôtel.

## Arrivée en avion

Vol de Paris. Possibilité de départ de Province (avec supplément, nous consulter).

En cas d'arrivée différente du reste du groupe, pour vous rendre à l'hôtel situé dans le centre de Naples : prendre la navette Alibus (environ 4€ - liaisons quotidiennes de 7h30 à 20h30). Vous vous arrêterez à la gare (stazione Garibaldi).

## DISPERSION

Le samedi à 15h à la gare Centrale de Naples.

## FORMALITES

- Carte d'identité ou passeport en cours de validité.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- Carte Européenne d'assurance maladie

## NIVEAU

### 2 chaussures

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.

4 à 5h30 de marche par jour. Dénivelée de 300 à 700 mètres par jour. Aucune difficulté technique si ce n'est les nombreux escaliers.

## HEBERGEMENT

1 nuit à Naples en hôtel 3\* : idéalement situé entre la gare et le quartier historique de Spaccanapoli

3 nuits à Amalfi en hôtel 3\* : hôtel familial dans le cœur d'Amalfi, il possède une terrasse panoramique très appréciable où vous pourrez déguster les petits déjeuners

2 nuits à Sorrente en hôtel 3\* : hôtel situé près de l'embarcadère très pratique pour nos transferts en bateau. Malgré une capacité hôtelière très importante sur la côte amalfitaine, les disponibilités des hébergements sont très réduites en raison de la fréquentation élevée de cette région mythique. Nous faisons au mieux pour privilégier les chambres standards, en fonction des disponibilités au moment de vos réservations.

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 personnes. Sur ce séjour, pas de possibilité de chambre individuelle.

## PORTAGE DES BAGAGES

Vous portez vos affaires de la journée pendant la randonnée. En raison de la configuration des hôtels et des transports de ce séjour, vous devrez porter votre bagage principal (sac de voyage, ou tirer votre valise à roulettes) à quelques reprises (3 fois environ), sur terrain plat, et de façon très brève (5 minutes, pour aller de la gare à l'hôtel ou de l'hôtel au port par exemple).

## TRANSFERTS INTERNES

Un mode de transport assez varié est utilisé pendant ce séjour : bateau public (jour 2, puis jour 6 pour l'aller-retour à l'île de Capri), bus public les jours 2 et 5 (ou métro potentiellement le jour 2), puis train (jours 2 et 7).

## GROUPE

6 à 14 personnes.

## ENCADREMENT

Accompagnateur français connaissant bien l'art et la culture italienne.

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

### 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 (10kg maximum par personne, habituellement).

Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter également le poids à 10-12kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.

### 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.

## 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 subvenir 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 écharde (facultatif)
- Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

**N.B: Vos affaires personnelles transportées devront être contenues dans UN SEUL BAGAGE (de préférence sac à dos ou sac de voyage) n'excédant pas 15kg.**

# DATES ET PRIX

## DATES ET PRIX

Prix de 1295€ à 1375€ sans vol et de 1595€ à 1745€ (avec vol)

## Hébergement avant ou après votre randonnée

Nuit supplémentaire à Naples avec petit déjeuner : 55€ par personne en chambre de deux, et 85€ en chambre individuelle.

Les tarifs sont donnés à titre indicatif et ils sont susceptibles d'être modifiés en fonction des types de chambres disponibles au moment de la réservation.

## LE PRIX COMPREND

- Le vol aller-retour Paris - Naples, les taxes aériennes (selon formule choisie)
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne connaissant très bien la région
- L'hébergement en demi-pension (sauf le dîner du J1 - vin et boissons non compris)
- Les pique-niques le midi (sauf les déjeuners du J1, J2 et J7)
- Les transferts prévus au programme
- La traversée Sorrente-Capri Aller/Retour.
- Les taxes de séjour
- La visite de la villa Fersen à Capri
- La visite de la Villa Cimbrone à Ravello

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'assurance multirisque
- Les visites non mentionnées comme incluses dans "Le prix comprend" (compter un budget d'environ 30€ pour Naples et 23€ l'entrée à Pompéi)
- Le supplément départ de Province.
- Le déjeuner et le dîner du J1 à Naples et les déjeuners du J2 et J7
- Les transferts aéroport / centre ville de Naples
- Les boissons et dépenses personnelles
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans Le prix comprend



# POUR EN SAVOIR PLUS

## DESCRIPTION

### INFORMATIONS TOURISTIQUES

#### LA CÔTE AMALFITAINE

Le contrefort de l'Apennin compris entre Positano et Salerne génère une côte très découpée qui n'offre pas beaucoup d'espace pour l'habitat humain. Il n'y a qu'au débouché de certains vallons que la corniche s'adoucit en donnant naissance à des plages et petites villes accrochées à la paroi.

#### NAPLES

Flaubert, Goethe et Stendhal nous ont entraînés dans ses ruelles étroites et populaires. Le linge qui sèche entre deux appartements ; le bourdonnement des scooters ; la ferveur païenne des confréries ; toute la vie du petit peuple du sud donnent à Naples une atmosphère hors du commun, une atmosphère sans équivalent dans le reste de l'Italie. Le centre historique classé patrimoine mondial de l'Unesco depuis 1995 dissimule les plus grands trésors : des centaines d'églises, toutes dévouées à un saint local, des palais nobiliaires de toutes les époques, des places aussi évocatrices qu'une affiche d'opéra.

Les origines gréco - romaines de Naples remontent au VIIème siècle avant J.C, et les vestiges de cette période parvenus jusqu'à nous se découvrent avec émotion par le biais de la visite de sites importants et bien préservés dont Pompéi.

Sa situation géographique, et portuaire, à l'instar de la Sicile, lui ont réservé une histoire tourmentée qui a vu les règnes successifs des Normands, des Aragonais (XIIIème/XIVème s.) et des Bourbons. Tous ont naturellement influencé sur l'architecture de la ville qui s'est vue enrichie de ces diverses influences.

Loin des images d'Epinal, des visions solaires que suscite la baie de Naples, le cœur authentique de la ville résiderait plutôt dans le Spaccanapoli : les vieux quartiers espagnols que constitue un enchevêtrement de ruelles étroites où le soleil n'entre pas ; décor ancestral d'un quotidien populaire et attachant...Dominique Fernandez a dressé un superbe portrait :

« Naples la merveilleuse, l'obscène, l'inventive, la généreuse, la désespérée, la fataliste, Naples, la capitale d'un monde aux confins de l'Europe, de l'Afrique et de l'Orient, Naples qui refuse de mûrir pour rester fidèle au génie de l'enfance... »

#### AMALFI

La ville d'Amalfi fut jadis une importante république maritime, ses habitants faisant la pluie et le beau temps sur la Méditerranée grâce à leurs talents de constructeurs navals et de commerçants. Les hautes montagnes et les falaises qui entourent la ville offrent un décor somptueux pour une randonnée le long de la côte. Au centre de la ville, la principale caractéristique de cette cathédrale est son dôme de tuiles de céramique aux riches coloris ainsi que ses portes. Ces portes de bronze, qui datent de 1066, sont

splendides à regarder.

## **RAVELLO**

Perchée sur l'éperon rocheux qui sépare la Vallée du Dragone de celle de Regina, Ravello domine du haut de son splendide isolement rupestre, une large et très suggestive portion de la Corniche. La ville entière est un petit monument, un écrin qui renferme d'antiques petites églises, des maisons de maîtres ou des constructions populaires typiques de la Corniche.

Wagner, Longfellow et beaucoup d'autres s'arrêtèrent à Ravello pour quelques temps et chacun d'eux fût enchanté par le charme extraordinaire de ces lieux. Enfin, mais non la dernière, Greta Garbo à Ravello se cacha pour une de ses fuites.

## **VILLA CIMBRONE**

Cette célèbre villa fut construite au 20<sup>e</sup> siècle et fut commandée par le noble anglais Guglielmo Beckett. Cette villa imite les formes classiques des styles médiévaux. Sa célébrité est due à la terrasse de l'infinité qui est réellement un des lieux plus enchanteur de la côte d'Amalfi. Mais la beauté de la villa réside dans ses jardins, décorés de statues, bustes de marbre de Cérès; le temple de Bacchus, avec un groupe sculpté en bronze et une reproduction du David de Verrocchio. Dans le cloître, à gauche de l'entrée, un bas relief reproduit les sept péchés capitaux.

## **POSITANO**

Prestigieuse voisine d'Amalfi, Positano plonge vertigineusement au pied des falaises dans les eaux bleues de la Méditerranée. Positano est un endroit excellent pour la baignade.

## **CAPRI**

Considérée depuis toujours comme le lieu de récréation de la baie de Naples, Capri a attiré les personnalités les plus illustres, de l'empereur Auguste à Maxime Gorki, qui s'est entretenu ici avec Lénine et Staline. De nos jours, l'île nous enchante par ses falaises majestueuses, ses ruines romaines et ses eaux bleues et limpides.

## **ATRANI**

La petite ville d'Atrani est coupée d'Amalfi par le modeste promontoire du Mont Aureo qui sépare les vallées du Canneto et du Dragone. Antique bourg confédéré d'Amalfi, son nom semble dériver du latin ater-atra-atrum, autrement dit sombre, sans doute parce qu'obscurci par les pentes boisées qui le surplombent.

## **POMPÉI**

D'abord établie par les Grecs, puis conquise par les Romains, Pompéi était une cité tout à fait moderne, avec toutes les commodités. Ses habitants pouvaient profiter de ses théâtres, cliniques, bars, magasins et centres résidentiels ouverts aux classes aisées et moyenne.

Alors que l'éruption du Vésuve, en 79 après J.-C., devait détruire toute vie à Pompéi, les victimes ne

furent pas aussi nombreuses que le veut la croyance populaire. Par chance, un séisme survenu un peu avant incita la plupart des habitants de la ville à fuir leurs maisons, ce qui réduisit les pertes en vie humaine à environ le quart de la population.

Aujourd'hui, la magie de Pompéi est de nous faire remonter le temps jusqu'au passé illustre de cette cité.

## **SORRENTE**

Patrie du poète Torquato Tasso, qui naquit dans cette ville en 1544, terre des couleurs, terre des sirènes et ville des jardins d'agrumes.

Petite ville très gracieuse où la gentillesse et l'hospitalité se transmettent de génération en génération.