

# Ligurie, Les Cinque Terre et le Golfe des poètes



## PRESENTATION

Les "Cinque Terre" et le Golfe des poètes

7 jours / 6 nuits / 5 jours de marche

Tel un petit coin de paradis, ce pays Ligurie situé à l'extrémité de la Riviera di Levante, nous accordera le temps de préférer la contemplation à la compétition. En effet, à 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 : cinq villages blottis au fond de criques difficilement accessibles, érigeant face à la mer les façades colorées de leurs maisons. Cinque Terre : cinq pays où, l'on produit toujours l'huile d'olive, l'anchois et le sciacchetra, appelé « élixir des dieux » par les antiques Romains. Et les presqu'îles de Portofino et de Sestri Levante avec leurs ports huppés où les millionnaires séjournent sur leur yacht, face aux pinèdes désertes qui surplombent l'eau verte des criques.

C'est sur la terrasse d'une trattoria, face au soleil glissant dans la Méditerranée, que vous prendrez le temps de déguster la foccaccia et le vin blanc, après une belle journée de marche et de découvertes. La fréquence des trains permet un déplacement aisé et non polluant, le soir, vous retrouvez la sérénité et le charme du village de Moneglia, en bord de Mer.

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 1

Rendez-vous à l'hôtel à Moneglia à 19 h (possibilité d'y laisser vos bagages si vous arrivez plus tôt). Installation à l'hôtel \*\*, où nous serons hébergés toute la semaine. Présentation de la semaine.

## Jour 2 : FRAMURA - LEVANTO

Après avoir gagné le village de Framura en train (10'), 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. Baignade possible. Retour en train à Moneglia. (15').

**5h de marche, +350m/-350m de dénivelée**

## Jour 3 : MONTEROSSO - CORNIGLIA

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

**4h30 de marche, +500m/-500m de dénivelée**

## Jour 4 : PRESQU'ILE DE PORTOFINO

Transfert en train à Camogli (40') 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. 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 !

Retour en transport en commun à Moneglia (1h).

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

## **Jour 5 : CORNIGLIA - RIOMAGGIORE**

Transfert en train à Corniglia (20'). 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. Descente panoramique sur Manarola (baignade possible) avant de rejoindre la dernière des Cinque Terre : Riomaggiore. Retour à Moneglia en train (40').

**4h30 de marche, +400m/-400m de dénivelée ou +600m/-600m de dénivelée (si la via dell Amore est fermée)**

## **Jour 6 : RIOMAGGIORE - CAMPIGLIA - PORTOVENERE**

Transfert en train à Riomaggiore (40'). A partir du château qui domine le village, le sentier 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 trajet parcouru à pied. Depuis Monterosso, transfert en train à Moneglia (30').

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

Pour clore cette journée en beauté nous prendrons le bateau (en circulation du 01/04/2020 au 31/10/2020) pour une mini croisière jusqu'à Monterosso al Mare ce qui vous permettra d'admirer les Cinque Terre depuis la mer, et de les découvrir sous un nouvel angle. Retour en train (20') de Monterosso à Moneglia.

Si les bateaux ne sortent pas (mauvais temps ou trop de houle) nous prendrons un bus pour aller à La Spezia et prendre un train direct pour Moneglia.

## **Jour 7**

**Séparation après le petit-déjeuner à Moneglia.**

## **COMPLEMENT DE PROGRAMME**

*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. Ce serait dommage de ne pas en profiter. 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.*

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

le dimanche à 19 h à l'hôtel à Moneglia

## DISPERSION

le samedi suivant à Moneglia après le petit-déjeuner.

## NIVEAU

### 2 à 3 chaussures

De 4 h 30 à 6 h de marche par jour. Les dénivelés ne sont jamais très importants. Cependant, l'escarpement de cette région nous fera randonner sur une succession de montées et de descentes, souvent sur des escaliers raides, entrecoupées de sentiers en balcons surplombant la mer omniprésente. En cas de fatigue, il y a presque toujours la possibilité d'écourter une étape grâce au train.

## HEBERGEMENT

L'hébergement est proposé en pension complète (pique-nique le midi) en hôtel 2\* familial à Moneglia. (les coordonnées seront indiquées dans votre convocation).

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 personnes sauf si vous demandez le supplément chambre individuelle.

## TRANSFERTS INTERNES

Transferts en train et en bateau.

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

## PORTAGE DES BAGAGES

Vous portez uniquement vos affaires de la journée.

## GROUPE

5 à 15 participants

## ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé

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

# DATES ET PRIX

## DATES ET PRIX

Date de début	Date de fin	Etat	Adulte
14/08/2022	20/08/2022	Complet	845 euros
21/08/2022	27/08/2022	Confirmé	845 euros
28/08/2022	03/09/2022	Annulé	820 euros
04/09/2022	10/09/2022	Complet	795 euros
11/09/2022	17/09/2022	Complet	795 euros
17/09/2022	24/09/2022	Complet	765 euros
25/09/2022	01/10/2022	Complet	765 euros
02/10/2022	08/10/2022	Complet	765 euros
09/10/2022	15/10/2022	Confirmé	765 euros
16/10/2022	22/10/2022		765 euros
23/10/2022	29/10/2022		765 euros
30/10/2022	05/11/2022	Confirmé	740 euros

### EN OPTION :

Supplément chambre individuelle (selon disponibilité) : 150€ (190€ pour les départs en juillet et août)

### NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

- Nuit supplémentaire possible à Moneglia en chambre de deux :
- avec petit déjeuner : 42€ par personne. en demi-pension : 57€ par personne.
- Nuit supplémentaire possible à Moneglia en chambre individuelle :
- avec petit déjeuner : 55€ par personne.
- en demi-pension : 70€ par personne.

Les tarifs sont donnés à titre indicatif et seront confirmés lors de votre demande de réservation.

### SENTIERS PAYANTS :

Le parc national des Cinque Terre a institué un péage obligatoire pour l'accès à certains sentiers (8€ valable 1 journée). Cette participation correspond aux travaux d'entretien et de sécurisation des chemins dans des zones très escarpées entre Monterosso et Riomaggiore.

## 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 transferts prévus au programme
- Les deux traversées en bateau Camogli-San Fruttuoso et Portovenere -Monterosso

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'assurance annulation et/ou assistance
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les "pass" d'accès au parc des Cinque Terre (environ 16 € par personne pour le séjour)
- Les boissons et dépenses personnelles Les frais d'inscription éventuels
- Le supplément chambre individuelle
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"

# POUR EN SAVOIR PLUS

## DESCRIPTION

### PETITS CONSEILS :

Nous accueillons beaucoup de randonneurs qui n'ont pas eu le temps de s'entraîner avant de venir et beaucoup souffrent de courbatures, tendinites et autres petites misères qui gâchent un peu ou beaucoup leur séjour.

Vous n'avez pas le temps de faire du sport, alors sur votre trajet pour aller travailler, vous pouvez monter et descendre les escaliers à pied au lieu de prendre l'ascenseur.

Dès que les beaux jours arrivent, vous pouvez vous lever 1/2h plus tôt et descendre à la station précédente pour continuer à pied ou faire l'inverse le soir.

Mais surtout habituez-vous à boire au moins 1,5 l d'eau pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas. Progressivement vous passez à 2 litres, ainsi pendant la randonnée vous boirez 3 à 4 litres d'eau et vous n'aurez ni courbatures ni tendinites : Essayez, cela ne coûte rien et c'est tellement mieux que d'avalier des anti-inflammatoires et des antalgiques.

Pourquoi ne pas prévoir un ou 2 jours d'adaptation en moyenne montagne (1000 à 1500m) avant votre séjour pour vous reposer et vous acclimater à l'altitude sans forcer. Vous profiteriez beaucoup plus de votre séjour.

**FORMALITÉ** : Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

**SANTÉ** : Aucun vaccin n'est obligatoire ; nous vous conseillons d'être à jour pour toutes vos vaccinations classiques (diphtérie, tétanos, typhoïde, poliomyélite) et de vous procurer la carte européenne d'assurance maladie.

### ADRESSE UTILE :

#### **Office National du Tourisme Italien (ENIT) :**

23, rue de la Paix 75002 PARIS

Tel : 01 42 66 66 68 Fax : 01 47 42 19 74

Email : [enit.parigi@wanadoo.fr](mailto:enit.parigi@wanadoo.fr),

Sites : <http://www.enit.it>

### CINQUE TERRE

Les Cinque Terres forment une partie de la côte de la [Riviera italienne](#), dans la [Ligurie](#), à l'ouest de la ville de [La Spezia](#). Les Cinque Terre comprennent cinq villages : d'ouest en est, [Monterosso al Mare](#),

[Vernazza](#), [Corniglia](#), [Manarola](#) et [Riomaggiore](#). Elles occupent un paysage accidenté et escarpé, sur lequel ont été construites au fil des siècles des terrasses permettant l'agriculture et la culture de la vigne et de l'olivier. Les villages sont bâtis sur la côte [méditerranéenne](#), dans des criques et sur les falaises. Malgré la construction d'une route et d'une voie ferroviaire au XXe siècle, leur accès reste difficile.

Déclarés Patrimoine de l'humanité par l'UNESCO à cause de leur paysage incomparable, les "Cinque Terre" représentent les 5 villages qui se nichent sur la côte ligure escarpée entre la Punta del Mesco à l'ouest et le cap de Montenero.

Nous emprunterons le sentier qui relie ces différents villages entre eux. Le maquis méditerranéen alternera avec les forêts de chênes verts, de pins et d'arbousiers. Vous traverserez d'innombrables terrasses de pierre sèche plantées de vignes ou d'oliviers, à travers de nombreux escaliers.

**Monterosso al Mare** : premier village des Cinque Terre, remonte à la Rome Républicaine mais finit par lier son sort, dès le Moyen Age à la République de Gênes. À voir: l'église Saint Jean Baptiste, remontant à 1244, dont la façade alterne des bandes en marbre blanc avec des bandes de serpentine verte et est ornée d'une belle rosace ajourée.

**Vernazza** : Important point d'accostage au Moyen Âge, Vernazza passe définitivement sous la coupe de la République de Gênes en 1276. À voir: l'église Sainte Marguerite d'Antioche, construite en 1318 selon les conceptions gothico-ligures, le Porticato, qui se dresse sur un petit port juste en face de l'église. Il possède un portique étroit aux grandes dalles de pierre et au plafond en bois, lieu de rencontre des gens de mer.

**Corniglia** : ce hameau appartient aux Comtes de Lavagna avant de passer aux mains des Génois au XIII<sup>ème</sup> siècle. Contrairement aux autres villages, ses maisons ne se trouvent pas au bord de la mer mais sur un promontoire escarpé à 100 m au-dessus du niveau de la mer. À voir, l'église Saint Pierre et l'Oratoire des Flagellants de Sainte Catherine.

**Manarola** : hameau de la commune de Riomaggiore a des origines plus anciennes. Le noyau actuel remonte au XII<sup>ème</sup> siècle. C'est de là que débute la fameuse "via dell'Amore" où les amoureux du monde entier viennent accrocher des petits cadenas sur les balustrades le long du chemin avant d'en jeter la clef à la mer.

**Riomaggiore** : La tradition fait remonter sa fondation par un groupe de réfugiés grecs. Eglise Saint Jean Baptiste édifiée en 1340-1343 par les Maîtres Antelami. La chapelle Saint Roch et Saint Sébastien, édifiée en souvenir de la peste de 1480, se distingue par son joli porche et conserve un précieux triptyque de la Vierge, l'Enfant et des saints patrons.



