

# La côte ligure, de Gênes au Golfe des Poètes

## ITALIE - LIGURIE



Une exclusivité Chemins du Sud : au Moyen Age les pèlerins du Sud de la France, allant à Rome, suivaient la côte ligure avant de retrouver la Via Francigena du Nord au niveau de La Spezia. Cet itinéraire qui suit la "Via della Costa" est un trait d'union entre les chemins Français de Saint Jacques et Rome. Des randonnées inédites, de Gênes, capitale commerciale et maritime du Moyen Age à nos jours, jusqu'au Golfe de Lerici en passant par les Cinque Terre.



7 jours / 6 nuits  
5 jours de randonnée



6 à 15 personnes



Semi-itinérant



★★★★



Hôtel



Code : 548

### LES POINTS FORTS :

- Des sentiers entre mer et montagne, par les plus beaux golfes de la Ligurie
- La visite du centre historique de Gênes
- Un itinéraire inédit, qui suit la "Via della Costa"
- Des sentiers méconnus des randonneurs



## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### JOUR 1 : GÈNES

Rendez-vous à Gênes. Visite de la ville et découverte du patrimoine historique, architectural et culturel de cette capitale commerciale.


Pendant l'époque extraordinaire entre la Renaissance et le Baroque, la noblesse génoise fit concevoir et construire toute une série de palais richissimes dans la Strada Nuova, aujourd'hui via Garibaldi : Les palais des Rolli. La qualité de l'architecture et des décorations de ces palais, le système particulier d'hospitalité publique et l'attention de Rubens, sont autant d'éléments ayant valu au "Strade Nuove et système des Palais du Rolli" d'être inscrit, en 2006, au Patrimoine de l'Humanité de l'UNESCO.

Dîner au restaurant et nuit à l'hôtel.

 3 heures de marche en ville


### JOUR 2 : SORI - CAMOGLI - SANTA MARGHERITA - SESTRI LEVANTE

Après un transfert en train jusqu'à Sori (30min), randonnée en balcon à travers les oliviers jusqu'au village de Camogli réputé pour ces célèbres façades en trompe l'œil. L'après midi par d'antiques chemins muletier nous rejoindrons Santa Margherita, la perle du Golfe de Tigullio. Transfert en train (30min) et installation à l'hôtel à Sestri levante pour trois nuits.

 15km, 5h de marche, +600m/-600m de dénivelée


### JOUR 3 : SANCTUAIRE DE MONTEALLEGRO - RAPALLO - SESTRI LEVANTE

Transfert en train pour Rapallo (15min), puis montée en téléphérique jusqu'au Sanctuaire de Monteallegro d'où nous poursuivons notre itinérance par les crêtes offrant de superbes vues sur le Golfe de Portofino. Retour en train à Sestri Levante (5min), petit joyau de la Riviera Ligure où séjourna l'écrivain Andersen qui inspira le nom de l'une des deux baies de la ville, "la Baia delle Favole."

 12km, 5h de marche, +200-m/-700m de dénivelée

### JOUR 4 : PUNTA MANARA - MONEGLIA - SESTRI LEVANTE


Au départ de Sestri Levante, depuis la Baie du Silence, nous empruntons un sentier sauvage pour rejoindre le belvédère de la Punta Manara. Après un pique-nique gourmand en pleine nature, nous poursuivons sur le sentier côtier. A cet endroit, la côte devient plus accidentée et offre des vues spectaculaires sur la charmante petite station balnéaire de Moneglia. Retour à Sestri Levante à train (15min).

 15km, 5h30 de marche, +600m/-600m de dénivelée

### JOUR 5 : CINQUE TERRE - PORTOVENERE - GOLFE DES POETES - LERICI

Départ en train pour Corniglia (45min) et journée consacrée à la traversée des Cinque Terre jusqu'à Manarola en passant par les terrasses cultivées de vignes offrant des vues spectaculaires sur les villages colorés des Cinque Terre. Visite d'une cave coopérative typique, dégustation possible des vins des Cinque Terre. Depuis Manarola nous rejoignons en bateau Portovenere (30min) pour traverser le Golfe des Poètes décrit comme "le plus beau Golfe de l'Univers". Arrivée en bateau dans le charmant port de Lerici, célèbre pour avoir accueilli de nombreux poètes qui y ont trouvé l'inspiration.

Installation pour 2 nuits à Lerici.

 10km, 5h de marche, 500m/+500m de dénivelée



## **JOUR 6 : PARC NATUREL DE MONTEMARCELLO - LERICI**

Transfert en bus public (20min) pour le parc naturel de Montemarcello avec ses magnifiques vues sur les célèbres carrières de Carrare. Par d'anciennes voies de communication entre la Ligurie et la Toscane, entre mer et montagne, nous rejoignons Lerici pour une dernière soirée dans ce charmant bourg.

▲ 12km, 5h de marche, +350/-500m de dénivelée

## **JOUR 7 : LERICI - LA SPEZIA**

Séparation à La Spezia après un transfert en bus public (30mn) depuis Lerici. Par vos propres moyens et avec les conseils de notre accompagnateur : nombreuses possibilités de train pour la gare de Gênes et les aéroports de Gênes et de Pise.

### **IMPORTANT ITINÉRAIRE :**

- 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. Par exemple, si les conditions météo ne permettent pas de prendre la bateau lors de certaines traversées, nous prenons le train et le bus pour arriver à destination.
- 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.
- 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 Gênes : nous consulter (nous vous recommandons de réserver le plus tôt possible afin d'être sûr d'obtenir la disponibilité et les meilleurs tarifs)



## **FICHE PRATIQUE**

### **NIVEAU PHYSIQUE :**

➤ **Marcheur Confirmé**

Pour marcheur confirmé ayant une bonne condition physique (certaines randonnées peuvent être écourtées par le bus ou le train)

De 4 à 5 heures de marche par jour. Dénivelées allant de +200 à +700m.

### **NIVEAU TECHNIQUE :**

Sentiers de montagne, bâtons télescopiques conseillés.

### **ENCADREMENT :**

Accompagnateur en montagne diplômé connaissant bien la région.

### **HÉBERGEMENT :**

Catégorie 3\*, familiaux et bien placés (selon les soirs, dîners à l'hôtel ou au restaurant).

➤ 1 nuit à Gênes : hôtel 3\* pratique et confortable, il est situé à quelques pas de la gare principale de Gênes : Piazza Principe

➤ 3 nuits à Sestri Levante : hôtel 3\* très bien situé entre le centre historique et la gare, cet hôtel convivial offre également une bonne table

➤ 2 nuits à Lerici : hôtel bien situé proche du port de Lerici

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

### **TRANSPORT DES BAGAGES :**

Vous portez uniquement vos affaires de la journée.

### **TRANSFERTS :**

Les durées de transfert sont limitées sur ce séjour : de 15 à 30min maximum, et un seul de 45min (le jour 5, en train).

En train des jours 2 à 5, en bus les jours 6 et 7. Navigation en bateau (30min) le jour 5.

### **GROUPE :**

De 6 à 15 personnes.



### **RENDEZ-VOUS :**

A 9h30 à la gare ferroviaire de Gênes (Genova Piazza Principe). Le RDV est à l'intérieur du hall, devant la billetterie, qui se situe juste après l'entrée principale de la Piazza Acquaverde, sur le côté droit en entrant).

Pour ceux qui viennent en voiture, nous vous conseillons de laisser votre véhicule à Gênes plutôt qu'à La Spezia. Consulter la rubrique "Moyens d'accès - Parking" de la fiche technique. En fin de séjour, vous prendrez le train La Spezia - Gênes pour récupérer votre voiture.

Pour les arrivées en train et en avion, à Pise ou à Gênes : consulter la rubrique "Moyens d'accès - Train/Avion" de la fiche technique pour les connexions en train Pise - Gênes, les tarifs, etc...

En cas d'arrivée après l'heure de RV, vous appellerez votre accompagnateur pour savoir où le rejoindre pendant la visite de Gênes. Au préalable, vous déposerez votre bagage à l'hôtel.

Si vous arrivez la veille, le RV est à la gare également : notre hôtel se situe à quelques pas.

### **DISPERSION :**

Le samedi à 10h30 à la gare ferroviaire de La Spezia.

### **MOYENS D'ACCÈS :**



#### **EN VOITURE**

Vous pouvez consulter votre itinéraire sur le site : [www.google.fr/maps](http://www.google.fr/maps)

Autoroutes (A6 / A7 / A10 / ou A26) jusqu'à Gênes (Genova).

Pour ceux qui viennent à Gênes en voiture, consulter la rubrique "Parking" de la fiche technique. En fin de séjour, vous prendrez le train de La Spezia qui se rend à Gênes, pour récupérer votre voiture.

#### ➤ COVOITURAGE

De nombreuses personnes, se rendant au départ de nos randonnées par leurs propres moyens, se rendent compte, une fois arrivée sur place, qu'elles auraient pu faire le voyage ensemble. Il nous est très difficile d'organiser par nous même le covoiturage ne disposant pas toujours des coordonnées de tous les participants et ne connaissant pas leur mode d'accès au point de rendez-vous. De plus, la loi nous interdit la divulgation des coordonnées de nos clients et nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire. Cependant, soucieux de vous faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de la planète, nous vous incitons à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage :

[www.covoiturage.fr](http://www.covoiturage.fr) ou [www.covoiturage.com](http://www.covoiturage.com) ou [www.easycovoiturage.com](http://www.easycovoiturage.com), etc.



## PARKING

### ➤ A Gênes

Pour garer votre voiture pendant la durée du séjour, le plus économique et le plus pratique est de vous garer à Gênes, au parking Stazione Piazza Principe, situé à côté de l'hôtel où nous séjournons à Gênes (situé aussi à côté de la gare de Gênes, donc pratique pour le retour depuis La Spezia que vous ferez en train pour venir récupérer votre voiture). Coût de 16€ par jour (soit -20% par rapport au prix public, grâce à la convention avec l'hôtel), à payer directement au parking. L'hôtel vous fournira un code ou un accès qui permettra de bénéficier de cette réduction. Parking fermé et gardé (impossible de sortir entre minuit et 5 heures du matin).

NB pour la circulation dans Gênes : le centre historique est situé dans une Zone à Trafic Limité (ZTL); la circulation et le stationnement à l'intérieur de cette ZTL sont réservés aux riverains.

Une "Zone Bleu" est également présente dans la ville, en dehors de la ZTL, identifiable par une signalétique horizontale de couleur bleue et dont le but est de faciliter le stationnement des riverains. A l'intérieur de cette "Zone Bleue" le stationnement des véhicules des non riverains, est limité dans le temps.

Il est conseillé de garer son véhicule dans l'un des nombreux parkings publics présents en ville.

Pour toute information: [www.genovaparcheggi.it](http://www.genovaparcheggi.it)

Parcheggio Stazione Genova Principe : 1,90€ /heure

Possibilité de réserver sur le site : [www.parkinstation.it/?bookingaction=search](http://www.parkinstation.it/?bookingaction=search)

### ➤ A La Spezia :

Moins pratique et moins économique, vous pouvez aussi laisser votre voiture à la Spezia et rejoindre Gênes en train pour le début du séjour.

Information parking à la Spezia : [www.lecinqueterre.org/faq/parcheggilaspezia.php](http://www.lecinqueterre.org/faq/parcheggilaspezia.php)



## EN TRAIN

Gare d'accès Gênes Piazza Principe

Gare de dispersion : La Spezia

Horaires auprès de la SNCF:

➤ Tél : 3635 - Site web : [www.sncf-connect.com](http://www.sncf-connect.com)

Vous trouverez aussi des informations concernant les horaires de trains italiens sur les sites suivants :

➤ [www.dbahn.fr](http://www.dbahn.fr) [www.trenitalia.com](http://www.trenitalia.com) [www.thetrainline.com/fr](http://www.thetrainline.com/fr)

Il est préférable d'arriver à Gênes, beaucoup plus simple. Entre Pise et Gênes, il y a 2h30 de train direct (entre 10 et 25€ selon les trains). Pour le retour, de La Spezia à Gênes, compter 1h de train.



---

## EN AVION

---

➤ Aéroport de Pise :

Consultez : [www.pisa-airport.com](http://www.pisa-airport.com)

Les rotations depuis la France sont plus nombreuses pour Pise.

Vols direct de Paris à Pise par ITA Airways, Air France, Easyjet ou Ryanair (de Beauvais).

La compagnie de bus « Pisana Trasporti CPT » vous permet d'arriver rapidement à la gare principale de Pise (Pisa Centrale) : coût du billet 1€, à acheter sur place.

De Pisa Centrale, nombreux trains pour Gênes (avec changement à La Spezia). Compter 2 heures et de 15 à 20€ selon le type de train choisi (les régionaux étant les plus économiques).

Consulter les horaires sur [www.trenitalia.it](http://www.trenitalia.it) ou acheter vos billets sur [www.thetrainline.com/fr](http://www.thetrainline.com/fr)

Vous ne pourrez pas acheter vos billets en France mais vous pourrez vous les procurer à votre arrivée au guichet de la gare ou mieux (car plus rapide) aux machines qui sont à votre disposition dans tous les halls de gare.

➤ Aéroport de Gênes :

Information : [www.airport.genova.it/v2/](http://www.airport.genova.it/v2/)

Vols direct de Paris à Gênes par ITA Airways ou Air France.

La navette Volabus (coût : 6€, fréquence : toutes les 40 minutes) vous permettra d'atteindre rapidement la gare de Genova Piazza Principe.

Il est préférable d'arriver à Gênes, beaucoup plus simple. Entre Pise et Gênes, il y a 2h30 de train direct (entre 10 et 25€ selon les trains). Pour le retour, de La Spezia à Gênes, compter 1h de train.

## DATES ET PRIX

### INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Pour plus de détails concernant les Privilèges Chemins du Sud, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : [www.cheminsdusud.com/remises-privileges](http://www.cheminsdusud.com/remises-privileges)

#### Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -5%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

#### Remise FFRandonnée – remise -5%

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

#### Remise Salons – remise -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

#### Remise Groupes constitués – remise -8% à -18%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

### NOTRE PRIX COMPREND :

- L'hébergement en hôtel 2\* et 3\*
- La demi-pension excepté le dîner du J1 à Gênes
- Les pique niques le midi excepté le déjeuner du J1
- Les transferts tels que prévus au programme
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne

### NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les assurances
- Les frais d'inscription éventuels
- Le supplément chambre individuelle
- Les visites (8€) et le "pass" d'accès au parc des Cinque Terre (8 €)
- Les taxes de séjour (entre 1 et 2€ par jour)
- Le déjeuner et le dîner du J1 à Gênes
- Les boissons et les dépenses personnelles
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"

### FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€ / personne.



**EN OPTION :**

Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : 230€ pour le départ d'octobre.

**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 (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.



## **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 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.

## FORMALITÉS

### FORMALITÉS :

- 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).

### ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du séjour. (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant le début du séjour justifiée).
  - Assurance rapatriement : 2% du montant du séjour.
  - Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.
- Textes complets des contrats d'assurances envoyés sur demande.

## INFORMATIONS DESTINATION

### CULTURE :

#### LA VIA FRANCIGENA

La "Via Francigena" ou "Francesca" (voie française) est la route qui descend de France. Jusqu'au XIIème siècle, elle est l'artère principale pour le trafic terrestre entre la France et l'Italie continentale. Ses origines remontent à l'époque de la domination lombarde et évite les côtes, alors trop exposées aux coups de main des byzantins. Son appellation s'affirme avec la domination franque, la route étant de plus en plus utilisée par l'administration carolingienne avant de devenir au début du deuxième millénaire le grand axe commercial reliant la Mer du Nord à la Méditerranée.

En outre, avec le renouveau de la spiritualité et l'intensification des pèlerinages, la voie est de plus en plus parcourue par des groupes de pèlerins qui se dirigent vers Rome et poursuivent souvent vers les ports des Pouilles où ils embarquent pour la Terre Sainte. En sens inverse, elle est utilisée par les pèlerins italiens qui se dirigent à Saint-Jacques-de-Compostelle par le camino (chemin) de Toulouse. La Via Francigena devient ainsi le carrefour qui mène aux trois destinations de pèlerinage principales (Rome, St-Jacques et Jérusalem) du Moyen Âge.

## LES CINQUE TERRE

Les Cinque Terre 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.



## NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h  
En cas de problème de dernière minute, appelez :  
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



[infos@cheminsdusud.com](mailto:infos@cheminsdusud.com)



57 rue François Gernelle BP 155  
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



[www.cheminsdusud.com](http://www.cheminsdusud.com)

Dernière mise à jour : 26/03/2024