

# Toscane du Sud, rando confort dans les terres de Sienne

## ITALIE - TOSCANE



*Territoire qui s'étend au sud de Sienne, raffinée et historique, la Toscane du Sud est plus secrète que le Chianti au nord. C'est l'une des régions les plus raffinées de la civilisation du pain, du vin et de l'huile. De bourgs en bourgs, châteaux et monastères se succèdent, au milieu d'un paysage d'une incomparable beauté, ciselé par l'homme depuis des siècles et classé au patrimoine mondial de l'Unesco.*



7 jours / 6 nuits  
6 jours de randonnée  
et 1/2 journée de  
visite



6 à 15 personnes



Semi-itinérant



★★



Hôtel



Code : 154

### LES POINTS FORTS :

- Des paysages classés à L'UNESCO
- Des hébergements de qualité avec piscine et spa
- Parc naturel, artistique et culturel,



## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### JOUR 1 : MONTEPULCIANO

Rendez-vous à 14h à la gare de Chiusi - Chianciano Terme. Transfert à Montepulciano (30min en transferts privés). Nous nous installons dans un hôtel 3\* en plein cœur du centre historique. Découverte de cette belle ville perchée dont les principaux monuments furent construits aux XVème et XVIème siècles très marqués par l'architecture Renaissance. Montepulciano offre des vues panoramiques sur le célèbre Val d'Orcia et la vallée de Chiana.

▲ 2h de marche en ville

### JOUR 2 : MONTEPULCIANO - BAGNO VIGNONI

Nous quittons Montepulciano pour rejoindre Bagno Vignoni où jaillissent des sources d'eau chaude exploitées pour le thermalisme depuis l'époque romaine. Ce parcours nous plonge dans les paysages agricoles typiques associés aux idéaux de la Renaissance qui ont inspirés de nombreux artistes. Ils sont constitués d'un réseau de fermes et villages fortifiés qui se dressent au sommets de petites collines au milieu de terres cultivées dont les allées de cyprès dessinent les contours. Nous passons par le petit village de Montichiello pour rejoindre Pienza : ville Idéale de la Renaissance. Nous poursuivons dans ces paysages enchanteurs jusqu'à la Chapelle de la Madonna di Vitaleta, chapelle la plus photographiée de Toscane. Transfert en taxi privé pour Bagno Vignoni.

▲ 5h de marche, +600m/-600m de dénivelée

### JOUR 3 : BAGNO VIGNONI - SAN QUIRICO - BAGNO VIGNONI

A partir de notre hébergement nous partons pour une randonnée en boucle autour de Bagno Vignoni. La magie des paysages nous amène jusqu'au village médiéval fortifié de San Quirico d'Orcia où nous découvrons sa belle collégiale, ses ruelles pittoresques et les jardins Leonini. Retour à l'hôtel pour profiter de l'ambiance raffinée de notre hébergement et de son spa.

▲ 4h30 de marche, +300m/-300m de dénivelée

### JOUR 4 : ROCCA D'ORCIA - CASTIGLIONE D'ORCIA - BAGNO VIGNONI

Nous prenons la direction du Mont Amiata, volcan inactif qui domine la vallée du haut de ses 1733m. Il est à l'origine des nombreuses sources d'eaux chaudes de la région. Nous montons jusqu'à la spectaculaire forteresse de la Rocca d'Orcia et le village médiéval de Castiglione. Nous sommes au centre du Val D'Orcia sur la Via Cassia, la voie romaine qui reliait Rome à Florence. Le val D'Orcia fait aussi partie de la Via Francigena importante voie de pèlerinage au Moyen-âge qui connaît un regain d'intérêt aujourd'hui.

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

### JOUR 5 : SANT'ANTIMO - MONTALCINO - BUONCONVENTO

Transfert en taxi à l'abbaye de Sant'Antimo, son architecture romano cistercienne est un véritable joyau médiéval. Visite de l'église puis depuis l'abbaye, nous rejoignons à pied Montalcino, commune réputée pour la production viticole du prestigieux "Brunello di Montalcino". Ses innombrables ruelles torses, son église romane, la loggia gothique nous plongent dans une ambiance médiévale.

Transfert en bus public jusqu'à Buonconvento puis court transfert en taxi (10 min) dans notre hébergement dans un magnifique "agriturismo" perché au sommet d'une colline, qui domine les fameuses crêtes siennoises. Possibilité de profiter d'une des deux piscines de l'hébergement (intérieure et extérieure) ou du centre spa. Dîner dans l'agriturismo, à base de produits biologiques de leur ferme (kilomètre "zéro").

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



## **JOUR 6 : MONTE OLIVETO MAGGIORE - BUONCONVENTO**

Nous partons à pied de notre hébergement, pour atteindre l'abbaye de Monte Oliveto Maggiore, blottie dans un paysage spectaculaire. Nous visitons le cloître décoré des fresques de Signorelli et de Sodoma. Nous empruntons l'itinéraire dans les fameuses "crete sennesi" en passant par le charmant bourg de Chiusure pour retourner à notre hébergement.

Deuxième dîner et nuit dans notre sublime hébergement, avec piscines et centre spa.

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

## **JOUR 7 : SIENNE**

Transfert à Sienne en transport public (1h). Visite de cette cité médiévale magique, la ville est construite autour de la Piazza del Campo sur trois collines protégées par des kilomètres de fortification. Séparation vers 15h à la gare routière de Sienne (nombreux bus pour Florence).

▲ 4h de marche en ville

### **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.
- 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 :**

Possibilité de nuits supplémentaires à Chiusi et à Sienne.

Nous vous recommandons de nous communiquer au plus tôt vos demandes de nuits supplémentaires.

Tarifs pour Chiusi : nous consulter.

Nuits supplémentaires à Sienne en formule petit-déjeuner : 50€ par personne en chambre de 2, et 70€ en chambre individuelle (tarifs à titre indicatif, pouvant être réajustés en fonction des disponibilités du moment, et des types de chambre proposés).

### **PERSONNALISER SON VOYAGE :**

D'autres séjours existent dans cette même région : [Le Chianti, la Toscane du Nord de Florence à Sienne](#) et [A la découverte de la civilisation étrusque](#)

Il existe aussi en formule Liberté deux séjours dans cette région, cliquez sur ce lien pour en savoir plus : [Toscane du Sud, dans les pas des pèlerins en liberté](#) et [Toscane, châteaux et vignobles du Chianti en liberté](#)

## FICHE PRATIQUE

### NIVEAU PHYSIQUE :

➤ Marcheur régulier.

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

4 à 5h de marche par jour, entre 300m et 700m de dénivellée positive. De 2h à 5h30 de marche, de 300 à 700m de dénivellée.

Le titre 'confort' se réfère à la qualité des hébergements. En terme de marche, nous sommes néanmoins sur un niveau 2 supérieur (proche parfois du niveau Marcheur Confirmé).

### NIVEAU TECHNIQUE :

Aucune difficulté technique

### ENCADREMENT :

Accompagnateur en montagne diplômé

### HÉBERGEMENT :

Hôtels de bonne qualité et avec beaucoup de charme et de caractère, de catégorie 2\* et 3\* :

➤ 1 nuit à Montepulciano : c'est le plus ancien hôtel du centre historique (1870) et il est toujours géré par la même famille dont les maîtres mots sont hospitalité et authenticité

➤ 3 nuits à Bagno Vignoni : un havre de paix au cœur du village, une bonne table et un spa (2 piscines avec l'eau thermale entre 37 et 39°C), voilà les mots qui pourraient le mieux définir ce lieu magique d'où il est difficile de partir...

➤ 2 nuits dans un agriturismo sur les hauteurs de Buonconvento : ancienne ferme du 17ème siècle : repas servis avec des produits issus de la ferme. Grande propriété avec jardins extérieurs, piscines (1 extérieure et 1 intérieure), centre spa avec sauna et hammam.

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

### TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée.

### TRANSFERTS :

Quelques transferts privés en taxi de courte durée, et 1 déplacement en bus public et 1 le dernier jour en train (ou bus).

### GROUPE :

De 6 à 15 participants.



## **RENDEZ-VOUS :**

Le dimanche à 14h à la gare de Chiusi, devant l'entrée principale (nous partons ensuite en transfert privé pour Montepulciano).

Si vous arrivez après l'heure de rendez-vous, prévenez votre accompagnateur dès que possible, et appelez-le à votre arrivée pour définir du point de RV à Montepulciano. Vous vous rendez dans ce cas à Montepulciano par vos propres moyens en taxi, compter 30min de route (cher et peu nombreux le dimanche). Pas de transport en commun le dimanche.

Si vous avez pris une nuit supplémentaire la veille ailleurs qu'à Montepulciano, le RV est le même, à la gare de Chiusi.

## **DISPERSION :**

Le samedi à 15h à la gare routière de Sienne.

Bus ou train pour Florence.

## **MOYENS D'ACCÈS :**



### **EN VOITURE**

Si vous venez en voiture, nous vous conseillons vivement de garer votre voiture à Sienne et prendre le train pour Chiusi / Chianciano Terme.

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

Accès par le tunnel du Fréjus puis autoroute A32 jusqu'à Turin; A21 jusqu'à Piacenza et A1 jusqu'à Florence ou accès par Nice – Vintimille puis autoroutes A10; A12 et A11 jusqu'à Florence via Genova et Lucca.

De Florence, prendre la "superstrada" pour Sienne puis la SS 2 (Via Cassia) pour Buonconvento.

## **INFORMATION IMPORTANTE**

Certaines grandes villes en Italie comme Florence et Sienne sont desservies par une ZTL (Restricted Traffic Zone - «Zone de trafic restreinte») dans laquelle l'accès aux véhicules et le stationnement sont limités et réglementés. Pour y accéder avec votre véhicule personnel, veuillez à bien vérifier la conformité et les autorisations d'entrée sur le site: [http://www.disabledmotorists.eu/en/about\\_reciprocity/](http://www.disabledmotorists.eu/en/about_reciprocity/)

Les portes d'entrée de la ZTL sont signalées par des panneaux de signalisation et surveillées par une caméra. L'accès aux véhicules est surveillé 24 heures sur 24 par un système de frontière électronique qui assure la reconnaissance automatique immédiate de la plaque d'immatriculation (RAPI) et vérifie si les véhicules sont autorisés ou non. Les véhicules non autorisés recevront immédiatement une amende.

### ➤ 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

- Parking de la gare de Sienne 2 euros /jour . Pas de réservation possible.  
Information disponible sur : <https://sigericospa.it/parcheggio-la-stazione/>.



## EN NAVETTE

Nous vous informons que la compagnie de bus Eurolines dessert la ville de Florence au départ de plusieurs villes du sud de la France. Ces bus voyagent souvent la nuit et permettent d'arriver le dimanche matin à la gare ferroviaire de Florence Santa Maria Novella.  
(Consultez horaires, tarifs et disponibilité sur [www.eurolines.fr](http://www.eurolines.fr))



## EN TRAIN

Gare d'accès : Chiusi Chanciano Terme.  
Gare de dispersion : Gare routière de Sienne.

Information sur les possibilités de voyages en train sur :

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

Vous trouverez les informations concernant les horaires de train :

- En France auprès de la SNCF:  
Tél. : 3635 - [www.sncf-connect.com](http://www.sncf-connect.com)
- En Italie  
[www.trenitalia.com](http://www.trenitalia.com).

Pour les trains régionaux vous pouvez acheter vos billets en gare de Florence.Chiusi-Chianciano Terme.



## EN AVION

### ➤ Paris / Florence : Paris - Florence :

De nombreux vols directs pour Florence opérés entre autres par Air France, ITA Airways et Vueling ([www.airfrance.com](http://www.airfrance.com), [www.italyair.com](http://www.italyair.com)/ [www.vueling.com](http://www.vueling.com))

Il existe de nombreuses navettes de l'aéroport de Florence qui vous déposeront à la gare routière de Florence (qui se trouve en face de la gare FS de Santa Maria Novella).

Consultez notre rubrique Train pour la suite de votre trajet.

### ➤ Paris/Pise : [www.easyjet.com](http://www.easyjet.com) ou [www.ryanair.com/fr](http://www.ryanair.com/fr)

De Pise, il existe des navettes directes de l'aéroport à la gare routière de Florence en train.

### ➤ Paris/Rome : [www.easyjet.com](http://www.easyjet.com) ou [www.ryanair.com/fr](http://www.ryanair.com/fr)

Consultez notre rubrique Train pour la suite de votre trajet.

### ➤ Rome - Aéroport Ciampino

- Bus + métro : C'est le plus rapide aux heures de pointe et le plus économique.

Tous les quarts d'heure en journée, un bus part de l'aéroport Ciampino pour la station de métro Anagnina (1,20€). De la station, la ligne A traverse Rome en passant, entre autres, par la station Termini (Ticket : 1€). Nombreux trains depuis Rome gare de Termini vers la gare de Chiusi.

- Bus Terravision : 6 € le trajet à acheter sur place ou bien billets à réserver sur [www.terravision.eu](http://www.terravision.eu). Compter une heure pour la gare Termini.

### ➤ Rome - Aéroport Fiumicino

- Train express entre l'aéroport et la Gare Termini : départ toutes les demi-heures de 6h00 à 22h30 environ, par l'express "Léonardo". Ticket 14€, durée 30min.

Trains régionaux depuis Rome gare de Termini vers la gare de Chiusi.

## 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'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement en hôtels 2\* et 3\* (vin et boissons non compris)
- Les taxes de séjour
- Les dîners du J2 au J6
- Les pique-niques le midi
- Les transferts prévus au programme
- Le transport de vos bagages

### NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance assistance et/ou annulation
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Le déjeuner et le dîner du Jour 1
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les visites (environ 20€)
- Les frais d'inscription éventuels
- Le supplément chambre individuelle
- 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 au moment de la réservation) : 290€ en avril et septembre, ou 350 € pour les départs de mai et de juin.



## **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

### GÉOGRAPHIE :

#### ➤ LA TOSCANE:

La Toscane dont Florence est le chef-lieu est située dans le centre de l'Italie : une frontière commune avec la Ligurie au Nord-Ouest, l'Emilie-Romagne au Nord, les Marches et l'Ombrie à l'Est et le Latium au Sud.

La partie littorale de la région est baignée par la mer Ligurienne et la mer Tyrrhénienne.

La Toscane comprend également les îles de l'archipel toscan, y compris l'île d'Elbe, la plus grande de l'archipel. C'est l'une des plus grandes régions italiennes par sa taille, son patrimoine culturel et son paysage. Elle est divisée en 9 provinces : Arezzo, Florence, Grosseto, Livourne, Lucca, Massa-Carrare, Pistoia, Prato, Sienne. Plus de 2/3 des habitants sont rassemblés au nord de la région sur 2 axes perpendiculaires : la côte, entre les confins de la Ligurie et Livourne d'une part, le bassin de l'Arno, entre Pise, Lucca et Florence d'autre part.

Il existe juste au sud et à l'est de Sienne, un paysage semi-désertique, étonnant, qui rompt avec les habituels paysages toscans. Les crêtes sont un phénomène géologique particulier, sauvage, difficile à cultiver, mais tellement captivant. Cette zone est riche en thermes que les romains utilisaient déjà pour leurs propriétés thérapeutiques. On y trouve aussi des carrières de travertin, principale richesse aujourd'hui avec les sources thermales, de Rapolano Terme.



## **CULTURE :**

### **MONTEPULCIANO :**

C'est une des petites villes médiévales les mieux conservées de Toscane, avec des monuments Renaissance merveilleusement insérés dans un décor typique de tuf et de briques. Les alentours sont connus pour la production du vin "Nobile" de Montepulciano. La Piazza Grande est le cœur de la ville ; on y trouve les palais Contucci (1519), Tarugi, du Capitano del Popolo, la cathédrale (Duomo) des XVIème et XVIIème siècles et le Palais Communal. Dans les environs immédiats, l'église San Biagio, en forme de croix grecque avec une belle coupole, est un chef-d'œuvre de la Renaissance sur un projet d'Antonio da Sangallo le Vieux.

### **MONTALCINO :**

Splendide bourg d'aspect médiéval et Renaissance et important centre viticole où on produit le célèbre "Brunello". Le palais Communal, avec son portique et ses tours, remonte aux XIIIème et XIVème siècles. Le château qui domine le bourg a été construit au XIVème siècle. À l'intérieur du Séminaire (XVIe siècle) est installé le Musée municipal et diocésain (Croix de Sant' Antimo, du XIIIème siècle).

Dans les environs, l'abbaye romane de Sant'Antimo, avec un très bel intérieur et une remarquable crypte à trois nefs est un des monuments les plus importants de l'art roman européen, témoignant de l'unité culturelle de l'Occident chrétien rendu possible par les voies de pèlerinage.

### **PIENZA :**

Petite ville dont le centre a gardé les édifices et la structure Renaissance voulus par un de ses illustres enfants, Enea Silvio Piccolomini, devenu pape sous le nom de Pie II. La très belle place centrale, conçue et réalisée par Bernardo Rossellino de 1459 à 1462, regroupe les principaux monuments : la cathédrale (Duomo), grande basilique à trois nefs avec des structures gothiques et une façade Renaissance, le palais Piccolomini, un des plus beaux exemples d'édifices civils Renaissance, avec une élégante cour et un beau jardin suspendu, le Palais Communal et le palais Episcopal.

### **SAN QUIRICO D'ORCIA:**

Ce gros bourg fortifié s'est développé le long de la Via Francigena. En dehors de San Quirico, des fragments de pavé de cet ancien parcours sont encore visibles. Entre la porte Romana et la porte Senese, on rencontre la "Collegiata", cette admirable collégiale romano-gothique des XIIe et XIIIe siècles avec son magnifique portail de style lombard et le Palais Chigi du XVIIe siècle.

### **ROCCA DI TINTINNANO:**

Cette grosse forteresse domine les villages médiévaux de Castiglione d'Orcia et de Rocca d'Orcia, anciens fiefs des Aldobrandeschi, passés sous le joug siennois au XIVe siècle. Occupé dès le IXe siècle, le promontoire surplombe la via Francigena et les gorges de l'Orcia. La puissante tour polygonale visible aujourd'hui remonte au milieu du XIIIe siècle, époque à laquelle les Siennois se rendirent maîtres du lieu pour sa position stratégique.

### **MONTE OLIVETO MAGGIORE :**

L'abbaye de Monte Oliveto Maggiore, perchée sur une colline au milieu des cyprès est la maison mère des Olivétains, congrégation de l'ordre de Saint Benoît, fondée en 1313. Son grand cloître est décoré d'une superbe série de trente-six fresques contant la vie de Saint Benoît par Luca Signorelli et Sodoma, deux très grands artistes du début du XVe siècle.

## **BIBLIOGRAPHIE :**

- « FLORENCE ET LA TOSCANE » Guide Vert MICHELIN
- « TOSCANE » Guide Bleu HACHETTE TOURISME.
- « TOSCANE » par S. Romano (Le Seuil ; coll. Point Planète).
- « L'ART ITALIEN » par A Chastel (Flammarion).

Ouvrages de littérature pour se mettre dans l'ambiance :

- « TOSCANE » par Pierre-Jean Rémy (Le livre de poche).
- « PETITS MALENTENDUS SANS IMPORTANCE » par Antonio Tabucchi (coll.10/18).
- « PLACE DE SIENNE, COTE OMBRE » par Fruttero et Lucentini (Seuil).



## ADRESSES UTILES :

Office National du Tourisme Italien (ENIT) :

23, rue de la Paix 75002 PARIS - Tél : 01 42 66 66 68 - Email : enit.parigi@wanadoo.fr - www.enit.it.

## 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 : 13/02/2024